

Ganela

KURT TEPPERWIEN
ŠTA ODAJE VAŠA BOLEST?
(OTKRIVA)?

Jezik simptoma

Predgovor

Kao posledica uticaja kvantne fizike razvijena je veličanstvena nova nauka koja živi organizam opisuje kao energetsko polje. U toj nauci nalazimo potvrdu za iskonsko verovanje o energetskoj prirodi tela. To pulsirajuće energetsko telo upravlja svim biohemijskim i bioelektričnim procesima u našem organizmu. I delotvornost lekova se zasniva na tome da njihova energija ostvaruje uticaj na energetsko polje organizma. Lekovi, putem talasastog širenja njihove energije prenose informacije našem organizmu. Pomoću njih, u idealnom slučaju, moguće je nadoknaditi nedostatak energije koji je tamo nastao.

Ako želimo da upoznamo stvarnost skrivenu iza privida treba da naučimo da razmišljamo kroz energije tj treba da se upitamo: Kakva energija stoji iza ovoga? Kako nastaje? Kakav ima uticaj? Kako bih mogao da te energije dovedem u harmoničnu ravnotežu? Saznanje koje proizilazi iz istraživanja neretko dovode do krize. Međutim krizne situacije uvek nose u sebi bar toliko pozitivnog koliko i negativnog. Tek kada prevaziđemo krizu ona može da dovede do olakšanja i rešenja. Reč kriza u originalu znači odluku ili prekretnicu, i u jednoj određenoj situaciji može stvarno da se pojavi kao odlučujući preokret. Samim tim ona je i neizbežni pratilac svakog razvojnog procesa.

Život nam se obraća raznim jezicima. Takav je jezik jezik životnih okolnosti, jezik naših problema ili jezik naših želja, da spomenem samo neke. Jezik simptoma je samo jedna od mnogih manifestacionih formi života ali je misija ista.

Poruke našeg tela

Pre ili kasnije svaki čovek će postaviti pitanje: šta je smisao života i tražiće mogućnost da bolje razume život i u njemu sebe samog. Tu nam je sam život podario veličanstvenog glasnika koji će nam spremno sve pokazati i objasniti. Uglavnom ga ne shvatamo zato što nam je i previše blizu. Radi se o našem telu. Učeći kako da shvatimo poruke tela naučićemo da razumemo sami sebe, život, celi svet i na kraju Boga.

Naše telo je izvanrdni glasnik života, ne kazuje nam samo u čemu grešimo protiv života nego nam uvek tačno kaže i šta treba učiniti da ponovo živimo u potpunoj harmoniji. Neprekidno nam šalje poruke, ne samo putem simptoma raznih oboljenja, nego i putem izraza našeg lica, mimike, pokreta ruku, pa i putem načina hoda. Na taj način bolesti možemo tačno prepoznati, a povrh toga telo nam pruža informacije i o našem psihičkom stanju. Putem tih poruka i nevidljivo postaje za nas vidljivo da bismo ga prepoznali, a ako određeni simptom zanemarimo šalje nam bol da bi nam tako skrenulo pažnju na svoju poruku.

Veličanstveni glasnik života tj. telo nam neprekidno govori. Treba samo da naučimo da razumemo njegov jezik, pokorno prihvatimo savete i tako ćemo uspostaviti sklad sa životom i harmoničan odnos sa svetom.

Proteklih milenijuma ljudski um je stvorio stvarno izvanredna dostignuća. Usudio se u neverovatne visine, odgonetnuo je tajne zastrašujućih dubina. Čovek je dospeo na Mesec, u današnje vreme stvara kompjutere, koji od njega misle hiljadu puta brže. Osvojili smo daleke planete i sićušan svet atoma, a nismo ono što nam je najbliže, a to je naše telo. Napravili smo atomsku bombu, kojom bismo za tren oka moglim da uništimo svet, a još uvek nismo naučili da štitimo prirodu, baš naprotiv, sve više zagađujemo životnu sredinu.

Još uvek ne umemo da sačuvamo zdravlje i uprkos nezaustavljivom razvoju nauke naše poimanje suštine bolesti liči na veru u duhove karakterističnu za takozvane primitivne narode. Samo što su mesto duhova preuzeli virusi i bakterije, koji napadaju nepodozrije i naravno posve nevine ljude.

Nije mi namera da nipodoštavam dostignuća moderne medicinske nauke. Naprotiv: treba priznati da su za proteklih sto godina u ovoj oblasti ostvareni zbilja izvanredni rezultati. Pobeđene su zastrašujuće epidemije, koje su tokom proteklih vremena toliko često desetkovale čovečanstvo, a pronađeno je i više načina za lečenje skoro svih oboljenja. Mi ljudi bismo trebali da budemo zdravi kao nikad do sada. Jer, nije postojalo nikada ranije vreme u kojem bi se toliko vremena posvećivalo ljudskom telu, u kojem bi se trošilo toliko novaca za očuvanje i rehabilitaciju zdravlja. U ovakvim uslovima bilo bi prirodno da samo tu i tamo poneko bude bolestan. Svi znamo da to nije tako: baš naprotiv. Nikada nije bilo toliko obolelih, kao u naše vreme. Čime se može objasniti ova naizgled protivrečnost?

Pre svega time da ni dan danas ne posvećujemo dovoljno pažnje prirodi bolesti. Iako je bolesti uvek bilo otkada živi čovek, mnogi ih i danas posmatraju kao zlu sudbinu, prevrtljivost prirode ili nesretnu slučajnost, koja jednog čoveka napada, a drugoga isto tako neobjašnjivo mimoilazi. Povrh toga većina smatra bolesti jednom vrstom poremećaja, koji treba što pre otkloniti, da bi posle mogli da nastave isto tako neadekvatan način života kao i ranije.

Međutim ono što mi uopšte nazivamo oboljenje to nije suštinska bolest nego samo telesna manifestacija bolesti. Stvarno oboljenje je disharmonija koja je nastala u ljudskoj svesti, odnosno znak da je čovek iskliznuo iz svog prirodnog stanja-odnosno to je poremećaj celog čovka, a ne samo njegovog tela. I naravno, istovremeno je i poziv da se dotadašnji put revidira da bi se ponovo uspostavila harmonija svesti. Svaka pojedina bolest je apel života, odnosno zadatak koji treba da rešimo tako što ćemo promeniti način razmišljanja i proširiti svest.

Koliko je jednostavnija situacija kada se radi o našem automobilu! Kada se upali lampica za ulje, odmah znamo šta treba učiniti. Nema potrebe da napunimo rezervoar ili proverimo da li su gume dovoljno napumpane, ne treba puniti akumulator ili hladnjak, samo treba dopuniti ulje. Niko ne bi ni pomislio da odvrne lampicu ili čak preseče kablove, jer tačno zna šta bi se tada dogodilo. Jednu vrstu cilja bismo naravno postigli. Lampica za ulje ne bi dalje svetlela, auto bi i dalje dobro funkcionisao, doduše ne zadugo. Pojavili bi se novi simptomi. Posle izvesnog vremena bi, kao posledica prevelikog trenja provrila voda u hladnjaku i termometar

nevoljnosti da na odgovarajući način reagujemo na poneki izazov života. Ali kako bih mogao da budem u stanju da nađem pravi odgovor ako ne znam ni ko sam ja u stvari?

Da li ste se ikada iskreno upitali ko ste u stvari? Ako se pogledate u ogledalu možete da konstatujete: Ovo je moje telo. Ali ko to kaže? Na kraju krajeva telo ne može da pripada samo sebi. Postoji u njemu neko ko misli i izjavljuje: Ovo je moje telo. Telo se sastoji od materije. Materija ne zna da misli, oseća, seća se ili odlučuje, za to je sposobna jedino samosvest.

Vi međutim mislite i osećate, sposobni ste da se sećate i odlučujete, imate samosvest, koju telo nema jer je telo samo fizički izraz i ujedno slika u ogledalu vaše samosvesti. Na vidljivi način pokazuje kako se osećate i kako razmišljate, odnosno ko ste vi.

Da konstatujemo da je naše stvarno ja, po prirodi stvari, zdravo, naime svestne stari niti se razboljeva. Ako gledajući kroz prizmu vaših simptoma ne verujete u moje reči ispravnost mog stava ču vam pokazati na jednom primeru. Uradite jedan kratak test da bismo dokazali da i najmanja promena u stanju naše svesti odmah utiče na naše telo.

Test tela

Za obavljanje testa treba vam pomoćnik. Podignite, po želji, levu ili desnu ruku u visinu ramena i zamolite pomoćnika da kod ručnog zglobo snažno pritisne vašu ruku prema dole da biste utvrdili koliko je snažna. To je polazna tačka testa.

Nakon toga pomislite na neku bolest ili problem koji vas trenutno jako zaokuplja. Ponovo zamolite asistenta da isto kao i ranije snažno pritisne vašu ruku prema dole. Ako vam je bolest ili težak problem stvarno pred očima ruka će vam klonuti jer i sama pomisao na ove stvari u velikoj meri umanjuje našu životnu snagu.

Sada zamislite da ste zdravi i veseli ili pomislite na rešenje problema. Ako ponovite prethodni postupak ispostavice se da vam je snaga znatno povećana. Iako ste mislili na istu situaciju, ono što vas je malopre oslabilo sada vas je ojačalo jer ste mu prišli na pozitivan način – iz ugla rešavanja problema.

Možete postići isti rezultat ako u sebi izjavite: Imam razvijenu samosvest. Ponovo zamolite asistenta da vam pritisne ruku, a ona će se odupreti pritisku. Samosvest naime ne poznaje bolest, nema probleme, zdrava je i čim se u vama u dovoljnoj meri učvrsti u svesti sopstvena bit, bićete jaki jer strujanje životne snage ništa ne sprečava.

Čovek je svešno biće nezavisno od rođenja, bolesti, životnog doba i smrti. Sama činjenica da se radamo, razboljevamo se, starimo i na kraju umiremo, sa tim nema nikakve veze, jer se ne tiče našeg stvarnog ja nego samo našeg tela. Međutim dužnost nam je da naše telo očuvamo u dobrom stanju dogod ne dode i do našeg duhovnog rođenja. Naša je misija da u zdravlju i sreći živimo celovitost života i ostanemo mlađi i onda kada smo već ostarili. Da bismo to postigli celokupno razmišljanje, emocionalni život, govor i dela treba da uskladimo sa svetom oko nas. Telo je uvek samo povod, nikad nije sam uzrok. Čak i takozvane staračke bolesti pružaju informacije pre svega o nerešenim životnim problemima. Iz dana u dan srećemo ljude koji su celog života poboljevali, a u starosti su se oslobođili svih svojih problema, kao da su procvetali. Bolest i patnja su posledice zloupotrebljavanja

slobode. Ako telo više nije sposobno da ispunjava svoju funkciju, onda duša mora da ga napusti, bez obzira da li je životni zadatak izvršen ili ne. Duša nakon toga postoji dalje na drugom nivou.

Mnogi pitaju kako uopšte Bog ljubavi može da dozvoli patnju. Zaboravljaju da patnja ne dolazi od Boga i nije po njegovoj volji. Umesto da spoznaju poredak sveta sve tumače kao posledicu slučajnosti, sreće ili kao udarac sudske. Međutim stvarni izvor bolesti i patnje treba tražiti u razmišljanju i to u nepravilnom razmišljanju.

Psihosomatska oboljenja

1918-te godine jedan nemački lekar, Heinroth izrazio je stav po kojem se sva oboljenja tela mogu svesti na psihičke uzroke. U naučnim krugovima su ga jednostavno ismejali; ne zbog toga što je zastupao stav koji se sam po sebi podrazumevao „nego“ zbog toga što je bila neprihvatljiva čak i pomisao da psihosomatika- kako je to Heinrich već tada nazvao- može uopšte da ima bilo kakve veze sa medicinskom naukom.

Problem shvatanja stvarnosti iza privida ne potiče iz novijeg doba. Pre oko 2400 godina Sokrat je izjavio da ne postoji čisto fizička bolest, nezavisna od psihe, a njegov slave dostojan učenik Platon je ogorčeno konstatovao: Kod lečenja bolesti najveća je greška što se posebni lekari bave problemima tela i psihe, a to dvoje se ne može jedno od drugog odvojiti. Sve do današnjeg dana tretiramo ih odvojeno jer nema više lekara psiha, koji su nekada videli pred sobom celovitog čoveka, a davno je nestao stari dobri kućni lekar koji je poznavao sve brige i probleme svojih pacijenata. Umesto toga imamo specijaliste, koji poznaju određene oblasti – i naravno parcijalne rezultate.

Ako pretpostavimo da uopšte može da postoji psihosomatika treba za nju da nađemo naučne dokaze. Zar nije dovoljan dokaz da pocrvenime kada smo zbumjeni ili plaćemo kada smo tužni? Od radosti klikćemo, a pobledimo od straha? U drugoj prilici se uplašimo pa nam se digne kosa na glavi. Ono što proživljavamo u psihi, telo manifestuje spoljnim signalima. Ono što zaokuplja psihu isto tako zaokuplja i telo, i može imati isto tako i negativne i pozitivne posledice, može prouzrokovati bolest i patnju ili nas usreći.

Mnogi ljudi i danas negiraju psihosomatiku, kao na primer jedan lekar, koji je na jednom kongresu rekao kolegi: Kad god slušam o tim psihosomatskim glupostima, svaki put mi se prevrne u stomaku. Eto tipičnog slučaja psihosomatike!

Posledice sputavanja životne energije

Ako detaljnije analiziramo proces jedne radnje odmah vidimo da svaka radnja počinje kao misao ili zamisao. Tek kao posledica misli, odnosno zamisli dolazi do vegetativnih priprema u telu, koje mogu na primer obuhvatati povećanje krvnog pritiska, ubrzanje krvotoka ili pulsa. Kao treći korak dolazi do uvećane nervne aktivnosti tela. Sve to na kraju dovodi do aktiviranja mišića, koji izvršavaju planiranu radnju.

Svako proživljava bolest na različit način

Energija može biti sputana na više načina:

- ① Ako se energija /bes, agresija, sexualnost, određena aktivnost/ blokira na nivou misli to dovodi do jake glavobolje, smetnji u spavanju i intelektualnog sloma.
- ② Ako se energija blokira na funkcionalnom nivou tela dolazi do povećanja pritiska i u krajnjem slučaju do dystonije.
- ③ Ako se energija blokira na nivou nervnog sistema posledice mogu biti: tregminus- neuralgia, sclerosis multiplex, psorijaza, nervozno trzanje ili išjas. Ako se energija blokira na nivou mišića dolazi do razvijanja lokomotornih oboljenja – na primer reume, gihta, paralize, odnosno može doći do povreda. Gde god da dolazi do sputavanja životne energije, ako ne uspevam da te smetnje otklonim nateraću život da me suoči sa mogućim posledicama. Na taj način me sudbina poziva da učinim potreban korak.

Sudbina je najbolji lekar

Sudbina je najbolji lekar, naime, pre ili posle svakoga izleči, i samo od naše lične odluke zavisi koji način učenja ćemo odabratи: da li veličanstveni put spoznaje ili uobičajeni put koji vodi kroz bolesti i patnje. Jer, ako nisam sposoban da učim iz spoznaje onda prisiljavam sudbinu da me i dalje podučava. Jezikom simptoma telо mi ne samo kazuje da sam skrenuo sa pravog puta, nego mi saopštava i gde sam iskočio iz prirodnog redа, kao i šta mi je činiti da se poremećena ravnoteža ponovo uspostavi.

Životne okolnosti kao odraz kvaliteta života

Životne okolnosti samo su odraz kvaliteta našeg života i možemo ih promeniti samo ako izmenimo i sami sebe. Duboko je istinita sledeća konstatacija: "Ako neko nikada ne čuje ono što treba da čuje i ne vidi ono što treba da vidi, neka se ne čudi ako jednog dana stvarno izgubi sluh i vid."

Ego i psiha imaju oštro suprotstavljene želje. Egu je potrebna udobnost, a psihi treba razvoj. Od moje odluke zavisi koga ću poslušati. Ako ne poslušam svoje stvarno ja, ako ne ispunim volju svog unutrašnjeg bića, time izdajem svoje stvarno biće, svog unutrašnjeg lekara, unutrašnjeg gospodara. U tom slučaju će mi unutrašnji gospodar putem jezika simptoma poslati poruku.

Do određene bolesti dolazi kada između naredbodavnog centra mozga i organa, odnosno dela tela, koji je podređen odnosnom području mozga dođe do smetnji u protoku informacija, odnosno u krajnjem slučaju do prekida protoka informacija. Naime, svaki organ, odnosno deo tela je u neposrednoj vezi sa određenim područjem mozga, odakle dobija informacije da bi mogao da funkcioniše. To područje mozga je istovremeno odgovorno i za razrešavanje određenih problema i konflikata. Ako je određeno područje mozga duže vreme zaokupljeno izvesnim konfliktima neće biti sposobno da na odgovarajući način upravlja funkcionisanjem podređenog organa,

odnosno dela tela. Kao posledica toga konfuzna ili nedostajuća informacija dovodi do smetnji u određenom organu ili delu tela. Čovek se razboli.

U trenutku kada konflikt biva razrešen, informacije ponovo slobodno teku, funkcijonisanje tela se ponovo uspostavlja i simptom nestaje. Naravno, samo ako u toku nedostatka informacija nije došlo do trajnog oštećenja. Ukoliko konflikt ostane nerazrešen u određenom delu mozga se učvrćuje "ukrućena slika", koja i danju i noću zaokuplja čoveka.. Protok informacija se potpuno i trajno zaustavlja. Tako bolest postaje "hronična", odnosno telo "neprekidno" signalizira, da je došlo do poremećaja i putem boli zahteva njegovo otklanjanje.

Pravilna ishrana

Ako smo voljni da pomognemo svom telu, onda to treba da započnemo što ranije kako bismo celog života bili jaki i zdravi. Prvo što nam stoji na raspolaganju je ishrana. Ovdje razlikujemo tri nivoa, i svi moraju biti u optimalnom stanju, ako je naša odluka stvarno ozbiljna.

(1) **Ispravna fizička hrana:** odnosno ne smemo jesti loše, u pogrešno vreme i uz pogrešnu svest jer "Hrana koju jedemo može postati fatalna!"

(2) **Ispravna psihička hrana:** Ne ljutite se, ne nervirajte se, izbegavajte stresne situacije. Oslobođite se strahova i osećaja krivice, živite život vedro i oslobođeno.

(3) **Ispravna duhovna hrana:** Naše misli, govor i dela neka budu pozitivni, jer ako celokupnu svest skoncentrišemo na to takvi ćemo i postati. Isto tako je važno da pažljivo biramo šta ćemo čitati, slušati i gledati. Ukratko: ako čovek stvarno živi samo-svesno onda je zdrav i takav će i ostati.

Takvim načinom razmišljanja biće sposoban da ojača psihički – duhovni imunološki sistem i baš u tome se i krije tajna nepomućenog zdravlja. Naime, danas sam takav, kako sam juče razmišljao, a sutra ću biti takav kako danas razmišljam. Ono što nam je, dakle, potrebno to je duhovno obnavljanje postignuto putem disciplinovanog razmišljanja.

Svaki čovek je poseban

Pogledajmo istini u oči: svaki pojedini čovek upravlja golemim svemirom, a to je svemir njegovog sopstvenog tela. Ljudski organizam se sastoji od oko 100 milijardi ćelija, svaka ćelija je galaksija od bezbrojnih atoma, svaki pojedini atom je kao sunčev sistem sa centralnim suncem /jezgrom atoma/ i planetama, odnosno protonima, elektronima i neuronima, koji oko njega kruže. U tom ogromnom carstvu postoji samo jedno biće koje misli, a to ste vi. Svaki delić misli odmah dopire do svake pojedine ćelije i na taj način odlučuje o zdravlju ili bolesti tela. Mislite na to da ogromnim carstvom svoga tela upravljate kao mudar vladar! Vi upravljate svojom sudbinom, vi treba da je trpite i samo vi možete da je promenite.

Sumirajmo

Telo samo po sebi ne može da se razboli, jer je samo mesto projekcije ljudske svesti. Liči na filmsko platno, koje samo od sebe ne može da stvori slike.

§147

Kada se među lekovima, koji su isprobani na zdravim ljudima, nađe onaj koji u zdravom organizmu ima svojstvo izazivanja sličnih simptoma bolesti koja je prisutna, tada možemo biti sigurni da smo pronašli pravi homeopatski lek ; on je SPECIFIKUM bolesti.

§148

Prirodnu bolest ne smemo videti kao štetnu materiju koja čuči negde u čovekovom telu (§11-§13), već kao nastalu pomoću štetne sile, koja kao virus napada (prim §11) napada duhovni životni princip i svojim instinktima stvara poremećaj kao talase u organizmu koje nazivamo SIMPTOMIMA.

Kada lekar upotrebi homeop. lek, koji ima svojstvo da izazove veštačku bolest, i lek u najmanjoj dozi prevaziđa prirodnu bolest u energiji (§33, §279), tada životna energija gubi osećaj prvobitnog dejstva bolesti agensa. Od tog trenutka bolest za životni princip više ne postoji. Kao što sam rekao pri pravom izboru homeop. leka (1) akutna bolest nestaje već za par sati, a ako je dužeg postojanja, nestaje nakon par dana. U brzim prelazima nastaje zdravlje i potpuno ozdravljenje. Životni princip oseća se slobodnim i sposobnim da organizam , u potpunom zdravlju, vodi kroz život.

(1) *Priznajem da je izbor homeopatskog leka prilično mukotrpan, i pored svih studijskih knjiga, treba puno opreza, opažanja i strpljenja. Moram da upozorim gospodu koja se nazivaju homeopatama, koji lakomisleno biraju lek, a nakon neuspeha to prebacuju na homeopatsku nauku kojoj pripisuju veliku nepotpunost. Tada lekari ponovo prelaze na sebi dobro poznate metode sa pijavicama i ispuštanjem krvi od 8 unci. Ukoliko se jadan pacijent uspe izvući, onda lekari do neba hvale svoje pijavice. Ukoliko pacijent umre, obično teže porodicu sa rečima: "učinili smo sve što je u našoj moći". I kako neko može da veruje da se ovakva lažljiva sorta može da se nazvati homeopatama ? Želim im iste alopatske metode lečenja, kada sami obole.*

Misli čine materiju filmova, a svest odlučuje o tome, koji film će se prikazivati. Nema nikakvog smisla iskasapiti platno ako vam se ne dopada film /operacije/ ili svaki put ponovo obrisati njegovu površinu /lečenje simptoma/.

Ako čovek živi uz potpunu samo-svest, njegovo telo ne može da se razboli, jer iz njegove svesti se projektuju samo zdrave, savršene slike. Putem bolesti telo nam signalizira da nismo oni, koji bismo stvarno trebali da budemo i da nam pre svega nedostaje ljubav prema sebi, prema našem stvarnom biću.

Bolест nam može postati prijatelj i verni pomoćnik jer nam pomaže da ponovo pronađemo put prema sebi, da živimo svesni svoje stvarne ličnosti.

Na osnovu svega ovoga bilo bi najstrašnije da se više nikad ne razbolimo jer upravo bolest nas obaveštava o tome da smo skrenuli sa pravog puta, a ukazuje nam i na to u kojoj meri. Bez nje ne bi bilo mogućnosti za korekciju.

Treba, znači, da budemo zahvalni za ovu misiju našeg tela i da koristimo dobivenu mogućnost da bismo se što pre vratili na pravi put i da postepeno postanemo ono što stvarno jesmo: "razvijena svest".

TRI NAČINA SUOČAVANJA SA SIMPTOMIMA

Svi sadržajni oblici svesti imaju odgovarajuće telesne manifestacije i svi su u krajnjoj liniji simptomima. Ako neko ne želi da nastavi jednu vezu, onda mu je odjednom "do guše" – odnosno ima fizički razlog da se ne približava onom drugom. Treba da se upitamo na šta nam ukazuje ovaj konkretni simptom. Svakoj bolesti, znači, možemo pripisati neko značenje, a vremenom ćemo ga i pronaći.

Kao što se radost može manifestovati podjeđnakom i smehom i suzama, isto tako bežanje od problema može prouzrokovati nizak ili visok krvni pritisak. Od straha se možemo potpuno paralizati, ali možemo i panično bežati. Opet će naš individualni stav prema problemu odlučiti kakvu formu će zadobiti projekcija naše svesti.

Problem se takođe nazire i iza svakog ekstremnog ponašanja. Plašljivim i nadobudnim ljudima je zajednička osobina nedostatak samopouzdanja. Neproblematično stanje se nalazi negde u sredini, između krajnosti.

Sve su to, znači, simptomi, a svaki pojedini simptom je poruka tela, odnosno "informacija". Ukoliko razumemo njegov jezik, moćićemo da učinimo potreban korak i simptom će prestati da postoji. Simptom je dakle prijatelj i pomagač, koji nas s jedne strane tera da patimo, štaviše u određenim situacijama da umremo, ali s druge strane pomaže da u svesti rastemo, postanemo razvijeniji i na taj način dospemo na takav nivo saznanja i slobode, koji se bez krize ne može dostići.

Pre svega, radi se o tome da razumemo "poruku", koja se krije u poremećaju. To se uglavnom dešava u tri faze.

1. Nesvesno suočavanje

U ovoj fazi osećamo sve jaču strepnju. Imamo problem sami sa sobom. Osećanja traže oblik manifestacije, i ako ga ne pronađu beznadno ostaju zarobljena. Ako se ovaj nesvestan proces ne reši razviće se bolest.

(2) Svesno suočavanje

Simptomi nas prisiljavaju na svesno suočavanje. Prvo se osećamo kao žrtve, mislimo da smo baksuzi, dok ne shvatimo da smetnja nije neki spoljašnji neprijatelj, nego naš dobar prijatelj i pomač, koji za nas ima važnu in-for-maciju. Kao što sama reč kazuje u njoj je uobičena jedna unutrašnja duhovna sadržina. Shvatamo, koliko je nerazumno ukloniti simptom. Baš suprotno tome treba da razumemo i prihvatimo njegovu poruku..To podrazumeva da "pronađemo" sebe, odnosno da otkrijemo ono što je ranije bilo skriveno, da se suočimo sami sa sobom.

(3) Prihvatanje

Ova vrsta suočavanja dovodi do sve višeg nivoa poznavanja sebe i dovodi do prihvatanja. Shvatamo šta treba da radimo i shodno tome menjamo naše ponašanje i navike vezane za način života., tako da simptom postaje nepotreban. Pomoću njega postali smo zreliji.

Ako neko želi da sačuva svoje zdravlje tokom celog života, onda to treba što ranije da započne, ali mnogi i ne znaju šta bi mogli da urade za sebe. Međutim u ovom slučaju najbolje rešenje je ujedno i najjednostavnije.

Kada bi debeli jeli manje, alkoholičari pili manje, pušači prestali da puše, kada bi se lenjivci malo više kretali, a svi pravilno disali, čitali dobre knjige, i gledali stvari, koje su praznik za oči mogli bismo da spasimo mnogo više života i da izlečimo mnogo više bolesti nego što to možemo sa svim najsukljjim postupcima moderne medicinske nauke zajedno!

Znači, ako bismo voleli da budemo zdravi i da takvi i ostanemo, ako umesto starog tela želimo novo, onda pre svega treba da prognamo iz naše svesti sve misli koje se odnose na bolesti i starost. Neki misle da ako se čovek osloni isključivo na Boga, onda može mirno da prekrši sopstvene zakonitosti, a da ne snosi posledice svojih postupaka. Zdravlje ljudskog tela, psihe i duše je naše duhovno nasledstvo, i da smo živeli u skladu sa univerzumom nikada ne bismo upoznali bolest.

Ponovo ćemo biti "zdravi" kada sva četiri elementa ljudske prirode, koji postoje u svima nama, a to su duhovni, psihički, emocionalni i fizički elemenat, stopimo u harmonično jedinstvo, i delujemo adekvatno tome u skladu sa univerzumom.

Ključ životne radosti nije u mладости, jer mладост istovremeno znači i nedostatak iskustva, a toga verovatno niko ne bi želeo da se odrekne. Istinska tajna životne radosti krije se u životnoj snazi, koja nije vezana za određeno životno doba, a ona se može jačati, očuvati, štaviti povećati.

Svi bismo želeli da doživimo starost, ali niko ne želi da ostari. Nije smisao života u tome da ostarimo samo da bismo se razboleli i postali nesretni, jer ljudi u proseku ni danas ne žive duže, samo su duže vreme bolesni. Dokle god se pridržavamo ugovora, koji smo zaključili sa prirodom i ona će učiniti svoje.

Budi ono što jesit!

Većina ljudi je zaokupljena time da postupa onako kako mu drugi savetuju, bilo da se radi o roditeljima, o šefu ili životnom partneru. Ili radi baš sve suprotno od onoga što mu okolina predlaže. Oba načina ponašanja su u velikoj meri necelishodna. Na kraju krajeva svako sam mora da snosi posledice svojih dela.

Nemojte pratiti savete vašeg učitelja, profesora ili prijatelja, ako vaše stvarno biće to ne odobrava! Uvek slušajte sebe, jer se svo znanje i sva mudrost krije u vama - drugi mogu na to samo da vas potseste.

Vaše stvarno ja će, međutim, biti spremno da saradjuje samo ako ga vi zamolite, ako od njega tražite da vas vodi i ako pokorno pratite njegova uputstva. Dovoljno je da sebi postavite jedno jedino pitanje. Prvi nagonski odgovor, koji dobijete doći će od vašeg stvarnog bića, a drugi će već biti pod velikim uticajem vašeg razuma, dok će treći ili četvrti odgovor doći isključivo od razuma. Ali uvek imate mogućnosti da pitate ponovo, i prvi odgovor će uvek uslediti od vašeg stvarnog bića. Najbolje je da odmah isprobate ovaj metod!

Koliko vremena, novca i energije posvećujete tome da biste postali stvarno ono što jeste? A koliko energije ulažete u stvari, koje ionako morate da ostavite na ovom svetu? Kakve posledice proizilaze iz ovoga?

Toliko bismo želeli da se stvari poboljšaju, međutim okolnosti uvek zavise od naše svesti, pa prema tome mogu se promeniti samo ako promenimo svest, odnosno "unutrašnje slike". Čak iako smo trenutno zadovoljni svojim životom, to je samo delić onoga kakav bi mogao da bude i kakav bi trebao da bude, da smo mi stvarno ono što jesmo.

Ako me neko potseća na mene samog ne treba odmah da ga postavljam na pijedestal ili da ga osudjujem iako su to naše dve omiljene igre. Ni u jednom slučaju ne moram obavezno da se menjam. Mnogo je bolje da ne obraćam pažnju na glasnika, radije ću prodreti u dubinu istinitosti tog glasa i učiniću ono što moram.

Ali šta znači u stvari da čovek treba da bude ono što jeste? To je osnovno pitanje, koje dovodi do saznanja da čovek može da bude "celovit" samo ako bezrezervno proživljava svoju suštinu i izražava je na način koji omogućava da bude u harmoničnoj ravnoteži sam-sa-sobom.

Kako je moguće da u današnje vreme imamo sve više bolesnih ljudi, a sve je manji broj onih koji žive u skladu sa samim sobom? Mnogi od nas igraju uloge, pokušavaju da dostignu neki ideal, koji smatraju boljim od svog trenutnog života. Zbog toga ih nikad ne ispunjava zadovoljstvo, uvek su "gori" nego što bi po svom mišljenju trebali da budu pa polazeći od toga odbacuju sebe. Ne prihvataju svoje stvarno biće, a i da ne govorimo o tome da ne vole sebe onakve kakvi su sada.

Povrh toga ako su još i bolesni, tim pre će smatrati da sa njima nešto nije u redu, da su nešto pogrešno uradili, zbog čega "ispaštaju" bolestima.

A kako bi bilo jednostavno biti zdrav, trebali bismo samo da budemo "celoviti" – što znači da čovek treba da se preobrazи u *samog sebe* i da živi tako kako postoji *sada*. Jer samo tako možemo da živimo u skladu sa sobom, sa životom u nama i uopšte sa postojanjem. Nema više razloga ni opravdanja za bolest.

Ali zašto smo izgubili hrabrost da potpuno budemo svoji? Zašto nismo sposobni da prihvatimo svoje sadašnje postojanje, zašto umesto toga igramo uloge, ponavljamo dosadne klišee, ispunjavamo očekivanja, a istovremeno postajemo sve nezadovoljniji i bolesniji? Ne živimo u skladu sa svojim stvarnim identitetom, zajedno sa njegovim slabostima i nedostacima. Želimo da se prikažemo "dobri", da budemo primer za druge, da ostavimo povoljan utisak, da sve radimo ispravno – a uopšte ne primećujemo da "dobro" i "ispravno" može da znači samo to da živimo u skladu sa stvarnošću. I to u skladu sa *svojom istinom*, onako kako meni to *sada* odgovara.

U suštini radi se o tome da postupamo tako da bismo mogli sebe da poštujemo. Bez samopoštovanja smo nezadovoljni, borimo se sa osećanjem uskraćenosti, osećamo se loše, živimo bez ljubavi, iako smo verovatno već puno postigli u životu. Nedostaje nam nešto, nešto "suštinsko".

Odbacivanje starih formi i obrazaca ponašanja

Nedostajemo sami себи! To je ono što naše postojanje čini disharmoičnim, zbog toga oboljevamo – to je ona tačka od koje treba da krenemo, ako stvarno želimo da budemo zdravi, "čitavi". Treba da prestanemo da živimo prema obrascima ponašanja, da ispunjavamo tudja očekivanja, da igramo odredjene uloge jer naša

bavljenjem". Svaka pojedina bolest je vapaj duše, poziv iz dubine onačno budemo onakvi kakvi jesmo!

Te skupimo hrabrost da sami sebe prihvatimo takvima kakvi smo idemo sposobni da iz sadašnjeg postojanja iskoračimo prema našem, živećemo u disharmoniji –odnosno bolesni. Onog trenutka kada osobni da se ponašamo autentično pred nama se otvara mogućnost da asne klišee i prepreke, da ih odbacimo, odnosno preoblikujemo.

Biti zdrav znači živeti u harmoniji

U stvari šta znači biti "zdrav"? Biti zdrav znači biti celovit, savršeno biti svoj onako kako ovde i sada postojim. Biti "zdrav" nadalje znači i to da nemam šta da prigušim, da krijem, da negiram, nego da u potpunosti izražavam svoje ja. Istovremeno je neophodno da neprekidno posmatram sebe, da li stvarno živim u skladu sa sobom ili živim prema obrascima, očekivanjima i ulogama. Ako spoznam ovo drugo otvara se mogućnost da ih se oslobođim.

Ziveti u harmoniji sa sobom i sa životom – to je još jedan važan preduslov za fizičko i psihičko zdravlje.. Naime, onaj ko ne živi u skladu sa svojim stvarnim bićem, taj ne postoji u stvarnosti i istinitosti, nesposoban je za harmoniju, njegovo postojanje je disharmonično.

Biti zdrav znači biti iskren i čestit. Ako neko vara i laže sebe onda živi u disharmoniji. Mogu, dakle, da budem celovit i istovremeno zdrav samo ako u meni ne postoji smetnja, nečistoća, laž, i što je još važnije, ne postoji u meni negacija. Jedno "ne" uvek ukazuje na to da sam protiv života, radim protiv sebe i na taj način sprečavam slobodno strujanje životne snage. Jedno odrejeno "ne" može često da bude uzrok bolesti – izuzev ako proističe iz afirmacije samog sebe.

Ako je, znači, neko načiso sa samim sobom, prihvata svoje sopstveno biće, živi harmonično i u istinitosti trenutnog postojanja onda uspostavlja harmoniju sa sobom i životom, odnosno savršeno je "zdrav"!

Najefikasniji lek je ljubav

Najveća lekovita moć koju nam život pruža krije se u ljubavi. Onaj ko je stvarno sposoban da voli, teško može da se razboli jer je ljubav najčistija i najsnažnija lekovita energija, koja postoji. Ako je nečiji život ispunjen ovom energijom – ljubavlju – onda u njegovom životu nema mesta za bolest.

Ali, biću sposoban stvarno da volim samo ako naučim da volim sam sebe. Moram dozvoliti da ljubav prema sebi i ljubav koja je u meni neograničeno i slobodno struji. Sebe međutim mogu svim srcem, iz dubine duše da volim jedino ako sam pronašao sebe i na osnovu toga sebe smatram "dostojnim" da prihvatom tu ljubav.

Ako smo istinski sposobni za ljubav, onda smo "celoviti", što znači čitavi i zdravi. Ljubav je naime najbjlaženiji i najveličanstveniji poduhvat u našem životu. Samo ako prihvatimo i volimo sebe možemo tu ljubav da usmerimo i na druge.

Takav čovek omogućava slobodno strujanje svoje ljubavi bez toga da ima potrebu za drugima ili želju da ih poseduje. Ljubav prema drugom čoveku, naime,

nije usmerena na karakteristike , koje nama nedostaju, nego smo - svesni svog celokupnog bića - sposobni da bezuslovno i neograničeno poklonimo svoju ljubav "stvarnom biću" onog drugog.

Voleti znači davati –davati sebe. Ljubav prema sebi je most ka istinskoj sreći. Voleti drugog čoveka znači da ga vodim ka njemu samom to jest prema životu, pomažem njegov duhovni razvoj, doprinosim tome da pronadje sebe, da se potpuno poistoveti sa samim sobom.

Ljubav je najjača lekovita snaga, koja uopšte postoji. Odagnava ljutnju i strah, donosi životnu radost. Ljubav pokazuje put, pomaže da ga prodjemo, jer ona sama je taj put. Ukoliko se okrenem prema sebi i prema celom svetu sa razumevanjem i ljubavlju život ponovo neometano može da struji u meni jer sam uspostavio harmoniju sa svojim bićem.

Počnimo dakle da volimo! Dajmo sebi šansu za život na taj način da smo stvarno ono što jesmo, da postajemo ono što jesmo omogućavajući tako slobodu sebi i životu .To je osnova za zdrav, potpun i savršen život. Samo ako naučimo da živimo u celovitosti, da budemo savršeno ono što jesmo, onda može da se ostvari preduslov za funkcionisanje istinske ljubavi. Tako ćemo biti sposobni da pokrenemo najsnažniju lekovitu moć, koja nam stoji na raspolaganju.

Ako bezuslovno kažemo "da" svom biću, to Da će prožeti naše celokupno postojanje i odraziće se na naš način života. Telo tada neće više imati potrebu da nam šalje bolne poruke da bismo na njih obratili pažnju umesto da ih potpuno ignorišemo.

Bolovi fizičkog ili psihičkog porekla nas muče samo ako ne živimo u skladu sa samim sobom. Slobodno možemo da odlučujemo o pravcu našeg života jer smo samo mi odgovorni za sebe i za svoju sudbinu. Život je samo slika u ogledalu, isto tako kao i telo, koje je odraz našeg stvarnog bića. Karakteristike našeg tela i našeg načina života samo ukazuju na to koliko živimo u harmoničnom skladu sa samim sobom, koliko smo uistinu ono što jesmo. Ako iskreno dajem sebe, odnosno dozvoljavam sebi slobodu da budem ono što stvarno jesam onda i život u meni može slobodno da struji – i onda sam zdrav.

Ako živimo iz dubine srca, ovde i sada, prihvatajući sebe takve kakvi smo, sa bezgraničnim poverenjem, ispunjeni ljubavlju, iskrenim osećanjima i radošću onda možemo proživeti trenutke večnog života. Neprekidno menjanje sebe je naime transformacija, neprekidno obnavljanje u svakom momentu.

Bolest uvek ukazuje na nesavršenstvo života. Suština života je naime sazrevanje, sve intenzivnije približavanje sebi. To zahteva da u svakom momentu budemo otvoreni i da budemo spremni da sve dublje prodremo u život. U svakom momentu treba da budemo spremni da odbacimo svoje staro "ja" i da dozvolimo radjanje "novog". Ovde i sada to je suština našeg života.

Razvijanje bolesti

Bolest može da se razvije ako

-živim u uverenju da sam napravio "grešku", i zbog toga osudjujem sebe, sumnjam u sebe. Medjutim ne postoji nepopravljiva greška , naime živimo da bismo neprekidno učili, da bismo najvećom greškom smatrali nesavršenstvo našeg

sopstvenog postojanja. Moramo paziti da ne ponavljamo iznova našu najveću grešku! Treba da postanemo ono što jesmo, to nam je zadatak, a ujedno i ostvarenje smisla našeg života. Živeti svesni sami sebe, u savršenom zadovoljstvu, bez osećaja da nam nešto nedostaje - sve to upućuje da nismo napravili "grešku".

Bolest može da se razvije ako

-se suprotstavljam svom prirodnom biću. Pošto ne živim tako kako bih u stvari trebao da živim, svoje greške projektujem na svoju okolinu i stavljam primedbe na ovo ili ono. Ali, takav negativan stav utiče na život. Živim u disharmoniji – u stalnoj "borbi" sa samim sobom i sa životom. Neprekidno se borim protiv nečega, pošto ja nisam ono što jesam, ne živim u skladu sa sopstvenim bićem.

Bolest može da se razvije ako

-živim u disharmoniji. Naime nisam ono što ja jesam. Sviram drugu melodiju, sviram pogrešan ton, nisam u skladu sa muzikom života, sa melodijom skrivenom u njemu. Kad god igram ulogu, pogadjam pogrešan ton.

Bolest može da se razvije ako

-se borim sa nečim. Ali mogu da se borim sa nečim samo ako mi smeta nešto u meni, odnosno ako imam nešto protiv sebe. U stvarnosti me tišti što ne živim u skladu sa sobom. Treba da se suprotstavim svom "pogrešnom" postojanju.

Bolest može da se razvije ako

-imam osećaj da mi nešto nedostaje, i ne živim u celovitosti života, ne živim u jedinstvu svog prirodnog postojanja. Onog trenutka kada izvršim nasilje nad delom svoje ličnosti na taj način da igram uloge, ispunjavam očekivanja, odnosno prihvatom meni strane modele ponašanja, moje stvarno biće pati i ne mogu uravnoteženo da živim.

Bolest može da se razvije ako

-živim u grehu. Živeti u grehu znači postojati u stanju rascepljenosti, odnosno ne u celovitosti nego u razdvojenosti. Po našem shvatanju greh je oličenje otcepljenosti: ja i ti, dobro i loše odvojeno je jedno od drugog i ja sam odvojen od sebe ako ja nisam ono što jesam. Kad god se udaljim, odnosno odvojim od sopstvenog bića živim u grehu, odnosno disharmoniji. Sve to dovodi do bolesti.

Bolest može da se razvije ako

-ne volim! Ako sam, naime, nesposoban za ljubav, ne volim ni sebe, ne prihvatom sebe kao što jesam odnosno kažem "ne". Ali svako pojedino "ne" prouzrokuje bolest. Prava ljubav znači reći "da", da za ljubav i da za slobodu. Ljubav je istovremeno najvažnija božja zapovest, osnovni duhovni zakon.

Bolest može da se razvije ako

-nisam zadovoljan. Nezadovoljan sam onda ako mom sopstvenom biću nešto nedostaje, ako nisam potpuno takav kakav u stvari Ovde i Sada jesam.

Nezadovoljstvo znači da osećam sopstveni nedostatak, ne živim celovitost života, nisam sposoban da mu se u potpunosti predam. Posledica je "osećaj senke" i bolest.

Bolest može da se razvije ako

-živim drugačije nego što bih stvarno htio, drugačije nego što smatram ispravnim. Time negiram sebe, živim u neistini, i polazeći od toga u disharmoniji sa svojim unutrašnjim bićem. Potrebna mi je hrabrost da prihvatom svoje stvarno biće.

Bolest može da se razvije ako

-ne živim, odnosno ne dozvoljavam da bujica života slobodno i nesmetano struji kroz mene. Ako imam inhibicije, ako živim na osnovu unutrašnjih projekcija, igram uloge, slušam isključivo reči razuma i ispunjavam tudja očekivanja - jednom rečju ako životne energije nisu u stanju da se u meni slobodno razvijaju i da slobodno struje onako kako bi sada trebale – onda moram reći o sebi da i ne živim. Uistinu živeti znači da sam potpuno u skladu sa sobom, u svakom pogledu i bezuslovno.

Bolest može da se razvije ako

-imam neraščištene stvari, ako na primer nekome nisam oprostio, nego mu i dalje prebacujem, ljutim se na njega, štaviše optužujem ga. Ako imam nesredjen odnos sa okolinom. Ako imam nesredjene probleme sa sobom, na primer prihvatom modele ponašanja, uloge, nejasan osećaj krivice, odnosno obrasce ponašanja, koji nisu za mene. Imam u sebi "senke", mesta na kojima ne dajem potpuno sebe. Senke medjutim prouzrokuju bolest. Ako sa nekim ne mogu da izadjem nas kraj, moram se upitati gde u meni nešto nije u redu, zašto optužujem sebe, zašto se osećam kriv. Treba da se upitam: Na šta sve ovo želi da me upozori, u kom smislu, u kojoj tački svoga bića ne živim onako kako stvarno postojim?"

Bolest može da se razvije ako

-ne živim neusiljeno i živahno, ako me nešto tišti. Ovde spadaju neki problemi koje nisam rešio, stvari kojih se još uvek nisam oslobođio, iako već davno nisu deo mene, uloge koje igram iako to nisam ja, obrasci kojima se priklanjam iako su davno-davno prevazidjeni i više ne važe. Sve ono što ovde i sada više nije deo mene, a ipak je deo mog života, stalo mi je do njih i prilagodjavam im se, sve me to pritsika kao teret jer iziskuje mnogo energije, sprečavajući tako slobodno strujanje života u meni. Sve to može postati podloga za nastajanje bolesti i patnje.

Bolest može da se razvije ako

-pokušavam da budem "normalan". U ovom slučaju ne živim u skladu sa svojim unutrašnjim bićem nego ispunjavajući očekivanja spoljašnjeg sveta. Spoljni svet je medjutim samo odraz mog unutrašnjeg bića. Ja sam taj koji oblikuje svoju okolinu i zato treba da se prilagodjavam sebi, inače ću živeti u disharmoniji sa stvarnim životom, koji postoji u meni.

Bolest može da se razvije ako

-ne ispunjavam, ne izvršavam zadatke u životu. Zadatak mi uvek zadaje život, da bi me nagnao da učinim sledeći korak. Problemi i poteškoće me prisiljavaju da se

čineći sledeći korak još više približim svome stvarnom biću. Moj najvažniji zadatak je da budem ono što jesam i da se u svakom momentu približavam samom sebi. Ako ne učinim neizbežan korak, život će me kroz bolest i patnju opomenuti.

Bolest može da se razvije ako

-ne živim u miru sa sobom, odnosno sa svojom okolinom, nezadovoljan sam sobom i sa drugima. Nezadovoljan sam sobom, ako u sebi "ratujem", suprotstavljam se jednoj ili drugoj crti svog karaktera. Moje nezadovoljstvo otkriva i to da ne živim prema onome kakav sam u stvari. Ako sam u skladu sa sobom, onda živim u miru sa sobom i taj mir sam sposoban da prenesem na svoju okolinu. Živeti u miru znači živeti u harmoniji – odnosno biti zdrav i čitav.

Bolest može da se razvije ako

-nisam slobodan, nego se prilagodjavam zamislima, zahtevima, očekivanjima, ne dajem sebe onako kakav sam ovde i sada.

Bolest može da se razvije ako

-ne živim Ovde i Sada. Naime život postoji samo u sadašnjosti. Ako živim u prošlosti, nastavljam prošlost iako je ona već mrtva. A ako već živim u budućnosti tada postojim u vremenu koje još ne postoji. Moguće je stvarno živeti samo u sadašnjosti jer je po prirodi život neprekidno strujanje, neprekidna promena koja se dešava iz trenutka u trenutak. Ako u mislima živim na drugom mestu, a ne ovde gde se trenutno nalazim, odnosno ne ovde i sada onda ni moje misli neće kružiti oko mene, nego će se zadržavati kod drugih ljudi ili stvari, a to me sprečava da budem ono što jesam. U tom slučaju ni život me neće prožimati u meri u kojji život na to ima pravo. Kad god ne živim Ovde i Sada propuštam priliku da sebe prihvativ onakvim kakav sam sada. Ni ne pruža mi se prilika da budem onakav kakav sam u ovom trenutku i na ovom mestu. Život medjutim iziskuje slobodan protok, inače ga ometaju i sprečavaju prepreke i ograničenja – a to dovodi do bolesti.

(?) Iza svake bolesti se krije problem

Bolest nije nište drugo do manifestacija, izražajna forma nekog problema. To je jedna od prilika, koju život koristi da nam skrene pažnju da nešto nije u redu, da nismo onakvi kakvi stvarno jesmo.

Ukoliko ne razumemo jezik i poruku tela – pa na nju uopšte i ne reagujemo – život će se prikloniti drugaćijim formama izražavanja problema, i to u našem interesu, da se konačno probudimo i počnemo da istražujemo, da konačno budemo pažljivi i počnemo da tražimo smisao života, a ujedno i put koji vodi prema nama samima.

Medjutim ne razboljeva se samo telo; bolest se može manifestovati u našem poslu, u društvenim vezama, u porodici, u materijalnoj situaciji ili u oblasti verskog izražavanja, racionalnog razmišljanja ili emocija. Čovek se može razboleti na više nivoa, ali bolest ukazuje samo na to da u određenoj oblasti život ne može slobodno da struji, da negde postoji prepreka ili neki nedostatak.

Problem uvek postoji u mom interesu

Koliko puta smo već u životu izjavili: "Pa, ja sam takav" ili "Takav je život, šta se tu može". Da li se stvarno ništa ne može? Ako ja ništa ne promenim, ko će onda? Često se dešava da ono što kažemo nije naše sopstveno mišljenje, nego nečije tudje. Ako ga prihvatimo i prisvojimo to će odrediti ceo naš život. Ako su nam rekli "Noću ne idi na ulicu", "Ne veruj nepoznatima!" ili "Ljudi će te na svakom koraku prevariti", ako su nas vaspitavali u ovom duhu onda će se naša ličnost razviti u skladu sa tim. Na svakom koraku ćemo nailaziti na dokaze koji potvrđuju opravdanost našeg mišljenja. Ali ako su nas učili da je u dubini duše svaki čovek dobar i da svuda vlada ljubav, odnosno da u suštini sve i svi služe u tvom interesu i tebi pomažu onda ćemo tokom života u svemu videti potvrdu ovih stavova. Život, odnosno razne stvari ne postoje, dakle, ovako ili onako, nego isključivo tako kako ih ja zamišljam. Već je Isus rekao: "Neka bude prema vašoj veri!" Ova stara istina ništa nije izgubila od svoje verodostojnosti. Danas bismo je eventualno formulisali ovako: "Znanje konstatuje, a vera stvara činjenice.)

Bacite pogled na trenutak u sebe i ispitajte svoje misli. Na šta trenutno mislite, i pre svega na koji način na to mislite? I u ovom momentu aktivno učestvujete u izgradnji vaše sopstvene budućnosti, bilo da o tome znate ili ne, bilo da to radite svesno ili nesvesno. A svakog trenutka možete promeniti pravac Vaših misli i na taj način i ceo Vaš život. Niko ne može da misli umesto Vas, niko se ne može umešati u taj unutrašnji proces, izuzev ako Vi to ne dozvolite.

Treba da uvidite da je odluka u Vašim rukama, da u svakom trenutku možete započeti svesno planiranje svog života, i time dati potpuno novi pravac svom zdravlju i svojoj sudbini. Ova naša moć medjutim funkcioniše samo u sadašnjosti. Juče više ne mogu da promenim, a sutra mogu da odredim jedino ovde i sada. Juče je mrtvo, sutra još nije ni rodjeno, ja živim sada /i samo sada!/ Sada su sve mogućnosti u mojoj rukama, Misli i dela o kojima sada odlučujem odredjuju moje sutra. Svejedno šta je do sada bilo, bilo kakvu grešku da sam učinio sada sve mogu da ispravim. Ali ako ne učinim "zahtevani" korak, onda prisiljavam život da pred mene postavi problem. Problem je uvek zadatak koji mi postavlja život, u njemu se krije gest davanja, darovanja, poklanjanja.

Problemi su znači zadaci – oni nas uvek i pozivaju da se nečega odrekнемo. Ali mogu da se odrekнем samo nečega što nije moje. Kad god imam problem, svejedno u kojoj formi i na kom nivou treba sebi da postavim pitanje: "Gde bih sada trebao nečeg da se odreknem, da se oslobođim nečega što me sprečava da budem ono što sada jesam?" Jeden problem, bilo da je to bolest ili nešto-drugo, uvek ukazuje na to da nisam ono što jesam. Život me kroz problem poziva da se odrekнем onoga što nisam ja, odnosno da to prepoznam, shvatim i u svom interesu da odbacim – menjajući tako moje "staro" ja – i uklanjajući na taj način uzrok bolesti.

Život je u stanju da "izmisli" brojne pojavnne oblike problema. On se može pojaviti u liku jednog partnera, u određenoj životnoj okolini ili pak u vidu bolesti. Ali u svakom slučaju suočava čoveka sa energijom, koja pomaže da na putu koji vodi prema sebi napravi jedini mogući korak. Može na primer naš partner imati neke karakterne osobine, koje nam se dopadaju, a deo su i naše ličnosti, iako još nisu došle do izražaja. Ili može imati neke osobine koje ne cenimo previše, čak

— 10 —

štaviše, odbacujemo jer nam smetaju i nerviraju nas. Sve nam to u stvari samo skreće pažnju na neki nedostatak koji je u nama, na problem, koji treba da primetimo, da ga preispitamo, da ga dovedemo u sklad sa sobom. Život nas, znači, preko nekog problema "prisiljava" da upoznamo novi delić sebe, da postanemo još više "ono što jesmo".

Povrh toga, problem uvek postoji *radi mene*, u interesu moje stvarne ličnosti. Pomaže mi da pronadjem sebe; ukoliko me suoči sa nečim, time me suočava sa nečim važnim, da bih se približio još jedan korak bliže sam sebi –da sve više budem ono što jesam.

Ukoliko je zadatak izvršio svoju misiju, odnosno problem je rešen, onda i mi treba da se rešimo problema. To se odnosi i na partnera. Ako partnerski odnos ispunji svoju misiju, odnosno partner više ne odražava onaj deo mene, koji bih trebao da odbacim ili da integrisem, onda je možda bolje da se oprostim od partnera jer život sada ima za mene drugog partnera ili nešto drugo što meni sada više odgovara. Ako u ovakvim situacijama ne obezbedimo slobodno strujanje života to dovodi do nasilnog raskida, koji život mora da donese – možda i u vidu bolesti.

Ono što nije naše to ne možemo da zadržimo. To je zakon koji se uvek ostvaruje. U stvari i bolest je nešto što ne pripada našem stvarnom biću. Ako smo bolesni to znači, da nam je još uvek stalo do nečega, želimo da predstavljamo nešto ili verujemo da smo nešto sa čime u stvari nemamo nikakve veze. Vrsta bolesti jasno pokazuje "čega" se još nismo oslobođili, "šta" nas ometa da budemo stvarno ono što jesmo.

Bolest će nas pratiti dogod odredjene "stvari", odnosno odredjene aspekte našeg postojanja i dalje teglimo sa sobom iako nisu deo nas. Ako smo u potpunosti u skladu sa sobom, onda se i prikazujemo onakvi kakvi stvarno jesmo: čitavi, zdravi i savršeni.

Oduzeti se od nekoga može samo ono što ne pripada uz njegovu stvarnu ličnost. Svoje stvarno biće čovek ne može da izgubi i ne može mu se oduzeti. Sve drugo je samo privid i iluzija, koja će jednog dana neminovno nestati jer će tada postojati samo Ja.

Ja sam put i cilj

Najsigurniji znak da sam još u fazi traženja, da život još nisam u potpunosti oslobođio je volja. Volja стоји između мене и испunjења живота.

Sve dok nešto hoću, znači stalo mi je do nečega, ruke su mi –slikovito rečeno– stisnute u pesnicu. Nesposoban sam da prihvatom celovitost postojanja, nipošto nisam otvoren prema darovima života, nisam darežljiv prema sebi.

Ukoliko smo stvarno ono što jesmo, onda smo otvoreni i spremni da prihvativamo celovitost života, i tada će nam uspeh pasti u krilo, jer nas ispunjava naša suština – a celovitost proizilazi iz mog postojanja u skladu sa samim sobom. To je zakon rezonancije.

Svaki momenat pruža novu šansu /zakon milosti/, jer u svakom momentu dobijamo jedno novo "Ovde i Sada" – novu priliku da budemo ono što jesmo.

Naše izlaganje možemo pojasniti sledećim primerom. Automobil je sam po sebi mrtva materija, sam po sebi nije sposoban za kretanje. Postoji, ali mu je

potreban neko, ko će ga posedovati i pokrenuti. Sa nama, ljudima je slična situacija. Uvek smo postojali i uvek ćemo postojati. A da li živimo to zavisi od naše odluke. Treba da prihvatom sebe, treba sebe da upoznam, treba da se preobrazim u sebe, kao što moram da sednem u automobil, da bih uopšte mogao da ga pokrenem.. Upravo zbog toga nas veliki broj duhovnih učitelja poziva da prodremo do dna naše unutrašnjosti, da bismo posle bili u stanju da "funkcionisemo", odnosno da vodjeni našom unutrašnjošću proživljavamo naše stvarno biće.

Prilikom vožnje neprekidno moram da pazim da bih mogao da reagujem na promene uslova i situacija, na primer u gradskom saobraćaju. Ni tokom vožnje automobila ne možemo da živimo u prošlosti ili da putujemo u budućnost – u potpunosti treba da postojimo "Ovde i Sada", inače će se dogoditi nesreća. Ni bolest nije ništa drugo nego jedna "nesreća".

Ovaj primer, dakle, ukazuje na to da je čovek deo života i treba da živi u skladu sa okolnim svetom. U svakom momentu, celim svojim bićem treba da se skoncentrišemo na "Ovde i Sada", treba da damo sebe, jer u kreiranju naših životnih okolnosti naše stvarno biće ima vodeću ulogu. Život prati duhovni zakon "kakva unutrašnjost, takva spoljašnjost". Ako sam, naime, agresivan "vozač automobila" onda ću se sresti isključivo sa agresivnim učesnicima saobraćaja, odnosno ako sam zatomio svoje agresivne nagone suočiću se sa svojom "senkom".

U današnje vreme je situacija, na žalost, takva da se praktična medicinska nauka skoro isključivo bavi bolestima, nekako kao automehaničar u svojoj radionici: poravlja samo onda ako se nešto već pokvarilo. Ali samo retko misli na to, da je često sam vozač kriv što se nešto pokvarilo, i ne bi bilo zgoreg navesti ga da ne vozi tako "divlje", ili da na vreme dopuni ulje, jer konačno to i nije njegov zadatak. Isključivo se bave "materijom", automobilom, odnosno telom. Medutim nije krivica automobila što je zardjao, nego ga je vlasnik zapustio –isto kao i u slučaju tela. Sličnu grešku prave i oni koji se priklanjuju isključivo sredstvima alternativne medicine. Oni svoj ""automobil"" daju u prirodni "servis", koji ne zagadjuje okolinu. Alternativna medicina je naime u osnovi sposobna samo za "gašenje požara". Niko se medutim ne bavi sušinom, unutrašnjom stvarnošću, ljudskim bićem, dušom, ovom božjom iskrom, jednom rečju sa onim što mi stvarno jesmo.

Uobičajeni način pružanja pomoći samo dalje pogoršava situaciju, jer posle popravke čovek misli ovako: "Znači sada je sve u redu". I dalje nastavlja život, kao i dотле , umesto da se promeni.

Iako su već mnogi pravilno konstatovali, da je celishodno samo ako čovek u sve većoj meri shvati značaj svog zdravlja, mnogi i dalje popravljaju svoj "auto", umesto da jednostavno žive zdravo i celovito, odnosto da daju celoga sebe.

Sve ovo je u osnovi tako jednostavno, a ipak je za mnoge teško shvatljivo. Telo i duša –auto i njegov vozač- ne mogu se razdvojiti. Jedno bez drugog ne bi moglo da funkcioniše, ne bi moglo da postoji. Duša i telo čine čvrsto jedinstvo , ovo drugo je samo vidljiva manifestacija svesti. Svaka emocija, koja utiče na nas ima svoj oblik izražavanja u projekciji koja se zove telo. Tu se može videti kakve sve energije postoje u nama. Evo nekoliko primera:
-od uzbudjenja nam se naježi koža /digne nam se kosa na glavi/;

- od same pomisli na neki težak zadatak podiže nam se krvni pritisak, iako ga u stvarnosti nismo izvršili;
- od loše vesti nam je "teško u želucu", nismo u stanju da je "svarimo"; drugi put nam smeta bubrežima, pritiska naše celo biće; ometa strujanje, "odvlači" "deo" naše ličnosti /bubrezi su mesto manifestacije problema sa partnerom/;
- od besa nas "preplayavljuje žuć";
- zatomiljena agresija "traži izlaz", prevrće nam želudac, jer smo svom snagom protiv nje;
- srce nam kuca u grlu od radosti ili se "zaledi" od straha, naše poimanje sebe i naša raspoloženja talasaju gore-dole,

Naš je zadatak, znači, da u svim oblastima našeg postojanja – u struci, u privatnom životu, u društvenom i telesnom smislu – istinski budemo ono što jesmo. Tamo gde to nismo, odnosno mislimo da ne možemo biti, u toj tački smo bolesni. Ta bolest će se spolja manifestovati u vidu neke smetnje, nedostatka ili disharmonije.

Trebali bi da prestanemo da se borimo, jer ako nadjemo sebe, dalja borba nije potrebna, nemamo za šta grčevito da se hvatamo – treba da dozvolimo da život slobodno struji. Volja upravo ukazuje na to da još nismo pronašli sebe.

Ako smo stvarno ono što jesmo nemamo zašto da tražimo dalje, ništa drugo nam ne treba, niti treba da se menjamo. U stvarnosti je svaka naša pojedina želja samo projekcija naše osnovne želje, a to je želja za samim sobom. Kao što se u mojoj žudnji ispoljava samo potraga za mojim pravim identitetom.

Ako smo ono što stvarno jesmo ponovo ćemo pronaći životnu radost i sreću. Život se više neće sastojati samo od posla i obaveza, nego i od radosti i ispunjenosti, jer nas ispunjava naše biće, vitalnost postojanja – i u tome nalazimo stvarnu sreću.

Postajemo graditelji sopstvenog života, pošto svaki trenutak oblikujemo takvim kakvi smo ovde i sada. Samo na taj način možemo proživeti život koji je u skladu sa našim stvanim bićem. Postaje nepotrebo praviti planove za ceo život, jer će život verno pratiti planove mojeg unutrašnjeg bića – i ujedno planove stvoritelja. Moj život će postati avanturističko putovanje koje vodi prema mom stvarnom biću.

Ja sam put i cilj. Ja sam sva moja želja i ostvarenje svih mojih snova. Ja sam rešenje za sve moje probleme. Ja sam najbolji lek. Ja sam život- a život je Bog.

Za pronalaženje samog sebe ne postoji jedan način koji bi važio za sve, jer je svaki čovek jedinstven. Svi imaju samo jednu mogućnost da pronadju izvor, da povrate stvarno zdravlje i to tako da prate glas svoga srca, da slušaju svoje stvarno Ja. Medutim to je moguće samo onda ako je čovek u svakom momentu u potpunosti ono što jeste. Onaj ko nauči da u svakom momentu bude ono što sada jeste i svakim svojim postupkom pokušava da nadje jedinstvenost, individualni karakter svog postojanja, i ide svojim putem, kreće se u dobrom pravcu ka spoznavanju Samog Sebe.

Naša jedinstvenost se krije u našoj specifičnosti, koja je dar života, a ujedno i zadatak života. Naš je zadatak i obaveza da živimo u skladu sa našom ličnošću i posebnošću, i da pomognemo i drugima da stvarno prihvate svoju individualnost. Treba dakle da dozvolimo sebi da postanemo ujedinjeni sami sa sobom, treba da dozvolimo sebi da živimo, da postanemo deo univerzuma, da budemo ono što jesmo.

Da postanemo ono što jesmo – to nam je obaveza , to je naša misija. Smisao života, čije ispunjenje smo prihvatali i treba da snosimo tu odgovornost.

Kad god pokušamo da budemo neko drugi jer verujemo da je tako bolje ili jer drugi tako hoće, odnosno očekuju od nas živimo “pokraj” sebe.

Niko drugi ne može da zauzme moje mesto, niko drugi ne može da bude onaj ko sam ja. Niko drugi ne može da uradi ono što ja treba da uradim jer samo ja mogu to da uradim tako i na takav način kako je to meni ovde i sada zadato. U početku uopšte neće biti lako “biti ono što jesam”, ali vremenom će postati lakše, jer će me život, koji je u skladu sa mojim bićem postepeno osloboditi tereta koji proizilaze iz “pogrešnog” postojanja.

Prilikom prvih koraka učinjenih ka svome biću uvek ćemo iznova biti suočeni sa nedobronamernošću i neprijateljstvom okoline. To je ozbiljna teškoća, ali istovremeno i izazov, sa kojim treba da se izborimo, jer ko god ne živi u skladu sa samim sobom, nezadovoljan je sobom, u sukobu je sa svojim postojanjem, a posebno sa onima koji žive u skladu sa svojim bićem, koji nam kao odraz u ogledalu pokazuje naše “pogrešno” postojanje. Sve to ujedno pruža mogućnost i drugoj strani da smogne snage da prihvati sebe, da postane ono što jeste.

Na taj način se sve više kristalizuje suština života,odnosno našeg ovdašnjeg postojanja. Cilj našeg života je da nadjemo sebe i postanemo ono što jesmo, da bismo posle i drugima mogli da pomognemo da spoznaju sebe.

Ranije smo konstatovali da nam život neprekidno emituje poruke, ukoliko smo izbačeni iz našeg prirodnog reda. Ta poruka može da dodje do nas u vidu bolesti, patnje, našeg partnera ili nekog drugog “ogledala”. Ali kako možemo da razumemo poruku? Kako može da nam pomogne da se približimo sebi?

Uzmimo na primer poruku tela. Ključ razumevanja je vrlo jednostavan. Kao pomoć služe sledeća pitanja:

-Koji organ, koji deo tela /područje života/ se razboleo, iskliznuo iz prirodnog reda, odnosno koji više nije čitav?

-Šta bi mogla biti funkcija, namena bolesti? Zašto mi je potrebna, u čemu mi pomaže, pre svega u oblasti telesnog? Posle toga treba da se upitamo: šta je adekvatno ovome u psihičkom aspektu? Odnosno u kojoj meri mi pomaže, odnosno odmaže da pronadjem svoje stvarno biće? Da li razmišljam mehanički, ili bolest možda ima veze sa nekom ulogom ili nekom navikom, da li postoji nešto što bih trebao ponovo da promislim i na kraju da promenim? Moguće je da sa tom “funkcijom” više nemam nikakve veze ili bi eventualno trebala da “funkcioniše” drugačije?

-Kakvi zaključci proizilaze iz ovog saznanja? Možda je “funkcija” u medjuvremenu zastarela, postala nesposobna , trebao bih da je se oslobođim ili bih ponovo trebao da je imam? Možda bih samo trebao svesnije da je koristim, promenim, da nešto dodam, da je aktiviram, eventualno dam dalje...?

-Na šta me prisiljava ova “poruka”, ovaj “simptom”? Treba mi više mira/tišine ili treba da postanem aktivniji? Treba mi više akcije u životu ili više opreznosti, da li sam previše ili premalo opterećen? Trebao bih možda da otkrijem neku ulogu u svom životu, sa kojom nemam nikakve veze i da se promenim na način

da mi više ne pričinjava "bol"? Možda se radi o staroj navici, modelu ponašanja, koji moram da prepoznam, da bih mogao da ga se oslobodim?

-Šta treba da učinim da bih bio sve više ono što jesam?

-U kojoj meri do sada nisam bio ono što jesam?

-Da li sam uradio nešto što u stvari nisam htio ili nisam tako htio da uradim?

-Šta bih trebao da napustim, promenim ili prihvatom?

-Kakvi zaključci proizilaze iz ovih saznanja?

-U kom segmentu vidim sebe jasnije, kako bih mogao to saznanje da realizujem u svom životu?

-Kakve "slabosti" ili "nedostatke" imam – u oblasti telesnog/materijalnog, odnosno psihičkog/duhovnog?

-Šta to odaje o meni? U kojoj meri nisam ono što jesam?

-Kako se to ispoljava na drugim nivoima?

-U kakvom sam stvarno stanju?

-Kakav je moj stav prema tome? Da li je moj stav ispravan ili je u osnovi pogrešan, baziran na nekom starom iskustvu ili proceni? Šta sada mislim o svojim iskustvima/bolestima? Da li sam sposoban da istrajam uz svoje saznanje?

-Šta me sprečava da postojim, mislim i živim u skladu sa svojim razmišljanjima? Kakve, dakle, prepreke stoje na putu ozdravljenja, i da li stvarno postoje ili samo ja zamišljam da postoje?

-Mislim li da sam nesposoban da promenim svoju "sudbinu"? Kakvo "čudo" bi trebalo da se dogodi da se stvarno promenim? Da li smatram da je to moguće?

-Verujem li uopšte u svoje zdravlje, možda mi nedostaje ta vera?

-Šta me sprečava da verujem u sebe, da imam poverenja u svoje sposobnosti? Da li sam to mišljenje o sebi stvorio na osnovu tujih stavova i procena? Ili se razlog za moje nisko samopoštovanje krije u meni? Kakva sam iskustva imao, koja me sprečavaju da verujem u sebe? Šta bi trebalo da se desi da ponovo steknem poverenje u sebe?

-Šta bi mi pomoglo? Na kom nivou? Šta bi trebalo da se desi da ponovo budem "čitav"? Šta bih u tom cilju mogao da uradim? Da li bih mogao stvari da uzmem u svoje ruke?

-Šta je analogno toj "pomoći" na nekom drugom nivou? Ne bih li trebao odatile da počnem? Možda živim isuviše jednolično? U kom smislu ne postojim "ispravno", "grešim", nisam "u skladu"

-Gde se "razboljevam" najčešće? Kakav problem me zaokuplja duže vreme? Koji problem još nisam rešio?

-Da li se "smetnja" pojavljuje jednostrano, i mene čini takvim? Da li sam previše jednostran (ili baš suprotno previše svestran)? Da li u meni ima "viška" ili "manjka"?

-Kakve kombinacije se kod mene pojavljuju, odnosno na koji način se u meni prepišu prevazidjene uloge/propisi/norme/šeme razmišljanja, na koji način se medjusobno pretpostavljaju, potstiču, odnosno aktiviraju?

Prilikom ocenivanja simptoma ne smemo zapostaviti činjenicu da se odredjeni problem ili poteškoća mogu manifestovati preko raznih organa, odnosno

kroz razne projekcijske ravni. Način manifestacije pre svega zavisi od našeg individualnog stava prema problemu.

Na primer ako je neko napet, to može prouzrokovati sledeće simptome:

1. Agresivno ponašanje prema drugima: u ovom slučaju unutrašnja tenzija se ispoljava prema napolje, prema ostalima.

2. Visok pritisak (hipertonija): ukazuje na to da iako postoji namera da se odredjena radnja izvrši, do toga ipak ne dolazi, tako da se napetost ne smanjuje.

3. Povišen unutrašnji pritisak oka (glaukom): ukoliko do ispoljavanja napetosti dolazi u ovom području to ukazuje da izvor napetosti treba tražiti u individualnom pogledu na neke stvari, odnosno u određenom stavu.

4. Glavobolja je znak da je unutrašnju napetost izazvalo teskobno razmišljanje i da za odrđeni problem još nismo našli rešenje.

5. Zategnuti mišići, što može da ide čak do grčevite tvrdoće. To ukazuje na nedostatak sposobnosti da se osoba psihički suoči sa datim konfliktom, odnosno da ga razreši. Napetost se takoreći "zamrzla" u mišićima.

6. Bol u želucu ukazuje na to da odredjene stvari ne možemo da "svarimo". Ovde se radi o jednoj vrsti nemogućnosti ili ustezanja da se nešto prihvati, da se primi k znanju kao unapred određeno.

7. Čir: kod ovog pojavnog oblika se radi o tome da unutrašnja napetost traži izlaz kroz "odredjenu tačku", a to se manifestuje na određenoj tački naše kože preko koje komuniciramo sa spoljnjim svetom.

8. Povećani pritisak u mokraćnoj bešiki signalizira da treba da se oslobođimo neke prevazidjene stvari. Može to da bude na primer pogrešan psihički-mentalni stav, koji treba da napustimo. Ako smo mentalno-psihički nesposobni da se oslobođimo napetosti onda će telo, na svom nivou, pokušati da je smanji.

Ljudski organizam sam po sebi ne može da se razboli

Deo tela može da se	Značenje
upali	Na mentalnom-psihičkom nivou prisutno je akutno opterećenje
zagnoji	Nešto strano je prodrlo u organizam, i to bi trebalo odstraniti (i na mentalnom-psihičkom polju)
prenapregne, ugane (čak pokida, polomi)	Radi se o preteranom angažovanju, što treba da se prekine
iščaši	U mentalnoj-psihičkoj sferi nešto nije u redu, treba da se sredi. To se može odnositi i na odredjenu situaciju
oslabi	Nešto treba vežbati, jačati, podupirati, jer će napredovati samo onda ako ispunim određena očekivanja
u funkcionisanju može doći do smetnji	Treba da postavim pitanje: Šta mi u stvarnosti smeta? Kako bih mogao da uspostavim red?

svrbi ili peče	Treba da se upitam: šta mi u stvarnosti peče kožu, šta me svrbi da bi me naterialo da se njime bavim?
suzi	Upitaču se: šta me ograničava, kako bih mogao da otklonim tu mentalnu ograničenost
proširi	Na kom planu sam otisao predaleko, šta sam previše napregnuo ili previše opteretio

Ključ za "jezik simptoma"

1. Prvi korak ka izlečenju je u spremnosti da se suočimo sa bolešću i da otkrijemo njegove stvarne uzroke. Lečenje koje tome prethodi može dovesti do nestanka simptoma, ali to ne znači izlečenje. Bilo bi dakle poželjno da damo iskrene odgovore na sledeća pitanja.
2. O kom organu/delu tela se radi? Kakvu ima telesnu funkciju? Koja je njemu odgovarajuća psihička funkcija?
3. Kakav vidljivi simptom se pojavio? Zapišite jednostavnim rečima, ali detaljno sve promene na telu, pa pažljivo ispitajte na šta ukazuju jezičke formulacije koje ste upotrebili? Tačna formulacija već uglavnom krije u sebi "informaciju" o stvarnim uzrocima: prilikom saobraćajne nezgode kola su mi kliznula, nešto mi je već do guše, ovo nije dobro za moje bubrege, pritsika mi želudac, steže mi srce. Čoveku je nešto do guše, ne vidi dobro situaciju, ne može nešto da čuje, ne može više pred nekim da se klanja – naš govor je uvek prožet jednom vrstom mentalnog stava, ako je čovek u stanju da zapazi "mudrost jezika".
4. Kao četvrti korak treba da utvrđimo tačno vreme kada smo oboleli jer znajući to možemo otkriti odredjenu korelaciju između vremena bolesti i značajnih promena naših životnih okolnosti, odnosno naših osećanja.
5. Šta leči simptom na fizičkom planu? Šta toj fizičkoj radnji odgovara na psihičkom planu? Šta psihički pomaže kod tog simptoma? Šta je telesni, odnosno materijalni pandon ovom psihičkom činiocu?
6. Na šta me simptom tera? Šta treba uraditi? Šta bi trebalo prestati? Kakav zaključak se iz svega može izvesti? Ne dozvolite da vaša pažnja bude pre svega usmerena na "izazivača" bolesti, odnosno na bakterije, virus, genetsko nasledje ili slično, nego otkrijte mentalni-psihički uzrok, "stvarnost, koja se krije iza privida".
7. Koje su slabe tačke mog karaktera? Kako se manifestuju telesno?
8. Koje su slabe tačke mog tela? Kako one utiču na moj karakter?
9. Koji su mi problematični organi? Na koji deo tela utiču? Na kojoj strani tela? Kakva konstatacija стоји iza toga?
10. O kojoj vrsti grupe simptoma se radi? Šta to znači na nivou psihe? Kakve posledice iz toga proizilaze?
11. Koji razlozi sprečavaju ozdravljenje? Možda treba da ostavim neki posao koji radim bez duše? Možda se moja porodica i previše bavi sa mnom i brine o meni? Kako bih mogao da uklonim te prepreke?
12. Da li sam prepoznao i razumeo poruku? Šta je u njoj bilo? Šta to za mene znači? Šta to znači *sada* (Iz aspekta rešavanja mog sadašnjeg zadatka? Da bih lakše

prepoznao ispravan put, i da bi njime lakše krenuo?) Kakva se višedimenzionalna tvrdnja krije u njoj? Kakve posledice po mene proizilaze iz svega toga? Da li ih prihvatom? Šta se time menja u mom životu? Od kada će se nešto promeniti u mom životu?

Ako postupimo prema gornjim uputstvima, iskreno odgovorimo na ova pitanja i stvarno shvatimo poruku tela, i po njoj i postupimo, jedan simptom nikad neće prerasti u hronično oboljenje!



Da Vas potsetim: Uzrok simptoma uvek treba tražiti u svesti, u razmišljanju. "Izazivač" bolesti može biti bakterija, virus, genetsko nasleđje, nezgoda ili "slučajnost".

Primena u praksi ključa za "jezik simptoma" u slučaju problema sa cirkulacijom:

1. Spremnost da se suočimo sa bolešću.
2. Koji organ/deo tela je pogodjen? Krv. Krv je "sedište" duše. Ako neko iskrvari "napušta ga duša". Krv ima određeni pritisak, koji izražava fizičku snagu čoveka. Krajnost: gubitak svesti – njegova suprotnost je snažna aktivnost. Pitanje: "U kojoj meri se osećam onesvešten? – "Gde nisam dovoljno aktivan?"
3. Kakav simptom se pojavio? Detaljno beležim promene tela i pazim na "mudrost jezika".
4. U koje vreme se simptom pojavio prvi put? Koja značajna promena u mom životu može biti sa time povezana?
5. Šta mi pomaže fizički? Više kretanja, sport, aktivniji način života, tuširanje naizmenično topлом i hladnom vodom. Psihički: moram da proširim opseg doživljaja i treba da se izložim promenljivim uticajima života. Psihičke posledice penjanja po stepenicama: sve snažnija samosvest. Smisao masaže je podvrgavanje pritisku i trljanju u cilju pronalaženja odgovarajuće tačke /masaža refleksnih zona u stopalu/.

Šta pomaže psihički? Prihvatom obaveze u životu. Odmah počinjem ono što treba da radim, neću klonuti duhom, psihički ću postati živiji. Što se tiče tela: baviću se bilo kojom fizičkom aktivnosti. Neću dozvoliti da me tišti neka neprijatnost, konfliktne situacije ću razjasniti i obaviću neizbežne neprijatne razgovore. Psihički je slična situacija: izboriću se sa poteškoćama, neću živeti jednostrano, radeći samo ono što mi se dopada.

6. Na šta me prisiljava ovaj simptom? Tera me da živim aktivnjim životom, inače će moj krvotok biti sve nezadovoljniji.

Postepeno jačanje simptoma u sedam koraka

1. Pre nego što se jedan problem ili poteškoća pojavi, javlja se u obliku misli, želje, sna ili fantazije.
2. Kao sledeće upozorenje pojavljuje se jasna, prividno beznačajna i jedva primetna funkcionalna smetnja. Problem se vidi i oseća i na telu.

3. Ako ga zanemarimo onda dolazi do akutnog telesnog problema, na primer do upale, neke povrede ili manje nezgode. Zahtev za promenom se manifestuje u malo bolnijoj formi.
4. Ukoliko ovom akutnom zahtevu ne udovoljimo, upalni proces postaje hroničan. Organizam neprekidno šalje upozorenje.
5. Ako ni ovom neprekidnom signalu ne poklonimo pažnju, dolazi do nepopravljivih oštećenja, organskih promena ili se razvija rak.
6. Ukoliko ovo poslednje upozorenje ne izazove potrebne promene ovaj proces će pre ili posle prekinuti smrt. Smrt nas prisiljava da život ostavimo ovde i omogućava nam da datu situaciju posmatramo sa jednog potpuno novog nivoa, sa potpuno novim pogledom i da je po mogućnosti promenimo.
7. Ako propustimo tu priliku može doći do nove inkarnacije, ovog puta eventualno u težim okolnostima. "Urođenim" defektom, razvojnim poremećajem ili smetnjama počinje jedan novi ciklus (karma).

Upozorenja da nisam "ono što jesam"

Nezavisno od toga u kojoj oblasti se neka smetnja ili simptom pojavljuje uvek je upozorenje da je čovek ispaо iz svog prirodnog reda. U tom slučaju trebali biste na trenutak da "utihnete" da biste sebe, ceo vaš život, misli i dela preispitali u kom smislu nisu u saglasnosti sa vašom ličnošću. Čovek mora biti svestan kako živi, deluje, misli i oseća. Trebao bi da postavi pitanje zašto prati neki drugačiji "program", zašto nije onaj, ko bi u stvari trebao da bude.

Ovakav pogrešan način ponašanja se razvija uglavnom na iskustvima iz prošlosti, kao i na osnovu tudjeg mišljenja o nama. Moguće je međutim da se u mislima vratimo u situaciju koja je na kraju izazvala takvo naše ponašanje. Čovek može da promeni svoju odluku – us svom interesu!

A možemo i samu "smetnju" da prisilimo da izrazi svoje "naredjenje", svoju volju. Prva pomisao, prva predodžba koja se na ovo pitanje javi krije u sebi i odgovor. U stvari dovoljno je da čovek jednostavno osluškuje prema unutra i na kraju pita sam sebe šta nije u redu, jer potstvest daje odgovor na sve, zna najbolje u kojoj meri se čovek udaljio od sebe i šta treba da čini.

Bolest se znači može razviti samo ako ja nisam ono što jesam jer biti bolestan znači živeti podvojen, a ne u jedinstvu. To je podvojenost zdravlja i bolesti, pošto sve stvari imaju dve strane, gde jedna pretpostavlja drugu. Pojedina stanja se razvijaju samo onda, ako čovek ne živi u skladu sa sobom:

- Osećaj praznine, jer nešto mi može nedostajati samo ako nedostaje deo mene.
- Čežnja, jer svaka čežnjiva žudnja je usmerena na traženje nas samih. Slično tome različiti neumereni pojavnji oblici strasti, kao što su droga, alkohol, hrana, ljubav, posao, svi ukazuju na to da ne živim u skladu sa sopstvenim stvarnim bićem.
- Strah i briga se pojavljuju, ako ne dozvoljavam sebi da postojim, ne živim.
- Kada lažem sebe to je greh.
- Podvojenost ujedno znači i raskid, odnosno greh, i tako postaje uzrok bolesti. Kad god sudimo o nečemu, proglašimo ga "grešnim", lošim, pogrešnim ili lažnim, time ga kidamo iz jedinstva, što prouzrokuje bolest i patnju.

Treba ponovo da se vratimo u stanje nevinosti, gde ne postoji ocenjivanje vrednosti, razmišljanje u dualizmu "dobrog i lošeg", jer se Jedinstvo nikad ne menja i ima stalnu vrednost (Bog). Kad god čovek izrazi mišljenje o nečemu, u svom vidjenju se svaki put otcepljuje od sopstvenog porekla, od božanskog u sebi, od savršenstva, od sopstvene suštine.

U stvarnom obliku našeg postojanja – u raju – postoji samo Jedinstvo, odnosno večnost. Pojam prostora i vremena je pojmljiv samo u svetu dualizama. Razmišljanje je ono što čoveka goni u iluziju dvojnosti, jer je po svojoj prirodi linearan, a ne holističan, pa može da postoji samo u dualnoj sredini.

Akt stvaranja se dakle odvija u razmišljanju, naime, svaka misao ima karakter stvaranja, odvija se van postojanja, stvarajući realnost u fizičkom svetu gde važi zakonitost uzročne povezanosti. Kada čovek ne bi više "mislio", ne bi ništa ni stvorio, odnosno postao bi nezavisan od uzročno-posledične zakonitosti.

Samo nas naše razmišljanje dakle može odvojiti od celovitosti. Mislimo kao da smo neko drugi, stvaramo zamisli i slike o sebi i o životu, kreiramo sebi uloge, programe ili iluzije. Otcepljujemo se od stvarnosti jer je vidimo kroz misli (slike), umesto da u njoj živimo.

Misli su isključivo odgovorne za nastanak straha, zabrinutosti i panike. Projektujemo sebi slike, ili pak prazninu (= strah od nepoznatog). Ali jednom prilikom obratite pažnju: ako se desi nešto stvarno "loše", strah nestaje. Naime može da postoji samo izvan postojanja. Stvaraju ga naše misli, koje su vezane za prostor i vreme.

Ako sam ja ono što jesam onda će se "misao" desiti, bilo da je nazovemo ideja, intuicija ili kreativnost.

Ono što u stvari nazivamo razmišljanje, nije ništa drugo nego ponovno proživljavanje u mislima nekih stvari koje smo već ranije zamislili, proživeli ili su se desile. To je ponavljanje nekih slika, koje su se nekad u meni stvorile, i sada im se vraćam. Ovde je osnovni problem što nisam u stanju da vidim/proživim svoj sadašnji život jer sam zauzet posmatranjem ranijih slika i živim u njima! I zato i ne mogu da budem ono što jesam jer me misli, tuge i strahovi iz prošlosti sprečavaju da živim Ovde i Sada.

-ocenjivanje, prosudjivanje: imam čvrsto mišljenje. Mislim da sam napravio grešku. Ne umem da oprostim.

-zamisli, očekivanja

- obrasci, programi, slike, navike: sama pomisao "Pa ja sam takav". Nešto činim samo zato što donosi novac, ili neko to tako hoće...
- suprotstavljanje: nešto mi smeta kod onog drugog. Nešto ne radi kako treba. Trebao bi da bude nešto drugo. Može mi smetati kod drugih samo ono što je u meni.
- odredjene forme ponašanja
- iganje uloga
- biti nepošten
- biti bolestan: šta je to što mi smeta, vredja me, ranjava, šta me nervira, tišti, stvara agresiju ili me boli?
- gde kažem "ne" životu, životnim okolnostima, sebi samom?
- živeti u prošlosti/budućnosti

- mudrovati, praviti sebi brigu
- imati osećaj da mi nešto nedostaje
- osećati se zarobljenikom
- želja da budem neko drugi
- postavljanje zahteva: želim da budem u središtu pažnje
- smatrati nekoga antipatičnim: koga, šta, zašto?
- hteti nešto: šta, zašto?
- imati probleme
- ne mogu da živim na miru
- bojim se
- moram da se prilagodjavam
- bezosećajan sam
- drugi ne smeju nešto da doznaaju
- ima u meni strasti
- nezahvalan sam
- nešto ne podnosim: "To se ne sme raditi!" – "Muškarci ne plaču!"
- imam želje: "Nešto mi nedostaje"
- ponašati se uzdržano: umesto da nešto kažem ili učinim
- nešto me pritiska: nosim na ledjima greške, nešto me tišti.

Šta trebe da radim da bih stvarno bio ono što jesam?

Tokom vremena čovek je razjasnio mnoge stvari, od najsitnijih do najogromnijih, međutim zaboravio je da upozna ono što mu je najbliže – samoga sebe. Šta god da otkrijem na svetu, sebe ću pronaći samo ako krenem putem upoznavanja suštine svog unutrašnjeg bića. Vrata koja tamo vode su uvek otvorena, a iza njih čeka me moje Ja. Samo ako se sjedinim sa sobom, ako postanem svestan svoga istinskog "svesnog bića" mogu da živim "u skladu" sa univerzumom.

Ali šta bih mogao da učinim da stvarno budem ono što jesam?

Postoji zbilja veličanstveni put napretka na ovom polju. On zahteva od mene da postanem sam svoj "duhovni učitelj". Početni koraci su sledeći:

1. Shvatam da stvarno postoji moje ja i ispravno je jedino ako sam ono što jesam. Postajem svestan da sam već dovoljno patio jer sam igrao uloge umesto da sam davao sam sebe.
2. Moram dokazati spremnost da se upoznam i da se menjam, naime mnogo je udobnije živeti onako kako to moja okolina smatra prihvativim: Ne zaboravimo: "Onaj ko ide ka izvoru, mora da pliva nasuprot struji."
3. Treba redovno odvojiti vreme za samoistraživanje. Uvek iznova treba da se upitamo: "Zašto to radim? Da li sam stvarno takav? Da li stvarno želim ono što radim i zašto? Da li me to ispunjava prijatnim osećanjima? Da li me usrećuje? Da li je moj odgovor Da? – I pre svega: "Da li me to približava sebi?"
4. Čoveku je potrebna hrabrost da prihvati sebe, svoje Ja, i na taj način poremeti ili čak uništi tudju sliku o sebi. Treba smelosti da prihvativimo svoje tobožnje nesavršenstvo, iako to drugi mogu smatrati korakom

unazad. Treba da shvatimo: u stvari to je to korak učinjen ka sopstvenoj suštini. Jako je bitno da nas zahtevi i očekivanja okoline ne pokolebaju u tome. Treba da skupimo svu snagu, da bismo pratili "put", iako nas drugi mogu smatrati tvrdoglavim. Neizostavno je važno da obratimo pažnju na "jezik simptoma", a takodje i na "jezik načina života". Skupite hrabrost, i umesto da po svaku cenu želite da budete "primerni", postanite autentični, odnosno ono što jeste.

5. Nemojte više nastojati da budete bez želja, jer čovek u stvarnosti ipak ima želje. Nemojte hteti da odmah "stignete na cilj, bolje je naučiti da uživate na putu ka njemu. Želja samo ukazuje na to da još nešto nedostaje da bih bio sretan. Spoznajte u sebi taj manjak i probajte da se oslobođite taštine koja vas tera da pred drugima ostavite dobar utisak.
6. Pokušajte da se približite ljudima sa iskrenim interesovanjem, dobrim namerama i ljubavlju. Budite otvoreni i istinski volite ljudi, ali nemojte nikada glumiti, nego sve činite iskrenim srcem!
7. Shvatite da je poželjno biti strpljiv. Medjutim ako čovek samo nastoji da bude strpljiv, bez toga da stvarno postoji, u osnovi će postati samo još nestrpljiviji. Naime naglasio je jedan pol postojanja, a došao je u disharmoniju sa sopstvenim Ja. Poželjno je, znači, biti tolerantan i da druge prihvatašmo onakve kakvi su; da pokažemo razumevanje i onda ako nešto ne možemo da shvatimo. Treba da pobedimo ambiciju da postanemo ovakvi, sve dok stvarno ne postanemo takvi. Čovek mora da prestane da igra uloge, čak iako je uloga idealna jer: "Onaj ko igra ulogu, taj u životu još ne igra ulogu." Isključivo na ovaj način možemo u dubini duše spokojni da idemo putevima života, zadovoljni sa onom što smo postigli. Svesni svog postojanja možemo se osećati potpuno bezbedni.

Kada sam došao na svet, moje biće je bilo ispunjeno radošću i ljubavlju. Onda sam još znao ko sam u stvari, bio sam načisto sa svojom misijom, osećao sam se kao centar sveta. Onda sam još imao hrabrosti da kažem ono što mislim i da izrazim svoja osećanja. Onda sam još imao hrabrosti da budem ono što jesam. To i samo to je istina, sve ostalo je samo naučena uloga.

Ako posle toga "jezikom simptoma" ponovo dobijete poruku od tela, sada ćete je razumeti i značete šta treba da uradite.

Svaki pojedini simptom je poziv da se osvrnemo unutra i da damo pravilan odgovor na poruke tela. Ako čovek stvarno pronadje ispravan odgovor simptom će netragom nestati. A vi ćete shvatiti da vam je telo istiniti prijatelj, koji sopstvenim "jezikom" od Vas traži pomoć da bi Vas i nadalje verno sluzilo sve dok Vi u "školi života" ne ispunite svoj zadatak.

U nastavku se nalazi detaljno nabranjanje pojedinih bolesti -simptoma- kao i objašnjenje poruka koje nam putem "jezika simptoma" šalje naše telo.

Najvažniji simptomi od A do Z, i šta treba učiniti

Akne

Akne nisu samo pubertetsko oboljenje, nego je problem koji u sve većem broju pogadja generaciju trideset- i četrdesetogodišnjaka, štaviše može da se pojavi do pedesetpete godine života. Isključivi telesni uzročnik ove bolesti je prekomerno lučenje lojnih žlezda i začepljenje pora rožnatim čelijama. Kod blažeg oblika pore su otvorene, i to zovemo miteserima. Teža je situacija ako do začepljenja rožnatim čelijama dodje ispod kože i nema izlaza. Na tom mestu se u kratkom roku razmnože odredjene bakterije, za njih se vezuju nove mase rožnatih čelija, i na kraju dolazi do upale, zagoje se i pojavljuju i na površini kože. Nakon što prodju, iza njih mogu ostati ožiljci, koji u većini slučajeva ne nestaju potpuno.

Da li nam akne prete i u kojoj meri to je unapred genetski predodredjeno. Ako su u mladosti oba roditelja imala akne, njihova deca mogu računati na to da u pubertetu ni njih neće mimoći ta bolest. Njihova pojava se fizički ne može sprečiti. Odricanje od slatkiša, nemasna ishrana ili promena seksualnog ponašanja ne donosi skoro nikakve rezultate.

Koža je spoljna površina našeg tela, organ preko kojeg stupamo u kontakt sa spoljašnjim svetom. Njena infekcija u najširem smislu reči ukazuje na "komunikacione probleme". U stvari akne se najčešće prvi put pojavljuju kada se prvi put suočavamo sa suprotnim polom uspostavljujući sa njim potpuno nov oblik kontakta – a to se dešava u pubertetu. U ovom periodu telo nas postepeno tera da se suočimo sa svojom probudjenom seksualnošću. Na to uopšte nismo pripremljeni; ni roditelji ni prijatelji nisu od velike pomoći.

Pogrešni stavovi, pogrešna očekivanja i nedostatak odgovarajućeg seksualnog prosvećivanja dovode do psihičke "infekcije", instinkтивne seksualne želje potiskujemo kao nešto "nečisto". U skladu sa zakonom "kakva unutrašnjost takva i spoljašnost" ovo osećanje zaprljanosti se vidljivo pojavljuje na koži kao organu preko kojeg se manifestuju naši odnosi sa spoljnim svetom.

Ova infekcija, koju smatramo odvratnom nas istovremeno štiti od konfrontacije sa seksualnošću jer otežava realizaciju seksualnih želja time što odbija potencijalnog partnera, pa makar to bilo samo u mislima.

Muškarci manje pate od akni. Zašto? Oni imaju jači nagon da prihvate i zadovolje svoje seksualne želje, pa i da ih manifestuju čak iako to čine vrlo neveštvo. Ako muškarac ipak pati od akni, onda je to često u težem obliku jer je seksualni nagon muškaraca u pubertetu uglavnom mnogo jači nego kod žena, pa su i simptomi mnogo uočljiviji.

Kod dece se akne skoro uopšte ne pojavljuju jer je aktivnost lojnih žlezda još prilično ograničena. U mentalnom i psihičkom smislu bebe i mala deca nemaju nikakve probleme sa seksualnošću jer je mogu otvoreno i sa zadovoljstvom iskazati sve dok ih "odrasli" i njihovi "vaspitni metodi" ne spreče u ispoljavanju sopstvene ličnosti. Preko važećih moralnih normi seksualnost se zatvara medju odredjene okvire i time se stvaraju preduslovi za pojavu seksualnih poteškoća i istovremeno za pojavu akni.

Lekari uspešno prepisuju mladim devojkama pilule za kontracepciju za lečenje akni jer pilula svojim dejstvom simulira trudnoću i time vara organizam. Čini se da dolaze baš do onoga čega se mlada devojka plašila pa je konfrontacija nepotrebna.

Drugi efikasan metod lečenja akni je sunčanje i odmah ćemo otkriti zašto. Prilikom sunčanja čovek mora da se razgoliti, mora da prihvati svoje telo, treba da se oslobodi zaštitnog oklopa, koji čini odeća. To je prvi korak ka prihvatanju sopstvene seksualnosti. I ujedno potpuno otvaranje pred "toplom", koja nam nedostaje.

Prekomerno konzumiranje alkohola takođe drastično smanjuje lučenje lojnih žlezda i time sprečava pojavu akni. Psihički-mentalni aspekti se mogu lako sagledati, ako se znaju da konzumiranje veće količine alkohola uklanja "inhibicije". Ništa nas ne sprečava da partneru iskažemo svoje želje. Na taj način ispoljavamo unutrašnji konflikt jer bez stida prihvatomosvoju telesnost. Međutim zloupotreba alkohola u drugim oblastima može da prouzrokuje brojne teške probleme.

Iako su akne bezazleno, nezarazno oboljenje, one ostavljaju tragove ne samo na telu nego i na psihi. Konflikt se radja iz toga što telo od jednom razvija jak seksualni nagon i traži njegovo zadovoljenje, dok psiha upozorava: Želim da ostanem čist, ne mogu da radim nešto tako "prljavo". Te dve medjusobno suprotstavljenе sile mogu rascepiti čoveka, dok ne shvati da nema ničeg prljavog jer je seksualnost prirodna prateća pojava razvoja čoveka. Zadatak svakog čoveka je da tokom života i ovaj vid razvoja organski integriše u svoj život i da bude sa njim u harmoniji.

Da zaključimo

Akne: komunikacioni problemi, telesni konflikt, psihička nečistoća

Akne signaliziraju

- da nisam načisto sa samim sobom;
- da želim sebe da vidim drugačijim nego što jesam;
- da bih jako želeo da budem čistiji, savršeniji;
- da seksualnost smatram nečim prljavim (za ženu je to uvek teži problem jer ona seksualnost prima u svoje telo, a muškarac može da proživljava seksualnost i van svog sopstvenog tela);
- da moju ženstvenost opterećuje konflikt: trudnoća je čudesna stvar, ali je seksualnost subjektivno nešto čega se treba stideti;
- da problematičnost mojih odnosa sa spoljnim svetom samo ukazuje na to da ni sam sa sobom nenam odgovarajući odnos;
- da želim da se oslobođim novog, stranog u sebi. Pošto nisam u stanju to otvoreno da prihvatom, pore mi se začepljaju;
- da ne želim ispoljavanje onoga što se u meni trenutno dešava, ne želim to da pokažem, jer mislim da se toga treba stideti;
- da pojačano lučenje lojnih žlezda u stvari želi samo da mi olakša uspostavljanje kontakata, da ga učini manje konfliktnim, ali ja nisam na to spremam;
- da ne dopuštam slobodno strujanje životne snage; stvaranje rožnatih slojeva ukazuje da me ograničava nešto što je mrtvo, zastarelo;

- akne na ledjima: okrećem ledja nekim stvarima, ne volim da ih vidim, ne podnosim pogled na njih;
- akne na grudnom košu: čisto emocionalno se suočavam sa nečim, ali želim da sakrijem probleme;
- akne na licu: treba da se suočim sa problemima, da se otvoreno izborim sa njima.

Šta treba učiniti

Akne su poziv života da dozvolimo sebi da budemo onakvi kakvi jesmo. Treba da prihvate: "Dobar sam ovako kako jesam, život me želi onako kako sam sada. Sposoban sam da sa okolinom otvoreno uspostavim kontakt, da prihvatom sebe. Ne želim više da budem drugačiji, "čistiji" i u svakom trenutku prihvatom sebe onakvim kakav jesam jer je to najčistija manifestacija stvarnosti, koja je sada moguća."

Ako su pore "otvorene" i dozvolimo sebi da postojimo onakvi kakvi jesmo akne će nestati.

Alkoholizam

U modernom društvu alkohol dobija sve veći i veći značaj. U proteklih četvrt veka potrošnja alkoholnih pića je enormno porasla, pa su samim tim u velikoj meri raširene i njegove štetne posledice. Trenutno računamo da u Nemačkoj ima 1 800 000 alkoholičara, pa s pravom možemo reći da je alkoholizam najalarmantniji socijalni i zdravstveni problem. Potrošnja alkohola po glavi stanovnika je izmedju 1950 i 1985 godine učetvorostručena. Alkoholizam po prirodi stvari znatno utiče na okolinu alkoholičara, na njegovog bračnog partnera i njegovu decu, što znači da se u stvari oko četiri-pet miliona stanovnika neposredno suočava sa ovim problemom.

U ovakvim okolnostima jednostavno je neshvatljivo da društvo ne samo da trpi nego direktno potstiče potrošnju alkohola. Svaki put kada ste u gostima ili društvu ponovo ćete čuti poziv da popijatete "samo još jednu čašicu", i ako odlučno odbijete bićete izloženi podrugljivim komentarima. Stalno smo, znači, izloženi iskušenju. Ako popustimo i savlada nas alkohol, odjednom ćemo se naći sami jer društvo odbacuje bilo kakav kontakt sa takvim čovekom. Smatra da ima slabu volju, da nema karakter i da je okoreli alkoholičar.

Naučna istraživanja su već davno uverljivo dokazala da se kod alkoholizma u stvari radi o bolesti. Alkoholičaru ne treba osuda nego pomoći jer svojom voljom ne može da prevlada ovo stanje zavisnosti. Najefikasnije u tome mogu da učestvuju članovi porodice i prijatelji.

Sto se tiče razvoja zavisnosti od alkohola još tražimo u tami, ali u svakom slučaju nije isključeno da i biološki nasledjeni faktori mogu imati neku ulogu. Oko 12% ljudi je verovatno imuno na zavisnost od alkohola i mogu uvek da prestanu iako s vremenom na vreme konzumiraju veće količine alkohola. Drugi međutim postaju alkoholičari. Postoje razni tipovi alkoholičara, koje Jellinek svrstava u sledeće grupe:

Alfa-alkoholičar

Ovaj tip alkoholičara nakon konzumiranja alkoholnih pića doživljava znatno olakšanje psihičkog stanja, ublažavanje i razrešavanja napetosti, pa usled ovakvog "pozitivnog" iskustva u konfliktnim situacijama ili prilikom pojavljivanja poteškoća sve češće pribegava alkoholu, usled čega dolazi do razvijanja odredjene psihičke zavisnosti. Posle odredjenog vremena postaje nesposoban da upravlja svojim životom bez "pozitivnog" učinka alkohola, koji ga oslobadja inhibicija i nesigurnosti.

Beta-alkoholičar

U ovom slučaju osoba pije iz navike i u društvu koristi svaku priliku da konzumira alkohol. Pošto se "priyatno" dejstvo uvek oseća tek kasnije s vremenom na vreme povećava dozu. Neprekidno povećanje količine konzumiranog alkohola dovodi do teških oštećenja u organizmu.

Gama-alkoholičar

Gama-alkoholičar, nakon što je prevazišao početnu fazu kada se pije radi olakšanja, više nije sposoban da živi normalno bez alkohola. Pre svega više nije sposoban da se izbori sa psihičkim poteškoćama bez alkohola, koji mu sve više predstavlja neophodan lek, sredstvo za smirenje i protivteg problemima. Stalno konzumiranje alkohola dovodi do postepenog navikavanja организма, pa je za postizanje željenog dejstva potrebna sve veća količina. Ipak s indignacijom odbija da ga svrstaju medju alkoholičare jer ne pije zato što voli alkohol.

Takov čovek sve češće dospeva u stanje potpunog pijanstva i dolazi do poznate pojave "prekida filma" – kada se više ne seća šta je sve radio dok je bio ošamućen. Kasnije čak i posle relativno male količine alkohola može da uradi ili kaže nešto, a da se kasnije toga više ne seća.

Da bi izbegao kritičke primedbe svoje okoline sve više stiče naviku da pije potajno. Zalihe alkohola čuva sakrivene i njegove misli se sve više motaju oko pića. Postaje svestan svog neuobičajenog ponašanja što u njemu radja osećaj krivice, pa izbegava svaki razgovor o alkoholu. Zbog svog ponašanja se postepeno izoluje, postaje sve usamljeniji.

Povrh svega, u našem društvu takav čovek ne izaziva posebnu pažnju. Čini se kao neposredna, tolerantna, čak komunikativna osoba. Drugovi neprekidno hvale njegovu "izdržljivost". Medutim već je davno izgubio kontrolu nad konzumiranjem alkohola, a već je imao i društvene konflikte. Teške muke ga uvek iznova teraju da pokuša da pije "umereno". Tu i tamo čak mu i uspeva da prestane ili bar da smanji količinu. Određuje sam sebi neka pravila u vezi pića samo zato da bi ih uvek iznova prekršio. Ubrzano slabljenje samokontrole dovodi do sve jačeg osećanja manje vrednosti i do slabljenja karaktera. Da bi sve to kompenzovao bolesnik pribegne nalazi u agresivnom ponašanju ili samosažaljenju.

Na pokušaj da se smanji količina unetog alkohola, u periodima kad pacijent ne pije, organizam reaguje simptomima zavisnosti - nemicom, drhtanjem, znojenjem, tako da je bolesnik prinudjen da ponovo pribegne "leku". Time se već

nalazi u hroničnoj fazi. Moć podnošenja alkohola u organizmu naglo pada i već male količine dovode do ošamućenosti i do prevremenog uništavanja organizma.

Moguće posledice:

- odumiranje nervnih i moždanih ćelija
- nepopravivo oštećenje mozga, na primer skleroza mozga
- teško oštećenje jetre
- upala krvnih sudova: posledica: zakrečenje
- patološke promene na bubrežima, nefroskleroza
- neadekvatno funkcionisanje zglobova
- podrhtavanje ruku
- upala živaca i na kraju raspada celog nervnog sistema
- hronična upala želuca
- impotencija

Delta-alkoholičar

Kod ovog tipa dolazi do izrazite fizičke zavisnosti od alkohola zbog čega mu je uvek potrebna odredjena doza da bi sprečio pojavu mučnih simptoma zavisnosti.

Epsilon-alkoholičar

Za ovaj tip je karakteristično da se sistematično izmenjuju periodi depresivne potištenosti, povećane razdražljivosti i manjakalnog razmišljanja o piću. Konzumacija alkohola dovodi do ubrzanog gubljenja kontrole i bančenja od nekoliko dana. Nakon mamurluka i pokajanja bolesnik jedno vreme ne pije ni kapi alkohola. Ta njegova potreba je čini se zauvek zadovoljena i takav čovek više neće imati nikakve veze s alkoholom – do sledeće prilike.

Za lečenje alkoholizma ne postoji jedinstven uspešan metod. Konzumacija alkohola se međutim može prekinuti, ali samo ako pacijent više ne popije ni kapi alkohola. Sve to naravno iziskuje čvrstu motivaciju i terapiju odvikavanja. Alkoholičar mora da shvati neophodnost lečenja i treba da ga želi. Lečenje može biti uspešno samo ako je bolesnik spremam ponovo da prihvati odgovornost za sebe umesto da je prebacuje na druge. Ako za to sam nije sposoban može da se pridruži nekoj grupi za samopomoć (na primer Anonimni alkoholičari, Good Templar, Plavi krst). Tu će svakako naći podršku uz koju će izbeći povratak na staro stanje.

Da zaključimo

Alkoholizam: traženje sebe, osećaj da od mene previše očekuju, nedostatak sposobnosti da prihvatom životne probleme

Alkoholizam ukazuje

-da još nisam pronašao "sebe", naime sve strasti su u stvari usmerene na traženje sebe. Osećam nedostatak sebe i to prouzrokuje nesigurnost, nemir i osećaj nezadovoljstva. Taj nedostatak proživljavam kao unutrašnju prazninu, koju pokušavam da popunim ili makar da zaboravim. Alkohol stvarno donosi zaborav, međutim osećaj da mi nešto nedostaje postaje u svesti sve jači, naime ne treba mi zaborav nego popunjavanje praznine.

-da imam osećaj da od mene previše očekuju i potrebna mi je pomoć. Iz pića crpim hrabrost i smirenost. Emocionalno sam previše bogat (ili siromašan) i ta osećanja nisu u međusobnom skladu.

-da i na duhovnom nivou patim od osećanja uskraćenosti, a alkohol je "duhovnog" karaktera, a ja pokušavam taj nedostatak da popunim u materijalnoj sferi, a ne tamo gde se stvarno nalazi. Radije pokušavam svoje brige i probleme da utopim u alkohol, da bih pomoći alkohola lakše progutao ono što mi je inače teško. Ne želim stvari da "progutam" onako kako postoje: želim da "progutam" samo ono što mi se "dopada", i to u formi i na način koji se meni dopada.

-da u svom životu ne igrام ja glavnu ulogu, ne dozvoljavam sebi da živim.

-da mi je radna sposobnost paralizovana, jer svojim životom ne upravljam aktivno, ne koristim svu svoju stvaralačku snagu da rešim svoje probleme. Znači da u "školi života" nisam uradio sve domaće zadatke i sada moram na dopunska nastavu.

-da me moja okolina sve više napušta, kao znak da pravi korak moram da učinim na osnovu sopstvene odluke.

-da mi se zglobovi koče jer sam postao "nepokretan", ukopao sam se u svoje probleme.

-da su moja jetra opterećena jer sam izgubio "unutrašnju meru"

-da mi se bubrezi oštečuju jer izbegavam da se suočim sa drugima, sa problemima i brigama, kao i sa ljudima koji zbog mene imaju poteškoće.

-da pod uticajem alkohola dolazim u drugačije stanje svesti, gde me nikakvo "merilo" ne sputava, gde mogu neograničeno da postojim.

-da želim život da učinim prijatnjim, a da u njemu aktivno ne učestvujem.

Šta treba učiniti

Analizirajte u kakvim situacijama i slučajevima bežite u alkohol. Možete dobiti važne informacije o tome kakve situacije želite da izbegnete, sa čime ne želite da se suočite. Treba da shvatite: "Ne treba mi spoljašnja pomoć. Mogu i treba da dodjem do toga da u sebi samom nadjem podršku. Ima u meni vrednosti i sam sebi sam odgovarajući oslonac."

Ako sam stvarno "ono što jesam", ništa me ne nedostaje, i mir nalazim sam u sebi.

Treba da shvatite da ne postoje nerešivi problemi, naime svi zadaci koje nam život postavlja "krojeni su po meri", u skladu sa našim mogućnostima i rešivi su.

Onaj ko shvati i zadovolji smisao života i sam će postati zadovoljan. Ako neko neprekidno traži svoje pravo biće i živi "samosvesno", onda nema potrebe da pomoći alkohola beži iz sadašnjosti, može konačno da pogreši da živi, umesto da polako umire.

Alergija

Osnovu alergijskih oboljenja čini preosetljivost organizma i njegove prejake odbrambene reakcije i to prema supstancama koje su za druge ljude bezopasne.

Alergija je znači prekomerna reakcija organizma na neke spoljašnje napade, koji u stvari i nisu napadi. Iza alergijskih simptoma leži jaka agresija i grčevit odbrambeni nagon. Jaka agresija većinom nije svesna zato se i ne može neutralizovati. Ako se to u nekim slučajevima i desi često je to samo prigušivanje. Na taj način prigušena agresija može slobodno da bukti u organizmu.

Ako pažljivo osmotrimo najčešće vidove alergije, ubrzo ćemo shvatiti šta to organizam tako intenzivno odbacuje.

Alergija na polensku kijavicu

Radi se o alergiji na polen, koji simbolizuje začeće i razmnožavanje.

Polenska kijavica ukazuje na, uglavnom, nesvesno odbijanje seksualnosti. Može to biti odbijanje celokupne seksualnosti ili samo njenog odredjenog aspekta.

Alergija na životinjsku dlaku

Ovaj tip alergije obično znači odbijanje animalnog aspekta koji se nalazi u čoveku. Ovde se radi o shvatanju i odbijanju instinkata kao nečeg životinjskog, pokvarenog, mada u osobi istovremeno postoji jaka želja za njima.

Alergija na mačiju dlaku

Kod ove specifične vrste alergije na životinjsku dlaku razvija se smetnja u ženskoj seksualnosti, zaziranje od priljubljivanja, predavanja i otvaranja.

Alergija na pseću dlaku

Ovja pojavnji oblik alergije na životinjsku dlaku znači odbijanje muški agresivnog ispoljavanja seksualnosti, kao i odbijanje neposrednosti i traženja seksualnog kontakta.

Alergija na konjsku dlaku

Dolazi do odbijanja same instinktivnosti. Jasno je vidljiv strah i odbrana od sopstvene telesnosti.

Alergija na kućnu prašinu

U ovoj formi alergije određene oblasti života smatramo nečistim i zbog toga ih odbacujemo. Interni sistem vrednosti određuju visoki ideali, koji se međutim u današnjem svetu ne mogu doseći.

Agresija obolelog od alergije se posredno ispoljava na taj način da svoju okolinu prisiljava da izbegava situacije i okolnosti, koje kod njega izazivaju alergiju. Preko svoje preosetljivosti nesvesno tiranišu svoju okolinu. Da bi se izazvao napad često je dovoljno samo baciti pogled na sliku alergena. Za razvijanje alergije znači uopšte nije odgovoran alergen, nego mnogo više slika koja стојиiza nje ili se uz nju u mislima vezuje.

Statistička istraživanja pokazuju da se alergijska reakcija pre svega pojavljuje kod mlađih i to uglavnom kod onih od 16-17 godina. To se objašnjava činjenicom da su mlađi u ovom uzrastu sve više prisiljeni da se suoče sa probudjenom seksualnošću. Kod alergije svest je pod uticajem nesvesnog straha pa organizam simbolično i figurativno kao alergene odbija sve što u njegovom

okruženju tome odgovara. "Ja" se zatvara, ne želi da se suoči sa određenim stvarima i situacijama. Ovo emocionalno odbijanje se premešta na telesni aspekt i postaje vidljivo.

Alergičar se nesvesno bori sa određenim delovima života, a pošto je agresiju na emocionalnom planu već prigušio, borba se simbolično prenosi na nivo tela, odnosno tu se ispoljava agresija. Agresija je uvek u uskoj vezi sa strahom. Čovek se bori protiv onoga čega se boji, pa nam određena alergija uvek odaje koji segment života u bolesniku izaziva takav strah da protiv njega mora tako strasno da se bori.

Naše mišljenje da je alergija posledica određenog mentalnog stanja dokazuje i činjenica da se tokom spavanja ne pojavljuje nikakava alergijska reakcija. Alergijska reakcija, znači, ima koreň u stanju svesti, telesni uzročnik ima samo podredjenu ulogu.

"Desenzibilizacija" kao medicinsko rešenje teoretski može da se podrži, ali samo uz napomenu da ukoliko želimo stvarno izlečenje, nije dovoljno da našu pažnju usmerimo samo na telo, mnogo je važnije da se bavimo psihičkim-emocionalnim aspektima. Preduslov za stvarno izlečenje je da se iskreno suočimo sa onim delovima života, koje smo toliko zaobilazili i odbacivali, i da ih harmonično integrišemo u lični život.

Oboleli od alergije se u stvari boji života, pa tako odbija sve što je dinamična živost: seksualnost, ljubav i agresiju, pa čak i kućnu prašinu, odnosno materiju. Njegovi ideali su čistota, uzvišenost, plemenitost. Ne uvidja da je sve to jednostrano i neistinito. Najradije bi izbacio instinkte i agresiju iz života, da bi mogao da živi u potpuno sterilnom okruženju. Priželjuje život, koji se uopšte ne može nazvati "životom".

Da zaključimo

Alergija: preosetljivost, agresija, obrana, prigušen napadački poriv, strah od života

Alergija pokazuje

- da sa određenim delom života ne želim da imam veze. Ne želim da se njime suočim;
- da iznutra nešto odbacujem, zato mu okrećem ledja;
- da se nečemu protivim jer je u oštem sukobu sa mojim zamislima;
- da mislim da ne bih trebao i ne bih smeo da budem onakav kakav jesam;
- da odbijam određeni deo svoje ličnosti;
- da bih voleo da sam neko drugi, a ne onaj koji jesam; da sam bolji, čistiji, sve je to samo moje vidjenje;
- nisam otvoren prema promenama;
- da u meni postoji samo ograničena spremnost da prihvatom novo;
- da se nečemu suprotstavljam, zatvaram se, izolujem;
- da uzročnike moje alergije treba tražiti u mom pogrešnom stavu prema stvarnosti života: moje telo prenaglašeno reaguje na napade spoljašnjeg sveta, koji to i nisu.

Šta treba učiniti

Alergija je poziv, koji nam upućuje život da budemo otvoreniji, da kažemo da na celokupan život, čak iako se čini nesavršen. Tera nas da živimo život onakav kakav jeste, a ne kako smo ga zamislili. Ne treba da težimo ostvarivanju idealja, nego da dozvolimo da u nama postoji naše stvarno biće.

Život je takav kakav je, jer to tako mora da bude. I ljudi su takvi kakvi su, a ne kakvi bi po svojim zamislama trebali da budu. Prihvati realnost života, oslobođite se nerealnog sistema vrednosti, i prestanite neprestano da ocenujete stvari. Prihvati ih onakve kakvi jesu.

Sve je dobro onako kako jeste, jer je sve iskustvo i može korisno poslužiti, čak i bol i neprijatni doživljaji. Prihvati i imajte hrabrosti da priznate svoju skrivenu agresiju. Nadjite odgovarajući način za ispoljavanje tog gneva. Shvatite da vaš strah nije ništa drugo nego sužavanje vaše svesti. Postavite sebi pitanje: "Čega se plašim i zašto? Čega se u stvari bojam?"

Probajte da se odviknete od toga da uvek ocenjujete i sudite. Potpuno je nepotrebno da u sebi zamišljate idealne slike. Radije prihvati stvarnost onako kako jeste i živite u njoj. Uvek iznova prihvati u sebi: "Postepeno treba da naučim da sve volim i da ništa ne odbacujem, čak ni prividno loše, zlo i nesavršeno. Prihvatom i animalno kao deo ljudskog postojanja, otkrivam ga i proživljavam u sebi." Treba tako i da postupate!

Ako dozvolimo životu da postoji, onakav kakav jeste i više ne isključujemo odredjene sfere, iskušćemo neverovatnu novu živost. Živeti znači potpuno prihvati svet, shvatiti savršenstvo nesavršenog. Nakon što shvatimo jedinstvo svega postojećeg neće više za nas postojati neprijatelj, jer je i nepoznato dobar prijatelj samo što ga još nismo upoznali.

Artritis

Kod artritisa, odnosno upale zglobova radi se o fizičkoj ukočenosti i nepokretljivosti. Sve to ukazuje na to da je bolesnik i psihički-mentalno "nepokretan", odnosno postao je tvrdoglav i nepopustljiv. Ova bolest je naročito česta među starijim ljudima. Pošto su te osobe nesposobne da promene jednom prihvaccene stavove zato i fizički ostavljaju utisak ukočenosti i nezgrapnosti. Iz toga proizilazi da se artritis obično javlja paralelno sa ukočenim stavom prema okolini. U meri u kojoj artritis fizički reaguje na toplotu u istoj meri na mentalnom-psihičkom nivou reaguje na "istinsku unutrašnju toplinu" i na mentalnu brigu. Na taj način zaledjenost tela može postepeno da popusti, a misli se mogu oslobođiti ukočenosti. Krute norme i ukorenjeni stavovi će nestati, a telo će malo po malo postati elastičnije i lakše će se kretati.

Da zaključimo

Artritis: smanjena pokretljivost, ukočenost, tvrdoglavost, nedostatak unutrašnje topline, stroge norme i ograničenja

Artritis mi na bolan način stavlja do znanja da u određenom delu ne dozvoljavam da život slobodno struji.

Taj deo može biti odredjena osoba, odredjena situacija, moje zanimanje, jedan nerešen problem, odredjeni aspekt moje ličnosti, uopšte moj život ili nešto što je po meni "protiv mene". Dogod o odredjenoj stvari imam takvu "zamisao" neću moći da se prema njoj harmonično odnosim, ne dozvoljavam da život slobodno teče, počinjem da se kočim.

Ne prihvatom, dakle, neki deo svog života, voleo bih da je drugačiji, onakav kakav ja hoću da bude, Treba da se upitam:

"Šta bih u stvari voleo? Šta mi smeta u životu? Šta me ograničava? Šta me sprečava da budem onakak kakav bih stvarno želeo da budem? Šta me boli?"

Sve su to samo "uzročnici" koji me upozoravaju u kojoj meri nisam u skladu sa sobom, koji deo moje ličnosti nije slobodan.

Pored toga ukazuju na to da

- sebi pričinjavam bol,
- ograničavam sebe,
- živim prosto utegnut u steznik,
- mislim da treba da budem ovakav ili onakav,
- mislim da moram da se pridržavam krutih normi,
- ne verujem da bih mogao da se promenim,
- postavljam sebi pogrešne ili previsoke norme,
- želim nečega da se držim, da se prilagodjavam.

Artritis odaje da umesto u stvarnosti živim prema nekoj zamisli ili idealu. Dokazuje da sam u svojim pogledima, stavovima i razmišljanju negde zastao. Čini mi se da znam kakav je život, umesto da obratim pažnju i vidim "kakav je u stvarnosti".

Kod artritisa se u stvari radi o posledicama moje tvrdoglavosti, nemogućnosti da se stvarno predam životu, da budem pokretljiv i elastičan.

Šta treba učiniti

Bolesnik mora ponovo da nauči da postane otvoren, da ga nove i neobične stvari ponovo "pokrenu", pa će onda i fizički postati elastičniji, pokretljiviji.

Mora da shvati da u stvari nije živeo, nego je izgradio dogme i upravlja se prema njima. Medjutim, ako pribaviti da nikada nije kasno da se učini potreban korak, jer to iziskuje samo malo hrabrosti, ima sve šanse da mu se stanje popravi. Artritis skriva u sebi poziv da našim životom upravlja – kao centrala- sigurnost koju pruža unutrašnja mudrost", i da ne nastojimo da menjamo druge nego sami sebe.

Bolesniku koji pati od artritisa nedostaje toplina, jer je propustio da živi i voli. Prava ljubav ne postoji u dogmama, idealima ili u zamislima nego isključivo u "Ovde i Sada" koje živahno pulsira. Bolesnik mora da shvati da ga njegove zamisli odvajaju od života. Sam je sebe lišio slobode i samo on može i da je vrati da bi preko nje ponovo postao ono što jeste. Moguće je naučiti da čovek ponovo stekne razumevanje- pa i prema sebi- da se ponovo otvoriti i dopustiti da ga poneše struja života . Treba da uvidimo: "Moja je obaveza da budem onakav kakav sam sad i mogu samo da se radujem da me konačno usmerava život i da mogu slobodno da ispoljim svoje emocije."

Ako se neko otvori pred životom, ne može mu se desiti da ga neka bolest prisili na mirovanje.

Artroza

U slučaju artroze /nezapaljenskog oboljenja zglobova/ radi se o istrošenim zglobovima do čega je došlo jer nije vodjeno računa o nesrazmeri izmedju opterećenja odredjenih zglobova, genetskih dispozicija i njihovog kapaciteta. To je veoma raširena bolest, koja se u starijem dobu makar u blagoj formi pojavljuje skoro kod svakog. U njenom razvoju mogu imati uticaj sledeći faktori:

- urodjena slabost hrskavice
- neravnomerno opterećenje zglobova zbog X-nogu ili O-nogu
- pogrešno zarašli lomovi
- propterećenje zglobova zbog debljine
- preopterećenje sportom
- hormonski uticaji (žene posle klimaksa, zbog promena u hormonskom satusu češće oboljevaju od artroze).

U početne simptome artroze spada osećanje zategnutosti, krutost i bolovi, koji se prilikom pokretanja pojačavaju. Prilikom pokretanja odredjenog zgloba čuje se krckanje ili pucketanje. U uznapredovalom stadijumu sve je izraženija smanjena pokretljivost.

Da zaključimo

Artroza: duševne-psihičke promene, deformisanje sopstvenog postojanja, pogrešno ponašanje, krutost

Artroza ukazuje

- da sam se već u tolikoj meri promenio, da mi se i ličnost deformisala, odnosno poprimio sam drugi oblik. Život ne može više bezbolno da teče.
- da se ne opuštам, da sam već deformisao svoju ličnost. Zbog pogrešnog ponašanja prema sebi prihvatom prekomerna opterećenja. Ova deformacija mi ukazuje da je moja forma postojanja pogrešna. Zašto to radim? Zašto hoću naročito puno da radim? –jer u sadašnjoj formi nisam zadovoljan sobom, želeo bih da budem u boljoj formi, želim da pobedujem i vladam, pošto sebe sada smatram gubitnikom. U dubini duše znam da ne živim u skladu sa sobom.

-da sam se prilično udaljio od sebe, pa sam i iznutra i spolja poprimio neprirodnu formu postojanja. Ne samo da mi nešto u meni smeta, nego sam se već i promenio.

Šta treba učiniti

Treba da se upitam: "Šta me u stvari tišti? Zašto se ne ponašam u skladu sa svojim bićem?" Postoji opasnost da dobijem artrozu ako odbacim ono što je dobro, umesto da to radim.

Treba da shvatim da X- ili O-noge ukazuju na pogrešan stav. Treba znači da postavim pitanje: "U čemu ne pratim moj sopstveni put? U kojoj meri odstupam od

sebe samog? U kojoj oblasti nisam u stanju da se ispravim?" Jedan loše zarastao lom mi pokazuje da se u meni nešto slomilo, da nisam celovit i da u tom delu još nisam u redu – da nisam "potpun". Poziva me da ponovo postanem jedno sa samim sobom.

Kod artroze izazvane deblijom treba da se upitam: "Zašto sam tako težak ili nezgrapan? Zašto teglim sa sobom toliko pogrešnih stvari? Zašto ne živim u skladu sa svojom "unutrašnjom formom", na način kakav sam u stvari?"

Kod artroze koja se javlja u menopauzi treba da se upitam: "Da li sam stvarno postala samostalna i odrasla ili sam samo ostarila? Šta od mene život očekuje sada kada sam ispunila ulogu supruge i majke? Šta treba da učinim da stvarno živim u skladu sa svojim unutrašnjim bićem?

Signal koji se krije u bolesti je isti kao kod artritisa, samo što je kod artroze mnogo jači jer je već došlo do deformacije. Jasno upućuje upozorenje da čovek bude ono što jeste, da nadje put ka svom stvarnom biću i da se "suštinski poistoveti" sa njim.

Astma

Astma je reč grčkog porekla i znači "uskogrudost". Kod ove bolesti radi se o suženju bronhija i malih bronhija što - kao posledicu grčevitog stezanja glatkih mišića - prouzrokuje upalu i preosetljivost disajnih puteva, kao i otok sluznice koja prekriva bronhije i prekomerno lučenje sluzi.

Pomoću odgovarajućeg medicinskog tretmana ovi simptomi se mogu ublažiti. Bolesnik dobija lekove, koji smanjuju spazam bronhija, ali ma koliko da su lekovi delotvorni oni leče samo simptom, a ne sam uzrok.

Astmatičan napad bolesnika doživljava kao napad gušenja opasan po život jer – i to je veoma bitno – dolazi do produžavanja vremena izdisaja. Astma je manifestacija otpora prema uspostavljanju kontakata. Prilikom prvog udaha na neki način uspostavljamo kontakt sa ovim svetom, a sa poslednjim izdisajem napuštamo život. Život je neprekidno davanje i prihvatanje. U prirodi našeg postojanja postoji dvojnost: udisaj i izdisaj, spavanje i budnost, život i smrt. Jedno povlači za sobom ono drugo. Život doziva smrt, a smrt stvara novi život.

Astmatičar želi svoju seksualnost da prenese u višu sferu, u svest, ona medjutim zapinje na pola puta u grudnom košu. Želi da dobije ljubav, a istovremeno je nesposoban da je pruži.

Problemi sa vazduhom uvek ukazuju da i u razmišljanju bolesnika postoji greška; nezgrapan je i potcenjuje druge. Astmatičar voli čistoću, a izbegava tamno i nečisto. Dobro se oseća u planinama penjući se iznad "prizemnosti postojanja". Isto tako se oseća i na moru gde čistoća sveta minerala ima na njega blagotvorno dejstvo.

Za astmatičara najsavršeniji stepen čistoće se oličava u sterilnosti. Suprotnost od sterilnosti je ujedno i veoma moćan terapeutski metod: lečenje sopstvenom mokraćom. Astmatičar se ovde u stvari suočava sa sopstvenom nečistoćom, mora da se suoči sa onim što odbacuje.

Astma se može shvatiti i kao osip, koji se javlja iznutra. Ako naime ekcem bude prigušen on se često pojavljuje u obliku alergijske astme. Lečenje astme u

takvim slučajevima često i vrlo brzo dovodi do pojave ekcema, jer su koža i pluća dva najveća organa čoveka , preko kojih on stvara kontakte.

Sama reč astma , odnosno "uskogrudost" odaje i to da svuda gde dolazi do suženja –na primer kod upale grla ili angine pectoris- tu se uvek javlja i strah. Suženje i strah se ne mogu jedno od drugog odvojiti.

Od straha nam se stisne u grlu, a ako se nečega oslobođimo mi onda odahnemo. Trebali bi znači da se upitate:

1. Šta mi sprečava disanje? Čega se plašim? – Jedini efikasan način da se pobedi strah /suženje/ je proširenje svesti. Čovek mora da se otvari, da primi u sebe sve čega se do sada uzdržavao. Mora sa njim da stupi u kontakt , da bi mogao potpuno da ga ugradi u svoju dušu.
 2. U kojoj oblasti želim nešto da dobijem , a da ja ne dam ništa?
 3. Kakva, eventualno nesvesna, agresija postoji u meni i kako mogu da je se oslobođim ?
 4. Šta ne želim da prihvatom, čemu se suprotstavljam?
 5. Šta u meni izaziva strah, čega se u stvari bojim?
 6. Sa čime ne želim kontakt, kakav kontakt izbegavam i zašto?
- Prilikom detaljnije analize kod astmatičara možemo konstatovati različite oblasti problema, koji se jasno mogu odrediti, a istovremeno su u čvrstoj medjuzavisnosti.
1. Problem davanja i primanja, odnosno želja za zatvaranjem: radi se o dubokoj žudnji prema istinskoj vezi i iskrenoj privlačnosti, koja je uglavnom izazvana prekomernom brižnošću majke. Ljubav majke je imala ograničavajuću ulogu, sprečavala je razvijanje samostalne ličnosti. Ovaj problem može da proistekne i zbog potiskivanja od strane jakog autoriteta , ali i zbog nebrige majke prema detetu. Da veza sa majkom igra veoma značajnu ulogu može se dokazati i time da se kod većine dece koja duže vreme borave u sanatorijumu, dakle odvojeni od majke, nakon što su se navikli na izmenjenu sredinu, u većini slučajeva dolazi do naglog poboljšanja zdravstvenog stanja.
 2. Prigušena želja za vlašću, koja je u potpunoj suprotnosti sa sopstvenom nesposobnošću: bolesnik proživiljava osećaj bespomoćnosti i nelagodnost zbog pasivnog trpljenja dešavanja. Kao posledica toga do astmatičnih napada uglavnom dolazi u situacijama gde pacijent odbacuje samo dešavanje. Odbijanje dešavanja sa gnušanjem guši disanje.
 3. Prigušena agresija, i istovremeno nemogućnost –odnosno strah – da se gnev ispolji i da se ponovo slobodno diše: agresiju izaziva naša zaprepašćenost time da proživiljavamo take stvari, da treba takvi da se pokažemo.
 4. Odbrana od delova života , koje smatraju prijavim. Tu može da spada seksualnost, životinjski instinkti, prašina i slično.
 5. Kod starijih važnu ulogu dobijaju psihički razlozi, posebno teškoće prilagodjavanja, koje proizilaze iz starosti. Ljutnja, strah, unutrašnja napetost, zanovetanje i odbijanje , sve to može da izazove astmu, a napadi su to žešći što se više spomenute emocije potiskuju, učutkuju.

Kad god doživimo grčevit napad, kao kada izdišemo kod astme, to je uvak jedna vrsta odbrane. Grč koji se javlja prilikom izdisaja u stvari je "kontraudisaj". Astmastičar hoće da zadrži ono što ima, ali time šteti sebi, jer nije u stanju da daje. Poprima odbrambeni stav. Neće da prihvati ništa novo, potpuno se zatvara, iako je krajnja forma zatvaranja smrt.

Astmastičar mora da nauči da prihvati sopstveno nesavršenstvo, bespomoćnost, i ne sme protiv nje da se bori. Kada bolest traje duže vreme dolazi do povećanja grudnog koša i njegovog ukrućivanja. Iako dobijamo monumentalnu spoljašnjost zbog značajnog smanjenja elastičnosti ona skriva mali disajni kapacitet. U ovom slučaju telo svojim jezikom kristalno jasno izražava očekivanja koja čovek imá prema sebi i nemogućnost da se tome udovolji. Umesto stvarne snage imamo samo "naduvenost", koja može da se pojača čak do gubitka svesti.

Da zaključimo

Astma: pritajena želja za dominacijom, prigušena agresija, neutražena želja za slobodom

Astma ukazuje

- da mi se nešto ili neko isuviše približio, zato se osećam ograničen, pritisnut, ne mogu nesmetano da se razmahnem. U meni postoji neutraživa želja za slobodom, želeo bih da se iskažem i da potpuno dodjem do izražaja.
- da imam osećaj da ne smem da se opustim, a možda sam za to već i nesposoban. Naročito treba da se kontrolišem što se tiče moje ličnosti. Istovremeno u meni postoji jaka želja da doprem bliže sebi.
- da me sopstvene zamisli, očekivanja okoline i moralne norme sputavaju, ograničavaju. Živim van života jer postojim izvan sebe.

Šta treba učiniti

Treba da shvatite da: "Nije samo mogućnost, nego mi je i obaveza da budem onakav kakav jesam." Važno je da oboleli nauči da izrazi sebe, da iskaže osećanja, da postane otvoren, da bo mogao da daje i da prima. Izdisaj i udisaj su jednako važni! Nema u životu ništa što bi stvarno moglo da nam škodi, da nam se isuviše približi. Samo ako smo u stanju da prihvativimo život onakav kakav jeste, imaćemo mogućnost da živimo u potpunosti.

Isto je tako važno da se oslobođimo svega što u stvari nije deo nas. Čovek mora da nauči da prihvati sebe onakvim kakav jeste, da dozvoli svome stvarnom biću da živi. To podrazumeva da se iznese na površinu sve što je sakriveno na dnu duše, ono što čovek najradije ne bi dirao, nikome ne bi pokazao.

Astma poziva obolelog da krene putem, koji vodi unutra jer će samo tako naći u sebi mir i sigurnost. Neće se u njemu pojavljivati želja da drugom čoveku nešto samo "odhropče". Treba shvatiti: "Ne može se samo davati ili samo dobijati,

bez udisaja nema izdisaja. Ta dva zajedno čine celinu, inače će mi uvek nešto nedostajati."

Ako čovek –i sebi- pruža ljubav onda će ga i voleti. Za obolele od astme posebno važi izreka: "Ko šta seje to i žanje." Ne postoji ni nečiste ni nižerazredne stvari, čak ni u nama samima jer sve čini deo celine.

Tamne strane postoje samo dok dozvolimo njihovo postojanje, dok ih neprekidno razvijanje naše samosvesti ne osvetli. Ako svoje strahove iskreno i bez uvijanja priznamo sami sebi nećemo više izbegavati situacije koje izazivaju strah, nego ćemo ih na odgovarajući način integrisati u svoj život. Razumevanjem da u razvoju ličnosti i neprijatna iskustva imaju važnu ulogu, strah postepeno nestaje. Upitajte se: "Gde odbacujem sebe? Kakav ne želim više da budem? Čega se plašim, šta bi ljudi mogli da otkriju kod mene? Sa kim ili sa čime ne želim da kontaktiram i zašto?"

Simptom je uvek poziv da posvetimo odgovarajuću pažnju svim aspektima svog postojanja, da dozvolimo sebi da budemo onakvi kakvi jesmo. Ne postoji ništa što bismo trebali da odbacimo, od čega bi trebali da se uzdržavamo. Ne postoji čovek koji bi bio superiorniji od drugog, ali nema ni manje vrednih. Svi smo jedinstveni i sa jednakim pravima. Treba da prestanemo da se grčevito držimo nečeg, treba da napustimo privid, jer samo autentična ličnost u svojoj jedinstvenosti može slobodno da oblikuje svoj život.

Mokrenje u krevet

Pražnjenje bešike je telesna manifestacija tela da s vremena na vreme treba da se oslobođimo "viška", treba da uklonimo nadražaj, koji stvara napetost. Izreka "Unerediti se u gaće od straha" samo dalje ukazuje na to da u napetoj ili opasnoj situaciji i čisto telesno želimo i hoćemo da se oslobođimo napetosti.

Mokrenje u krevet je u stvari nesvesno "oslobadjanje od napetosti". Javlja se kad "razum ode da spava", odnosno kada dete izgubi budnu kontrolu svesti i tokom spavanja u uspavanu svest" prođu nesvesne emocije i slike. Povrh svega to se događa tako da sutradan ujutro i okolina primećuje šta se desilo, odnosno otkriva naš unutrašnji otpor.

Naime, mokrenje u krevet je nesvesni protest protiv nepravednog ponašanja okoline i nesredjenosti života. Stvarni uzrok problema često treba tražiti u roditeljima, a ne u "okrivljenom" detetu. Roditelji bi sa puno više razumevanja trebali da prate odnos deteta sa okolinom, na koji način se u njemu odražavaju dešavanja svakodnevnog života.

Cesto se dešava da je mokrenje u krevet izazvano prekomernim očekivanjima, na primer krivim ambicijama roditelja prema detetu. Ovaj vid "oslobadjanja od napetosti" takodje mogu izazvati svađe bračnih partnera ili nesuglasice , koje proizilaze iz njihovog različitog vaspitanja.

Da zaključimo

Mokrenje u krevet: Plać mokraćne bešike, protest protiv pogrešnog postupanja sa detetom i protiv neadekvatnih okolnosti, prekomerna očekivanja, unutrašnja napetost

Dete (ili odrasla osoba) ima osećaj da od njega previše očekuju. A on zna samo toliko. Zbog jakog uticaja okoline nije u stanju da se osloboди napetosti, koja se u njemu skuplja, ne može stvarima da upravlja onako kako bi stvarno voleo. Oseća da ne sme da bude onakav kakav je stvarno. Teraju ga da prihvati forme ponašanja, koje su mu strane. Sprečavaju ga da se ponaša kao dete. Ništa se ne dešava onako kako bi on želeo.

Čim u detetu popusti kontrola trezvenog uma, oslobadja se i napetost. Kao beba dozvoljava da sve teče svojim tokom, odnosno prestaje kontrola. Mokrenjem u krevet dete saopštava sledeće: "Još sam toliko mali, da se noću upiškim. Kad god se to desi moji roditelji bi konačno stvarno trebali da se pobrinu o meni i da se sa mnom bave. Osećam da sam zapostavljen i napušten."

Šta treba učiniti

Treba da prestanemo da neprekidno namećemo okolini svoje stavove. Ne bismo smeli da od svog deteta tražimo ono što smo mi nekada želeli da uradimo, ali nismo smeli. Radije treba da mu pomognemo da postane ono što jeste. Niko ne može preko svog deteta da nadoknadi ono što je nekada propustio.

Medjutim roditelji mogu da pomognu svom detetu da reši problem samo ako su već rešili svoje probleme, odnosno ako su se oboje rešili neprirodne napetosti. Treba da napuste očekivanje apsolutno perfektnog učinka, ne treba da jure za nedostiznim. Suština vaspitanja je naime baš u tome da u drugome podstaknemo razvoj potencijala, koji se kriju u njemu umesto da u njega projektujemo svoja očekivanja. Ljubavlju i razumevanjem možemo oslobođiti svoje dete unutrašnje napetosti, pa neće više imati potrebu da "plače preko bešike".

Gubitak svesti

Gubitak svesti: osećaj potčinjenosti, stanje neaktivnosti, bežanje od odgovornosti, namera izbegavanja odredjene situacije, prekomerna očekivanja

Reč nesvest, obeznanjenost nosi u sebi originalno značenje reči: beživotnost, nedostatak snage. Osoba koja često gubi svest time signalizira okolini da se oseća "njaka", odnosno prepuštena drugima. Oni koji neočekivano dospevši u neprijatnu situaciju misle da ne mogu da se oslobole napetosti, odnosno da ne mogu da izbegnu odredjenu situaciju ili problem često padaju u nesvest. Time saopštavaju sledeće: "Pogledajte, ništa ne mogu da učinim jer sam nemoćan!"

Gubitak svesti istovremeno može biti i jedan način bežanja od odgovornosti. Naime od nesvesne osobe se ništa ne može tražiti, očekivati. Obeznanjeno stanje, dakle, stvara uslove da čovek pobegne od neke obaveze.

Nesanica

Pošto tokom spavanja na površinu svesti isplivava sve ono što je tokom dana dospelo u podsvest, spavanje od nas iziskuje bezuslovno poverenje i sposobnost da smanjimo aktivnost, odnosno da odustanemo od samokontrole. Ako neko pati od

nesanice treba svesno da zaključi dan, s punim poverenjem treba da se preda noći, bez toga da mu misli već lutaju kod sutrašnjeg dana.

Starijim ljudima je potrebno mnogo manje sna nego mlađima. Počev od 70. godine života prosečno vreme spavanja se smanjuje na pet-šest sati, ne računajući dremanje u toku dana toliko karakteristično za većinu starih ljudi. Zbog toga se stariji ljudi tokom noći povremeno ili redovno bude, međutim vreme budnosti im se uglavnom čini dužim nego što je u stvarnosti. Raspoloženje im kvari što se kao posledica smanjene potrebe za snom bude rano ujutro kada dan još nije ni počeo. U tome puno može da pomogne duga večerna šetnja (eventualno sa psom) ili slušanje muzike povezano sa meditacijom, što je dobar uvod u večernje mirovanje. I ujutro može biti korisna šetnja, dobra knjiga ili slušanje muzike, da bi dan lepo započeo.

Ozbiljni problemi sa spavanjem mogu imati brojne uzroke, koji se većinom mogu konkretno ustanoviti:

- Ako neko ne može da se osloboди dešavanja u toku dana, nosi tešku odgovornost i oseća da i u snu mora biti spremna da donese odredjene odluke, ako neko ne može da prekine sa aktivnostima u mislima verovatno je da će imati poremećaj spavanja.
- Ako neko prema spoljasnjem svetu pokazuje veštačku sliku o sebi jer neće da ga vide onakvim kakav jeste, ako se neko boji svog naličja (koje se pojavljuje noću), potiskuje neke delove svoje ličnosti, neće da ih vidi i prihvati, ako neko ima strahove, koje ni sam sebi ne sme da prizna, vrlo verovatno će se bojati i noći jer će onda morati da se suoči sa svim ovim što je navedeno.
- Ako se neko boji smrti, bojaće se i noći, kada je svestan na potpuno drugi način.
- Ako neko želi neprestano da vlada svojom okolinom, nije sposoban da se opusti, da pasivno dozvoli dešavanja, ne trpi podredjen položaj, doživeće i san kao "nedostatak vlasti", pa neće ni sam moći da mu se prepusti.
- I spoljni faktori mogu imati ulogu kod pojavljivanja problema sa spavanjem. Neudoban ležaj, neodgovarajuća sobna temperatura, nadražujuća pića (crna kafa, kola, čaj, alkohol), lekovi koji sadrže kofein, neprijatna buka i takodje značajni bolovi raznog porekla (zubobolja i glavobolja, bolovi u želucu, reumatični bolesti), sve su to faktori, koji mogu sprečavati, odnosno odagnati san.

Sredstva za spavanje nikako ne donose san koji odmara, a njihovu primenu treba skratiti na što je moguće kraći period čak i onda ako su potrebni na primer zbog geografske razlike u vremenu nakon dužeg putovanja avionom ili nakon naglog opterećenja, kao što je operacija.

Malo ko pati od ozbiljnog nedostatka sna jer telo –ako je potrebno i u toku dana– zahteva odmor koji mu pripada. Pre svega, spavanje ne sme da postane mučna obaveza. Prekomerna potreba za spavanjem, međutim, često postaje sredstvo bežanja od života, koji se smatra nedovoljno sadržajnim. U preduslove nesmetanog i odmarajućeg sna spada ne samo uravnoteženost psihe nego i zdrav umor tela. Naše telo je, naime pre svega sistem za kretanje i treba mu dovoljno kretanja da bismo se osećali umorni kada legnemo u krevet.

Šta treba učiniti

Nesanica: strah, "veštačka slika o sebi", grčevita samokontrola, nepovoljni uslovi (ležaj, buka, temperatura); treba naučiti da se opustimo, da se prepustimo.

Oni koji pate od nesanice treba da nauče
 -da se opuste
 -da se prepuste
 -da prihvate sebe u potpuno "zamagljenom" stanju
 -da se odreknu vlasti, da se prepuste zakonitosti prirode
 -da se oslobođe straha od smrti

Nezgode (uopšte)

Nezgode: "iskliznulo mi je tlo ispod nogu", "izgubio sam ravnotežu", "izbačen sam iz koloseka"; nisam u skladu sa sobom

Svaki čovek je u potpunosti odgovoran za svoj život i svoja dela. Posledice toga se pokazuju u životnim okolnostima svake osobe. Svaku nezgodu, iako većinom nesvesno, prouzrokujemo mi sami ili provociramo da bismo proživeli određeni doživljaj, da bismo oslobođili energiju koja ga uzrokuje. Ako počnemo da analiziramo i racionalizujemo tok jedne nezgode ubrzo ćemo pronaći problem koji iza nje stoji.

Dešava se da "izgubimo ravnotežu" ili da "izgubimo tlo pod nogama", da "gubimo vlast nad nečim", zbog čega "iskačemo iz koloseka". Drugi put "ne možemo više da se savladamo". Kao i u saobraćaju, u životu nam se dešava da "skrenemo s puta", "upadnemo u jarak", "pogrešimo pravac", "izletimo u krivini" ili da se "sudarimo s nekim".

Ako sam prouzrokovao nesreću jer nisam mogao da zakočim to znači da sam u određenim delovima života /situacijama, razvoju/ toliko opasno ubrzao da time dovodim sebe u opasnost. Verovatno i u životu previše često započinjem rizične manevre obilaženja ili "nešto propustim" pa drugi treba da me izvlače iz blata.

Ako sve ovo pažljivo analiziramo vidi se da na životnom putu te osobe nešto nije u redu. Možda ona nema zadovoljstvo u svom pozivu, a ipak nastavlja to da radi jer posao donosi dobru zaradu. U drugom slučaju ne raskida zajednički život iz čistog komoditeta ili kukavičluka iako je on već davno prazan. Iako želja za promenom već jedno vreme tinja u nama, do sada nismo imali dovoljno hrabrosti da učinimo odlučujući korak. Jednog lepog dana, međutim, naizgled slučajno, desiće se nešto što će čoveka "skrenuti sa njegovog puta".

To "nešto" nije ništa drugo nego jasno razotkrivanje stvarnog problema.. Naime, u skladu sa zakonom rezonancije, svako se suočava samo sa dejstvima koja je sam izazvao ili učinio "potrebnim" Ipak, uvek postoje i faktori koji na čoveka naizgled utiču spolja. Baš zbog toga mnogi uzrok nesreće traže u tom spoljašnjem faktoru. To je isto kao da tvrdimo da je sliku stvorilo slikarsko platno, kist i umetničke boje! U tom slučaju se ni pijani vozač, koji je nekoga pregazio i usmratio ne bi mogao smatrati isključivim krivcem za nesreću. Ako patimo onda smo mi sami

uzrok, naš sadašnji način života, sa čijim posledicama nas život sada suočava. Čovek je uvek ujedno i krivac i žrtva, samo što nedostaje shvatanje da to dvoje čini jedinstvo.

Ako tok jedne nesreće "osvetlimo" na ovaj način, naćićemo jasne naznake koje upućuju na stvarni uzrok, na probleme koji se iza nje provlače. Postaće nam jasan zadatak, koji nam život postavlja, odnosno daje i dobićemo šansu da shvatimo stvarnost koja se krije iza privida, da se obogatimo novim saznanjima, koja će nam pomoći da sve više budemo ono što jesmo.

Paraliza (uopšte)

Paraliza: duboko ukorenjem strah, mentalna-psihička nepokretljivost; ne dozvoljavam sebi da se iskažem;; emocionalne inhibicije, unutrašnja napetost

Paraliza ukazuje na duboko ukorenjen strah, do kojeg često dolazi kao posledica nerazrešenog šoka. Ovde može da se radi o strahu od odgovornosti, neretko od odgovornosti prema sebi. Ta zebnja prvo dovodi do mentalne-psihičke nepokretnosti, ali ako se tu ne razreši pre ili posle će prouzrokovati paralizu. I u ovom slučaju pre svega treba da obratimo pažnju na poruku tela. Paralizovani deo tela jasno ukazuje na karakter postojećeg problema. Treba se znači predati strahu, prodreti u njegove dubine, da bismo ga razrešili jer život od nas očekuje da mentalno, psihički i telesno podjednako budemo pokretljivi.

Paraliza istovremeno pokazuje da ne dozvoljavam svome biću da postoji, ne dajem mu dovoljno prostora da se razmahne. Da bismo shvatili stvarne uzroke bolesti treba uzeti u obzir koji deo tela je paralizovan i šta mi ta poruka govori jezikom tela.

Paraliza delova lica ukazuje na to da ne želim da se suočim sa nekim delom svog života. Ako su mi postale nepokretne noge to znači da nisam učinio jedan neophodan korak. Ako mi je paralizovana jedna strana tela onda je jedan deo moje ličnosti postao nepokretan. (Kod desne strane tela radi se o sprečavanju spoljašnje radnje, a kod leve strane radi se o unutrašnjem biću, o osećanjima koje sam blokirao).

Bilo kako da je, u paralizi se uvek krije poziv: da dozvolimo svom biću da slobodno postoji, u svakom pogledu. Potrebna je nemala snaga, izdržljivost, istrajanost i hrabrost da otvoreno prihvativimo celokupno svoje postojanje i da ga afirmativno prihvativimo, ma koliko nam u našim ili tujim očima izgledalo nesavršeno ili jadno. Kakve god da osobine ima jedan čovek, ako su one deo njegovog postojanja onda treba da ih proživi jer ako naše unutrašnje biće ne može da dodje do izražaja to dovodi do napetosti i u krajnjem slučaju se manifestuje u spoljašnjim simptomima.

Kada bi drvo smatralo da nije dobro što radja voće i sprečavalo bi da se ono razvije, pre svega bi došlo u sukob sa suštinom svog postojanja i potisnuta energija bi ga pre ili posle osušila. Međutim ako rodi svoje plodove, oni će sazreti i sami od sebe pasti jer ništa ne sprečava prirodni tok života. Slično tome i paraliza ukazuje da postoji prepreka i ako se ona ukloni život ponovo može slobodno da buja.

Osip na koži

Osip: poziv da se više bavimo sobom; nešto nas "svrbi", više ne dozvoljava da ga ugušimo

Nešto što me zaokuplja izlazi na površinu i postaje vidljivo. Neprestano "svrbi" prisiljavajući me tako da se time "bavim" i da se time suočim. Prvenstveno se to odnosi na akne u pubertetu. U ovom slučaju je seksualnost ono što intenzivno zanima mlade i izlazeći na površinu prisiljava ih da se njome suoče. Ova novina ujedno stvara i strah jer zaokuplja mlade takvom silinom da može čak da odredi i njihovo ponašanje. Oni dolaze u iskušenje da priguše ovu novu silu, ali uskoro dolaze do saznanja da ona ne odstupa. Staviše, poprima vidljivu formu i "svrbeće" dokle god se njome ne bavimo dovoljno temeljno, dok energije koje nas pokreću ne dovedemo u harmoničan sklad.

Poremećaj ciklusa

Poremećaj ciklusa: nezadovoljstvo svojom ulogom, svojeglavost; nedostatak sposobnosti za "predavanje"

Menstruacija zahteva od žene da se delimično odrekne redovnog toka života, jer u tim danima život ne teče onako kao inače. Menja se raspoloženje, a posebnu pažnju i brigu zahtevaju i telesne manifestacije. Povrh toga menstruacija je u simboličnom smislu duboko ženska stvar, koja pažnju skreće na seksualnost, na predavanje, na ulogu žene i radjanje.

Ako žena nije zadovoljna svojom ulogom, ima seksualne probleme, buni se protiv još uvek podredjene uloge, koja dolazi do izražaja u svakodnevici, imaće probleme sa menstrualnim ciklusom. Žena koja ne odstupa od svoje volje, ne želi da se poviňuje tom cikličnom ponavljanju svoje ženstvenosti, time krši prirodni red stvari, odnosno pravilo.

U terapiju svakako treba uključiti i partnera jer može imati nemalu podsticajnu ili ograničavajuću ulogu u samospoznaji svoje supruge.

Videti još pod Menstrualni poremećaji.

Šećerna bolest

Oko 4% svetskog stanovništva pati od šećerne bolesti. Sklonost ka bolesti može biti nasledna. U razvijanju bolesti veliku ulogu ima prekomerna debljina. U rednjim slučajevima uzrok je virusna infekcija jer virusi napadaju ćelije koje proizvode inzulin.

Povećani nivo šećera u krvi je izuzetno opasan iako dugo ne prouzrokuje nikakve tegobe, međutim pre ili posle napada i oštećuje zidove krvnih sudova. Posledice bolesti se većinom otkrivaju već kada je do oštećenja nepovratno došlo. Komplikacije se pre svega pojavljuju na očima i na bubrezima. Prekasno dijagnostikovana šećerna bolest može dovesti do oštećenja vida ili čak slepila, kao i

do bubrežne insuficijencije. Često dolazi do poremećaja cirkulacije u donjim ekstremitetima, a znatno se povećava i rizik od infarkta ili moždanog udara.

Da bi ćelije bile u stanju da apsorbuju šećer iz krvi telu je potreban inzulin, hormon koji se proizvodi u pankreasu. Ukoliko ga nema dovoljno ili se proizvodi u pogrešnom sastavu nivo šećera u krvi se podiže na nivo iznad normale.

Medicinska nauka razlikuje dva tipa šećerne bolesti:

Tip 1. Kod ovog tipa šećerne bolesti došlo je do velikog ili potpunog oštećenja ćelija koje u pankreasu proizvode inzulin, zato organizmu tokom celog života inzulin treba veštački obezbedjivati. Bolest se uglavnom javlja pre tridesete godine života, i tu spada oko deset posto obolelih od šećerne bolesti.

Tip 2. Ovde se radi o takozvanoj staračkoj šećernoj bolesti. Javlja se kod starijih od četrdeset godina, i čini oko 90% obolelih od šećerne bolesti. Nasledna sklonost igra veliku ulogu. Od uzročnika bolesti na prvom mestu je prekomerna debljina. Iako telo neprekidno proizvodi inzulin, količina nije odgovarajuća.

Kod ovog tipa šećerne bolesti, koji se inače zove diabetes mellitus – što u prevodu slikevito znači "mokrenje šećera" – šećer koji dospeva u organizam ne može da se asimilira, odnosno da se ugradi u ćelije. Šećer je od najstarijeg doba simbol ljubavi i privlačnosti. Deda i baka svoju ljubav prema unucima izražavaju slatkišima, a i debeli ljudi u slatkišima traže utehu za svoje probleme i samoću. Šećer je „znači, često sinonim za "priyatna osećanja" za "ljubav" ili za "brižnost"!

Preko njegove telesne reakcije o šećernom bolesniku odmah znamo da iako može da prihvati i primi osećanja i ljubav (u materijalnoj formi šećer), nije u stanju da ih obradi. Nedostaje mu sposobnost da svari pažljivu brigu svoje okoline. Iako mu je nivo šećera u krvi visok, odnosno ima u sebi dovoljno "ljubavi" ne zna šta će s njom, vraća je u neizmenjenoj formi. Pokušava slatkišima da nadoknadi ono što mu u stvari nedostaje, svoj život i aktivnosti prebacuje na alternativni nivo. Ali kao što je to čest slučaj i sa slatkišima i ovde ostaje otužan ukus.

Oboleli od šećerne bolesti ne trpe brigu i ljubav, iako im je potrebna. Svesno ili nesvesno negiraju te svoje potrebe, ne žele da ih priznaju. Tako postaju nesposobni da prihvate ljubav i da je i sami daju. Ako se neko na ovaj način drži podalje od "slatkog života" vremenom neizbežno postaje "ogorčen".

Uzročnici diabetes mellitus su pre svega krize, potresni dogadjaji i situacije koje zahtevaju reorganizaciju, ponovno uspostavljanje celokupne ličnosti: trudnoća, pubertet i menopauza izrazito važe za situacije u kojima čovek i sam sa sobom mora da se izbori. Faktori koji mogu da dodju u obzir kao izazivači diabetesa su na kraju krajeva toliko raznovrsni, koliko i život sam.

Uzmimo na primer muškarca, koji od danas do sutra ostaje bez posla, i ima osećaj da je za svoju porodicu dalje potpuno beskoristan. Iz njegovih osećanja direktno proizilazi pretpostavka da i ne zaslužuje ljubav svoje okoline jer je u svojoj ulozi izdržavaoca porodice doživeo neuspeh. Ova polazna pozicija može dovesti do toga da i ne želi da primeti ljubav i brigu svoje porodice, i kasnije u obliku šećera i ne može da je primi.

Neka стоји овде један други, истинити slučај: Kod jednог деčaka од пет година неочекивано је дјагностикована шећерна болест. Prilikom razgovora sa roditeljima ustanovljено је да је дете скоро neprekidно било окруžено bakom i dedom, као и

raznom drugom rođinom. Između pojedinih grana porodice dolazilo je do žučnih svadja, tako da je dečak postao nesiguran kako da prihvati milovanje "zle" tetke, odnosno čije savete da posluša. U njegovom slučaju je došlo do "smetnje u primanju ljubavi" u pravom smislu reči.

Da zaključimo

Šećerna bolest: seksualni potencijal, koji se tek razvija, osećaj razočaranosti, osećaj manje vrednosti. Poziv da sebe više volimo i da uživamo u životu.

Šećerna bolest ukazuje na to da ne prihvatom prijatnu stranu života, uživanje i ljubav, jer imam osećaj da ne zaslužujem pažnju. Ne smatram sebe vrednim pažnje, pa ljubav i ne mogu da prihvatom jer naizgled nema nikakve veze sa mnom. Nedostaje mi sposobnost da volim (čemu je često uzrok neko razočarenje), pa sada više i ne smem iskreno da priznam svoju ljubav i želje. Mentalno sam "pothranjen".

Prekomerna težina ukazuje da teglim sa sobom višak, pokušavam da budem "više" nego što jesam, odnosno želeo bih da budem neko drugi. "Uzimam drugi oblik" pošto stvarni oblik odbacujem.

Virusna infekcija je znak da dozvoljavam u sebi prevagu utacaja meni strane energije, da me određuje neka strana stvar.

Žedj kazuje da sam žedan ljubavi, jer pošto ne volim sebe nisam u stanju ni da primim ljubav od drugih. Zato razočaranost u sebe moram da "utopim u piće".

Teško zarastanje rana znači da neprekidno ponovo ranjavam sebe, pa ni stare rane ne mogu da zarastu. Treba nešto da se desi pa da ponovo budem zdrav, da budem u jedinstvu sa sobom, da prihvatom sebe.

Svrab simbolično izražava da bih trebao više da se bavim sobom.

Zamor mi daje do znanja "da sam se umorio da ovako nastavim dalje".

Problemi sa bubrežima ukazuju na probleme s partnerom (pošto su bubrezi naš "partnerski organ"), na nedostatak harmonije sa sobom i drugima.

Problemi sa očima me upozoravaju: "Treba da naučim da se vidim drugim očima (punim ljubavi) i ne smem neprekidno da se osudjujem."

Prestanak rada srca znači da sam sebi uskratio ljubav. Pošto je srce organ ljubavi, pre ili posle prestaće da radi.

Dijabetes u mladosti dokazuje da još nisam naučio da sebe prihvatom s ljubavlju, od početka želim da budem neko drugi. Dijabetes u kasnijim godinama jasno pokazuje: "Projurio sam kroz život, ponešto sam radio, i tek mnogo kasnije sam shvatio da nisam čovek za koga sam se smatrao. Život me još na vreme suočava sa onim što mi nedostaje, jer nije mi preostalo još puno vremena. Nešto sada moram da promenim."

Šta treba učiniti

Trebali biste da postavite sebi pitanje kako se odnosite prema vrednostima vaše ličnosti, u kojoj meri smatrate da ste vredni ljubavi. A trebali biste da analizirate i vašu sposobnost da volite. Objasnjenje za vaše ponašanje često se nalazi

u strahu od seksualnosti ili od eventualnog razočarenja u životnog partnera. Ako otkrijete uzrok vaše reakcije bićete sposobni da svoje ponašanje korak po korak promenite. U dubini poziva koji se manifestuje u bolesti uvek stoji ljubav prema sebi, odnosno shvatanje da smo stvarno vredni ljubavi, da smo jedinstveni. Svaki čovek je individua sa svojstvenim zadatkom i misijom. Samo ako "obučemo" sopstvenu ličnost možemo voleti i prihvati radost, i umesto da sebi neprekidno nešto dokazujemo možemo sebi dozvoliti "luksuz" da uživamo u životu.

Prelom kostiju

Prelom kostiju: U određenoj oblasti sam se "utvrđio"; nedostatak elastičnosti; nešto iz prošlosti sam "prelomio", nešto počinjem ponovo

Izvanrednu otpornost kostiju možemo zahvaliti ne samo njihovoj tvrdoći nego istovremeno i njihovoj elastičnosti. Ako se povećava čvrstina kostiju, povećava se i rizik preloma. Prelom kostiju, iako se čini da je do njega došlo zbog nezgode koja je apsolutno prouzrokovana "spolja", ukazuje na to da je čovek "u određenoj tački previše postao krut", neelastičan. Istovremeno doprinosi da "prekinemo" sa starom situacijom i da u promjenjenim okolnostima počnemo sve ispočetka. Gips nas prisiljava na mirovanje, onemogućava nastavak dotadašnjeg puta i imamo dovoljno vremena da razmislimo o tome na koji način smemo ili treba da koristimo "naš alat" u budućnosti. Kada se gips ukloni još jedno vreme treba biti oprezan sa opterećenjima. Treba da budemo oprezni u svemu što činimo!

Mucanje

Mucanje: strah od emocija nakupljenih u meni, od animalnog, od instinktivnog, od telesnog; želja za kontrolom; treba naučiti da prihvativmo sebe

U normalnim okolnostima ljudski govor je "tečan". Povezano i nesmetano izražava naše misli. Onaj koji muca, međutim, govori "iskidano", secka svoje rečenice i reči, kao da želi da postanu neprepoznatljive, kao da prvo treba da kontroliše šta slušalac od izrečenog treba da razume, koje njegove reči treba uopšte da dopru do javnosti.

Neki imaju utisak da onaj koji muca iz čistog straha ili zbog nedostatka konstruktivne snage jednostavno "nije sposoban da sastavi ni jednu razumljivu rečenicu". Situacija je verovatno potpuno obrnuta: onaj koji muca liči na lonac u kojem sve vri i čiji poklopac treba čvrsto držati da iz njega sve ne iskipi.

Onaj koji muca oseća jak poriv da govori, a istovremeno jako želi da od izrečenog dosta toga ostane neiskazano. Temeljno filtrira i kontroliše reči jer se boji nakupljenih emocija i nagona, koji tokom govora nastoje da isplivaju na površinu. Boji se nekontrolisanog, nesvesnog, boji se svojih zamagljenih mrlja, nakupljene agresije i seksualnog nagona. Ukratko, nesvesno strahuje od svega animalnog, telesnog i nagonskog. Dolazi u iskušenje da sve što ima dodirne tačke sa ovim oblastima "proguta", spreči i učini neprepoznatljivim.

Oboleli mora da nauči da prihvati sebe, svoje manjkavosti, agresivne nagone i telesnost, da slobodno izrazi svoje emocije. U okviru terapijske grupe dobija

mogućnost da iskaže svoju ličnost i svoja osećanja, da ih oslobodi i prihvati. Drugim rečima: mora da nauči da prihvati sebe!

Depresija

Depresija se može pojaviti u brojnim oblicima. Moguće varijante idu od nezainteresovanosti i manjeg neraspoloženja preko umora, problema sa spavanjem, zebnje, glavobolje, nedostatka apetita, zatvora i gubitka težine pa do potpune apatijske. Simptomi koji ukazuju na depresiju su tako brojni i individualno toliko različiti da je često veoma teško postaviti sigurnu dijagnozu, a neretko se depresija i ne prepozna.

Medicinska nauka razlikuje tri tipa depresije, medju kojima se u stvarnosti ne mogu povući jasne granice.

1. Depresija zavisna od fizičkog stanja

Razvijanje ovog tipa ima koren u oštećenju mozga, tumoru na mozgu ili zakrećenju krvnih sudova. Može da se pojavi i kao posledica infarkta, srčane insuficijencije, hroničnih bolova, virusne infekcije ili poremećaja u hormonskom statusu. U nekim slučajevima prouzrokuje je uzimanje nekih lekova.

2. Endogena depresija

Ovaj vid depresije se, kao što i sam naziv kaže, širi iznutra prema napolje. Često već unapred postoji predodredjenost za njenu pojavu i kao posledica jakih emocionalnih potresa izlazi na površinu. Bolesnik oseća unutrašnju prazninu, raspoloženje mu je loše, apatičan je. Svoje stanje smatra jadnim, teškim, nedostaje mu sposobnost za proživljavanje emocija. Postaje neosetljiv ne samo na radost, ljubav i interesovanje, nego je nesposoban i da izrazi tugu, bes i žaljenje. Uopšte ne učestvuje u dešavanjima oko sebe.

3. Psihogena depresija

Često se naziva i reaktivna depresija i njeno nastajanje ima koren u pogrešnoj reakciji na spoljne činioce. Pogrešne reakcije su izazvane doživljajima sa kojima oboleli nije mogao da izadje na kraj. Pošto nije u stanju da razreši unutrašnje tenzije jednostavno prekida komunikaciju sa spoljašnjim svetom. Ovakav vid izolacije pre svega preti starim ljudima, ako im naglo umre bračni drug ili padnu u depresiju paralelno sa smanjenjem njihove uticajnosti i ugleda. Treba samo malo da se oseti zapostavljen i čovek više ne vidi ni mogućnost da svom životu da novi smisao. Razlog razvijanja depresije ipak ne treba pre svega tražiti u starosti nego u smanjivanju naše sposobnosti da se mudro prilagodimo izmenjenim okolnostima.

U blažem obliku depresija je potpuno normalna pojava, ukoliko se povremeno javlja u vremenima većih opterećenja. Medutim ako neraspoloženje duže potraje i trajno sprečava aktivnost treba da nadjemo način da povratimo prirodno ponašanje, normalan ritam života. Najčešći uzroci depresije su sledeći:

1. Teško detinjstvo, u toku kojeg čovek doživi teške potrese, a ima veoma malo uspeha. Medutim ti "sušni periodi" života mogu se kasnije odgovarajućim ponašanjem prevazići.

2. Pritajena agresija. Ako neko prema drugima –roditeljima, kolegi na poslu, komšijama, svom šefu – gaji agresivna osećanja, a nema načina da ih ispolji jer se boji da neće moći da se odbrani i da će loše proći, pre ili posle će te agresivne porive okrenuti prema sebi. Osoba koja pati od depresije svesna je da ne čini sve da bi se ispoljila i ta činjenica se prepiće sa osećanjem da u životu ništa nije pokazala i postigla.

3. Odbijanje odgovornosti. Depresivan čovek zna da bi trebao da bude aktivan, a ipak se ustručava da preuzme odgovornost za svoja dela, nije čak ni sposoban da se suoči sa svojim poteškoćama. Priznaje svoje odbijanje i nesposobnost, a ipak ne čini ništa.

Ako neko posumnja da pati od depresije treba –iskreno i mirno – da odgovori na sledeća pitanja:

- Da li sam stvarno postao ravnodušan prema osećanjima?
- Da li postoji uopšte nešto što me stvarno interesuje?
- Da li mi je smanjena sposobnost koncentracije, donošenja odluke ili polna želja?

- Da li u meni postoji negativna slika o sebi ?
- Da li mi još život nešto znači ili već ponekad pomicam na samoubistvo?
- Da li povremeno ili stalno patim od poremećenog sna?

Ako neko na većinu ovih pitanja odgovori potvrđno može opravdano da prepostavi da stvarno pati od depresije. Veoma mnogo zavisi od reakcije okoline jer verovatno ni kod jedne bolesti nemamo toliko grešaka u ponašanju sa bolesnikom koliko je to čest slučaj kod depresije.

Nema nikakvog smisla

- nagovoriti obolelog da ide u veselo društvo ili na odmor, ili ga poslati na lečenje.
- ponavljati da to i nije tako strašno i da će i inače uskoro proći ili izjaviti da smo to i sami jednom uspešno prebrodili.
- zahtevati od obolelog da se sredi, da se ne predaje.
- ne shvatati ozbiljno samoubilačke namere odnosno izjave koje na to upućuju.

Mnogo je pametnije

- da osobi pomognemo da detaljno analizira svoj život, da zajedničkim snagama nadjemo prave uzroke.
- da joj damo do znanja da je volimo, da vodimo računa o njoj i da smo uvek uz nju.
- da mirno prihvati oscilacije u raspoloženju obolelog, strpljivo i taktično pomognemo da sredi stanje svoje svesti, da bi ponovo bio ono što jeste.

Da zaključimo

Depresija: nešto potisnuto me drži u napetosti, nisam "svoj", ne dozvoljavam ispoljavanje svojih emocija, u stvari ne živim

Depresija ukazuje

-da me nešto tišti, i istovremeno me poziva da taj osećaj razrešim. Napetost u meni sam ili ja sam izazvao jer sam nešto potisnuo, ili sam dozvolio da se u meni razvije time što nisam omogućio svojoj pravoj ličnosti da postoji, nisam živeo i to me sada pritiska. Ako neku od manifestacija, odnosno provalu emocija nisam dozvolio da izbije na površinu, onda dolazi do "unutrašnje erupcije", odnosno do unutrašnjeg oslobadjanja nagomilane negativne energije.

-da sam duboko zatomio svoje pravo biće, i da sada i ja stojim na ivici zastrašujuće provalije. Ta provalija me na neki način prisiljava da se u nju spustim i na taj način oslobodim sebe. U njoj se krije poziv da dozvolim sebi da postojim.

-da sam potisnuo sebe, nisam sebe prihvatio, nisam se usudio da budem ono što jesam, nisam htio da vidim istinu, nisam htio da budem onakav kakav uistinu jesam. Medjutim ako i dalje nastavim sa skrivanjem pod tepih, gomila djubreta će se samo povećavati, polako će postati nesavladiva, i pre ili posle ču morati da se suočim sa tom nagomilanom "prljavštinom" da bih je uklonio. Verovatno ču time podići veliku prašinu i činiće se u početku da se zbrka samo povećava.

Ta "prljavština" paralizuje deo moje ličnosti jer su ti delovi zauzeti pogrešnim stvarima. Sprečavam sebe da polazeći iz dubine svog bića aktivno delujem jer postoji u meni nešto što ne želim da dotaknem, neću ni da vidim. Time moj život postaje sve monotoniji, površniji. Gubim kontakt sa dubinom svoga bića i do mene dolazi sve manje životne snage i životne radosti. Njihov nedostatak radja u meni sve veću žudnju jer je radost u suštini deo mene. Postepeno se sve više zatvaram, u meni postepeno raste napetost i postajem nesposoban da prihvatom bilo šta novo. Na nivou tela sve to dovodi do gubitka apetita i do zatvora. Gubim i od telesne težine jer sve više gubim sebe. Nesaosećajan sam jer ne dozvoljavam da moje pravo biće učestvuje u životu. To što mi je zlo ukazuje da nisam dobronomeran prema sebi.

-Mogu dobiti infarkt ili patiti od insuficijencije srca jer ne dozvoljavam da se moja osećanja slobodno ispolje. Neisplakane suze se javljaju kao depresija.

-Tumor na mozgu ili oštećenje mozga mi ukazuje da preko svojih misli neprekidno ranjavam sebe.

-Hronična duševna bol govori o tome da sam sebi zadajem bol jer ne dozvoljavam svome stvarnom biću da živi.

-Izliv krvi u mozak odaje da pogrešnim stavovima sve više paralizujem sebe.

-Virusna infekcija pokazuje da sam prihvatio nešto pogrešno.

-Hormonalni poremećaj dokazuje da je došlo do smetnje u mojoj unutrašnjosti.

-U depresiji izazvanoj lekovima krije se poziv: da ne pokušavam više da prigušim ono što me ometa nego da to konačno uklonim.

-Endogena depresija ukazuje na to da me ono što već davno prigušujem "iznutra" požuruje, prosti prisiljava da se time konačno bavim i da to oslobodim. Do erupcije uglavnom dolazi kod emocionalnih poteškoća jer dalja opterećenja više ne mogu da savladam, jer pošto sve stalno potiskujem psihički sam već "dupke pun". Osećam unutrašnju prazninu jer mi nedostaje ono najvažnije – ja sam.

Apatičan sam jer uistinu ne živim, ne dozvoljavam svome stvarnom biću da živi. Osećam se jadno i utučeno jer unutrašnji teret stalno raste. Nema u meni

sposobnosti za emocije jer emocije već duže vreme potiskujem, ne oslobadjam. Pošto sve više kočim sebe dolazim do tačke kada više nisam u stanju da osećam radost, radoznanost, žaljenje, pa čak ni da izrazim bes.

- Kod psihogene depresije radi se o pogrešnom psihičkom-emocionalnom stavu, pa tako pogrešno reagujem i na činioce iz moje okoline. Nisam više u stanju da savladam doživljaje pošto me pritska težak teret. Izolujem se od dešavanja jer je moja moć njihovog prihvatanja zasićena jer je već prepuna psihičkim sadržajima koje bih pre toga trebao da obradim.

-Depresija u starosti nastaje ako sam zbog gubitka partnera upućen na samog sebe, a ja nisam ono što jesam. Ako je moj bračni drug za mene bio smisao života, ako sam ja bio deo "nas", umesto da "mi" bude deo mene, onda se neminovno javlja depresija. Ako izgubim smisao života, koji su činili vlast i ugled subjektivno mi ne ostaje ništa zbog čega bi vredelo živeti. Osećam se zapostavljen jer sam već tako dugo potiskivao sebe. Uvek iznova pokušavam da dam smisao svom životu umesto da ja budem smisao života. Imam agresivne porive jer je moj bes usmeren prema meni. Ne mogu da skupim dovoljno snage pošto nisam u stanju ni za sebe da se izborim. Premalo činim i postižem jer veći deo mojih sposobnosti koče unutrašnje prepreke, tako da ne postižem onoliko koliko bih mogao da sam stvarno ono što jesam. Bežim od odgovornosti. Iako bih voleo aktivno da postojim, moje aktivnosti bi u sadašnjoj formi bile usmerene samo na pogrešne stvari. Pokušavam dakle da promenim okolinu umesto da se sam promenim.

Šta treba učiniti

-Upitajte se : "Imam li hrabrosti da ispoljim svoja osećanja, znam li da plačem?

-Umete li da se opustite ili se "uzdržavate"? Ako je tako, zašto?

-Potiskujete li sebe (kako i zašto) ?

-Radite li ono što stvarno želite ili ono što mislite da treba jer drugi to od Vas očekuju?

-Imate li osećaj da stvarno živate?

-Da li ste ponosni na sebe? Prihvatajte li sebe?

-Radujete li se što ste takvi?

-Živite li stvarno svoj život?

-Osećate li se vrednim da doživite lepe stvari?

-Umete li da se opustite, da stvarno uživate u životu?

Jedini put iz depresije je da istinski doživimo svoju ličnost. Treba da upoznamo sopstvene vrednosti i treba da imamo hrabrosti da budemo onakvi kakvi stvarno jesmo. Nema nikakvog smisla da živimo u orbiti nedostiznih ideala ili onako kako to drugi od nas očekuju. Ako to činimo upašćemo još dublje u virove depresije.

U interesu pravog ozdravljenja treba da prestanemo da se protiv depresije borimo, baš suprotno: treba u nju potpuno da se utopimo. Jedino u najvećoj dubini našeg postojanja možemo da se suočimo sa onim što već tako dugo potiskujemo i

jedino tamo možemo da se oslobođimo stega. Izuzetno je važno da se svesno bavimo onim što je na ovaj način isplivalo na površinu, da to istražimo i analiziramo.

Kakve misli ili agresivni nagoni se pojavljuju? Šta izlazi na površinu i odakle potiče? Samo na ovaj način možemo da usmerimo svetlost "u opasne dubine", u najveću dubinu naše ličnosti, tako možemo da osvetlimo svoje postojanje, da se ponovo pojavi JA, odnosno ono što stvarno jesmo.

Prekomerna debljina

Uzajamni odnos tela i psihe valjda ništa ne izražava tako jasno kao naše navike u ishrani. Uzimanje hrane ni kod beba nije samo zadovoljavanje jedne osnovne potrebe, mnogo je više barometar voljenosti i zbrinutosti. Ta veza – u jačoj ili slabijoj formi – ostaje do kraja našeg života. Ako kasnije steknemo utisak da nas ne vole dovoljno ili nam nedostaje toplina, naš istorijski instinkt će nas naterati da jedemo više, da bi na taj način probudili prijatan osećaj prisne bliskosti iz davnih dana.

"Nevoljenost" se naravno na ovaj način ne može ublažiti. Nakon jela osećaćemo zasićenje, ali ne i ispunjenje. Unutrašnja praznina neće nestati. Dosada i neispunjeno život izazivaju sličan mehanizam. U suštini u svim tim slučajevima želimo ljubav, prisnost i priznanje. Nije slučajna izreka: "Muškarac se zavodi kroz želudac" ili "Volim te toliko da će te pojesti". Ako smo u detinjstvu bili dobri ili smo hrabro trpeli bol majka nas je "nagradjivala" slatkišima. Isto tako i u kasnijem životu nagradjujemo sebe, ako to od života ne možemo da očekujemo. Sve to na kraju dovodi do "debljine", a istovremeno do frustracije i tuge, koja nas prosto prisiljava da ponovo tražimo zaborav u jelu.

Žudnja za nežnošću i bliskošću se telesno takođe manifestuje kao "glad" i ako je zadovoljimo onda će se i komunikaciona površina, odnosno koža rasteglići. Time se i teoretski povećava naša šansa da dodjemo u "dodir" sa drugim ljudima. Povrh svega impozantna pojava je i sama garancija da će nas primetiti.

Iza prekomernog jela znači uvek stoji slaba ličnost, koja se mora kompenzovati spolja; to naravno ne dovodi do rešenja. Slaba ličnost povlači za sobom nove neuspehe, čak strahove, koji se opet mogu ublažiti samo jelom. Kada čovek pokušava hranom da popuni osećaj praznine time potiskuje u sebi strahove i osećaj frustracije. To je veoma često u porodicama gde se i roditelji ponašaju na sličan način. Kada čovek jede on ne oseća nezadovoljstvo, strah, razočarenje, tugu, nesigurnost, frustracije, napuštenost, zebnju, depresiju i nedostatak ljubavi.

Debeo čovek znači tegli sa sobom stvari koje mu otežavaju život, a pre svega ima pogrešnu sliku o sebi. U dubini svesti mu je naravno jasno da je on potpuno drugačiji. Zbog toga životna energija ne može slobodno da struji u njemu, nerešivi problemi ga opterećuju kao spoljašnja težina, zato život oseća dvostruko težim. Treba da nauči da skine masku, da ukloni prepreke, da sruši zaštitne zidove, koji ga okružuju. Naime, njegov život je težak samo zato što ga sam sebi otežava.

Medjutim ako život smatram teretom to istovremeno znači da i život ima problema sa mnom. Neprekidno sprečavam sebe, odnosno postojanje svog stvarnog bića. Život mi je tromjer sprečavam njegovo slobodno strujanje – odnosno mogućnost da popuni svaki trenutak.

Debeo čovek ne odbacuje samo sebe nego u većini slučajeva i svoju okolinu. Ono što mu smeta kod drugih, to mu u stvari smeta u njemu samom. Ostali su samo neka vrsta ogledala, koje život drži pred njim da bi se u njemu prepoznao. Ne sme nastojati da bude neko drugi ili da zadovoljava svoju okolinu; uistinu i potpuno treba da se poistoveti sa sobom. Ako sam stvarno u skladu sa sobom više nemam potrebu da budem u središtu pažnje i da se sve vrti oko mog malog "ja". Tada živim u središtu svog postojanja, počivam u sebi, u središtu svog bića, ja sam centralna tačka svog života, pa će tako biti sposoban da prihvatom i različitost svoje okoline.

Da zaključimo

Prekomerna debljina: unutrašnja praznina, glad za ljubav, žudnja za nežnošću, slaba ličnost, pogrešna slika o sebi

Prekomerna debljina ukazuje

- na želju za zadovoljenjem, na žudnju za potpunim, bezbednim i prisnim životom.
- na stare obrasce ponašanja, na primer: tanjur se uvek mora isprazniti. Tada je čovek dobro dete, odgovara tudjim očekivanjima.
- na neispunjena očekivanja od drugih. Zahtevam više ljubavi i brige od drugih umesto da dajem.
- na potrebu da moja ostava, za teška vremena, uvek pude puna. Želim da "imam", da zgrćem, da skupljam za budućnost, pa i ne mogu da živim ovde i sada.
- odbijanje nezadovoljstva, strahova, razočaranosti, tuge, nezadovoljstva, frustracija, osećaja napuštenosti, zebnje, depresije i nedostatka ljubavi.
- da ne odgovaram svojoj "unutrašnjoj slici", jer želim da budem neko drugi, a ne ono što jesam, pa više to i nisam. Kada želim "celovitost" u stvari osećam nedostatak sebe.
- na pokušaje da budem nešto više od onoga što jesam. Da budem impozantnija, veća, jača i uticajnija, odnosno "teža" ličnost.
- da ne dozvoljavam sebi da stvari uzimam olako, one me opterećuju.
- da nisam u stanju da omogućim slobodno strujanje života, ne umem da živim radosno i s lakoćom.
- na dosadu zbog neispunjenoosti postojanja. Pošto ne popunjavam trenutak, ni sam se ne osećam ispunjenim.
- da ne živim u miru sa sobom, želim da budem neko drugi, a ne ono što jesam.
- da želim da dobijem ono što ni sam sebi ne dajem: priznanje, prisnost, nežnost i ljubav.

Šta treba učiniti

Treba se osloboditi svih merila, ne smemo više želeti da budemo nešto drugo ili "više"; treba sebi da dozvolimo da budemo ono što jesmo. Treba da prihvatom sebe onakvim kakvi jesmo i da u potpunom zadovoljstvu postanemo onakvi kakvi stvarno jesmo.

Nakupljene energije treba osloboditi, treba dozvoliti da se aktivira sam život, da i mi i život i drugi postoje onako kako jesu.

Oslobodite se idealne slike koju ste stvorili o sebi, odnosno slike kako biste trebali da budete vitki. Prihvavite svet onako kako postoji.

Nemojte život više smatrati toliko teškim, radije shvatite da je život u stvari dobromameran. Mislite na ovo: "Ne treba ništa da činim da bih bio dobar jer ja to apriori jesam."

Prihvavite sopstvenu individualnost. Na Zemlji još nikada nije postojao čovek kao što ste Vi, a neće ni postojati. Vi ste stvarno jedinstveno biće.

Problemi sa varenjem

Problemi sa varenjem: duhovna prezasićenost, nemogućnost ili nespremnost da se svari kritika, agresija; ne mogu da se opustim

Varenje, koje je deo telesnosti stoji u čvrstoj korelaciji sa prihvatanjem spoljašnjih nadražaja na mentalnom planu. Varenje – podjednako i fizički i mentalno – znači da unetu hranu, odnosno primljene dojmove treba da sredimo i iskoristimo, a beskorisnog i nepotrebnog treba da se rešimo.

Intelektualci rado konzumiraju slana i kisela jela jer žele bogatstvo podražaja. Ako neko traži nove i jake podražaje on će voleti jako začinjena jela čak i ako se novotarija teško može svariti, odnosno teško se može klasifikovati i iskoristiti.

Ljudi koji se klone problema i žele da pobegnu od svih konflikata preferiraju dijetalnu hranu jer ona za njih ne znači nikakav naročiti podražaj ili zahtev. Strah od ribljih kostiju ukazuje na strah od agresije. Netrpeljivost prema zrnavlju takodje znači bežanje od problema.

Sličnim uzrocima se mogu objasniti i problemi sa varenjem: do dijareje dolazi, ako smo konzumirali nešto nesvarljivo, čega želimo što je moguće pre i bez ikakvih problema da se oslobođimo.

Čir na želucu je znak da čovek ne može da se izbori sa nekim konkretnim zadacima, koje mu je život postavio. Podjednako i fiziološki i psihički gledano on se "ukiseli" i svim svojim snagama pokušava da svari problem (hranu), međutim svojom agresivnošću (želudačnom kiselinom) šteti sebi.

Oboleli od čira na želucu moraju da shvate i ispolje svoje agresivne nagone, da nauče da sa njima na odgovarajući način postupaju. Treba da uvide da rešenje problema nije moguće postići još većim naporom usmerenim u istom pravcu, nego tako da iz odredjene situacije izvedemo ispravne zaključke.

Od zatvora pate osobe koje nisu u stanju da se opuste, koje dozvoljavaju da se u njima nakupe emocionalni utisci, umesto da ih prihvate ili odbace. U jeziku tela debelo crevo simbolizuje podsvest. Sadržinu creva, dakle, čine podsvesne slike doživljaja. Ako neko pati od zatvora to znači da mu teško pada da se nečega oslobođi, da ga se odrekne, da ga prevazidje. To mogu da budu materijalne stvari, a isto tako mogu biti i emocije, koje bolesnik ne želi da ispolji. Dok ih prigušuje u sebi, u stvari beži od sebe, ne želi da se žrtvuje. Većito se plaši gubitka; u telesnom smislu sistem creva odražava ovo "zadržavanje". Brine se da previše "troši", misli da nije na odmet štedeti. Baš zato i svoje emocije deli na porcije.

Problemi sa žući

Problemi sa žuči: progutan bes i agresija. Moramo naučiti da se "izrazimo", da prihvatimo sebe i da dozvolimo da dodjemo do izražaja.

Poremećaji u vezi žuči ukazuju na poteškoće u savladavanju sopstvenih agresivnih nagona. Ako neko besni, postaje "žučan", ali nije u stanju svoj bes da ispolji u vidljivoj formi pa time dovodi do smetnji u funkcionisanju žuči. Agresija sama po sebi uopšte nije za osudu, ali treba da naučimo da ispravno postupamo s njom. Ako neko ima puno problema, ima dosta toga da svari, pa postoji opasnost od nastanka gastroenteroloških oboljenja. Ako se neko neprekidno nervira zbog života, umesto da ga menja ili prihvati u sebi nakuplja agresivne nagone, koji ne mogu da se neutrališu, posebno ako osoba nije ni svesna svojih problema.

Oboleli od žuči moraju naučiti da prihvate unutrašnji gnev, otvoreno da ga ispolje, a da istovremeno aktivno menjaju svoju okolinu. Moraju da izvedu odgovarajući zaključak, ali treba da paze da se iznutra nakupljena energija ne sruči uvek na njih same, jer je agresija stvorena u njima u stvari usmerena na nekog drugog!

Ako nagomilavanje agresije emocionalnog karaktera duže potraje u sledećoj fazi jačanja simptoma doći će do stvaranja žučnog kamanca. Tvrde, gorke misli i nakupljena agresija su se kristalizovali, skamenili su se. Život je na neki način došao u škripac, i energije koje prete eksplozijom pre ili posle dolaze do izražaja u obliku bolnih izliva žuči.

Bol (uopšte)

Bol je sada već nezanemarljiv signal tela da obratimo pažnju na njegovu poruku. Zbog toga čovek mora da prodre u dubinu bola, treba da dozvoli da ga bol "preoblikuje", prosto izvrne iz sadašnjeg načina postojanja. Ako ga prihvatimo bol nas neće više mučiti, prestaće da postoji. Bol je, znači, poklon života, daje nam mogućnost da se promenimo. Nezavisno od toga na šta želi da nam skrene pažnju uvek pomaže da učinimo korak ka izmeni subbine, ka postizanju našeg cilja.

Svaka bol skreće pažnju ka zastolu u strujanju životne snage i poziva da uklonimo te prepreke, da bi život mogao nesmetano da teče dalje. U odredjenim slučajevima može biti posledica neiskazane agresije protiv nekog drugog čoveka ili protiv neke životne situacije. Na karakter odbacivanja jasno ukazuje tačka tela gde se bol pojavljuje. Bol nikada nije kazna. Ne stvara se iz ničega, na neki način moramo da je "zaslužimo".

Bol: intenzivno upozorenje da čujemo poruku tela, a istovremeno i mogućnost za promenu; znak koji ukazuje na zastoj, odnosno zacepljenje

Šta treba učiniti

Bol se može otkloniti ako čovek putem pitanja pokuša da prodre u njenu dubinu: "Šta sam uradio loše? U kojo meri sam previše ukočen i ograničen? U kojoj oblasti je moje ponašanje pogrešno?"

Bol mi bolno stavlja do znanja da se protiv nečega bunim, nešto negativno ocenjujem. Ne bismo smeli jednostavno da osudimo, zanemarimo ili lekovima

uklonimo bol, jer želi da nam skrene pažnju na nešto važno. Ako dobije našu nepodeljenu pažnju, potpuno ćemo joj se predati, osećaćemo je, štaviše bićemo zahvalni i time je njena misija ispunjena pa već može i da prodje. Ako čovek može da prihvati bol, time istovremeno koriguje i svoje nepravilno, neprijateljsko ponašanje, pa bol umine jer je učinjen neminovan korak.

Sve dok kažem da na život nije mi potrebna bol koja igra ulogu glasnika, pa se u meni neće ni pojavljivati jer strujanje energije ništa ne ometa pa tu činjenicu i ne treba bolno da mi saopštava. Pored saznanja i patnje bol je, znači, treći faktor koji nas može povesti napred na putu afirmisanja sebe i na putu potpune otvorenosti.

Glavobolja i migrena

Glavobolju dobija osoba koja razbija glavu nečim, kojoj od napetog razmišljanja zuji u glavi, koja preteranim intelektualnim aktivnostima stvara probleme umesto da ih rešava. Ako neko stalno vrti jedno te iste misli u glavi neka se ne čudi ako se jednog dana "instalacija pregreje"!

Glavobolju često prati mučan osećaj napetosti. Napeti smo i to stanje želimo pomoću našeg intelekta da objasnimo, razumemo ili da prihvatimo. Istovremeno se pojavljuje i uznemiravajući osećaj da nešto nije u redu, da nešto treba da rešimo.

Situacija se može srediti samo suprotnim od napetosti, a to je opuštanje. Pritisak postoji samo dok postoji otpor. Ako se čovek, u skladu sa svojom celovitošću, podjednako i telesno i mentalno opusti; u glavi, kao jedinoj koja donosi odluke osetiće znatno olakšanje. Čim prestanemo da sebe dovodimo u stresne situacije, na primer čim uspemo da se oslobođimo nekog jakog uzbudjenja time što ćemo ga iznutra savladati, stres i napetost će proći. Ako se, na primer, intenzivno skoncentrišemo na svoje noge to će odmah dovesti do olakšanja, i čak do znatnog poboljšanja. Sve to dokazuje da glavobolju prouzrokuje preopterećenje glave, odnosno jednostrano preterivanje sa intelektualnim aktivnostima.

Specifičan uzrok migrene – kao i uzrok glavobolje – treba tražiti u preteranim ambicijama i grčevitoj volji. Ako u nekome prevelika ambicija, žudnja za savršenstvom, uspehom i priznanjima stvara neprekidnu napetost to će uskoro i telesno osećati. Glavobolja je direktna posledica intelektualnog napora, a istovremeno je alibi za obolelog da se osloodi odgovornosti. Iako je želja za nadprosečnim rezultatima i priznanjima subjektivnog karaktera – naime osoba na taj način pokušava da probudi simpatiju prema sebi – strah od poraza i neuspeha, pa samim tim i od (zamišljenog) omalovažavanja okoline je već unapred programiran u svest obolelog.

Zbog toga glavobolja (migrena) s vremenom na vreme može poprimiti takve razmere da se od obolelog "u suštini ne može očekivati nikakva aktivnost." Napad migrene za obolelog olakšava bežanje od stvarnosti, oslobadja ga obaveze da izvrši neke zadatke. Kao uzročnici napada mogu da se javi duboko nezadovoljstvo ili nesvesna agresija prema "nametnutim okolnostima". Ako neko treba (ili bi trebao) da se pomiri sa određenom situacijom, iako je nekada svoj život zamislio potpuno drugačije, onda on migrenom izražava sledeće: "Videćete sada kako ćete se snaći bez mené!".

Medju ostale uzroke migrene spadaju nesvesni problemi, odnosno poteškoće u seksualnom životu. Kod obolelih najčešće možemo konstatovati dva potpuno suprotna načina ponašanja: s jedne strane imamo potpuno prigušivanje seksualnosti, a sa druge strane preteranu kompenzaciju, prekomerno "samopokazivanje", veštačku intimnost i lakovislenost. Oba načina ponašanja odaju da za tu osobu ova tema znači problem. Oboli ne želi na odgovarajućem nivou da se suoči sa određenim poteškoćama jer se boji da će se taj problem i telesno manifestovati. Razrešavanje problema tako premešta u sferu intelekta gde nastaje napetost, koja dovodi do migrene ili glavobolje.

Da zaključimo

Glavobolja i migrena: "lupam" glavu; napeto razmišljanje, prepregnuta intelektualna aktivnost, bezgranična ambicija, grčevita volja

Glavobolja znači da na nivou misli dovodim sebe u stresnu situaciju. Previše razmišljam, "lupam" glavu. To prouzrokuje bolove naročito onda ako sam inače emocionalno bogat, a ipak ne slušam emocije, nego "mojim životom upravlja glava". Ako (razumom) kontrolišem emocije to će svakako izazvati stanje napetosti. Ne bih, dakle, smeo da razumom stalno kočim svoje emocije.

Glavobolja, a posebno migrena je znak da hoću više nego što mogu. Ne ispunjavam očekivanja koja postavljam sebi, bojim se neuspeha.

Šta treba učiniti?

Trebali bi da postavimo pitanje: "Da li sam preterano ambiciozan, grčevito želim da napredujem? Ili sam tvrdoglav, idem glavom kroz zid? Čime "lupam" glavu i zašto?" Često se dešava da je ono što čovek u mislima smatra ispravnim, odnosno ono što bi u životu želeo da doživi u potpunoj suprotnosti jedno sa drugim, i da stresnu situaciju upravo prouzrokuje ova dvojnost. Zbog toga bismo radile trebali da živimo slušajući "unutrašnji glas", a ne samo razum. Razmišljajući čovek često odbija neke okolnosti umesto da kaže da na život onako kako ovde i sada postoji. Treba da postanemo svesni da "Ja živim sada i to tako kako sam sada, u skladu sa svojim unutrašnjim bićem, a ne prema mojoj fikciji, koja neprekidno ponavlja: Ovo ne simeš da uradiš jer treba da se ponašaš tako i tako." Ako neko juri za idealima onda negira sopstveno postojanje. Treba da prestanemo da živimo prema tujim očekivanjima jer na taj način pokušavamo da realizujemo ideale svoje okoline. Čovek jeste sposoban da se oslobođi projekcija koje parališu njegovu sopstvenu ličnost i da konačno bude slobodan – da bude sam za sebe slobodan.

Naduvenost

Ako neko pojede mnogo različite hrane, koja ne ide zajedno ili jednostavno jede nešto "teško svarljivo" onda će se naduti. Emocionalno ova pojava odaje da se čovek suočava sa dogadjajima i činjenicama koje nije u stanju lako da "svari", ne prihvata ih, pa stvaraju unutrašnji nemir. Zbog unutrašnjeg otpora ili odbijanja čovek ima osećaj da je dospeo "pod pritisak". Oseća unutrašnje procese sopstvenog tela. Ako neko često pati od naduvenosti onda mora da uspostavi unutrašnji mir, stvari mora da obavlja lepo po redu i treba da nauči da manje ozbiljno i tragično shvata sve ono sa čime je u konfrontaciji. Tolerancija prema stranom i novom takodje može da pomogne da se lakše "svare" dogadjaji u životu. Kao i kod drugih problema i ovde je reč o tome da treba da promenimo svoje stavove prema dešavanjima u životu ili okolnosti treba aktivno da menjamo tako da ponovo nadjemo svoj unutrašnji mir.

Da zaključimo

Naduvenost: konfrontacija sa nesvarljivim, unutrašnja napetost izazvana otporom, neodgovarajući prag tolerancije

Hoću da budem nešto drugo a ne ono što jesam. Pošto nisam u skladu sa sobom sve radim pogrešno i ne branim se ispravno. Povezujem stvari koje ne idu zajedno pa ni rezultat ne mogu da svarim. Živim prema određenoj projekciji, koja sa mnom nema nikakve veze. To prouzrokuje unutrašnju napetost u meni, dovodi do smetnji, tera me da pokušam da život ponovo usaglasim sa stvorenim svetom. Moje neodgovarajuće postojanje iznutra zauzima previše mesta, ograničava me jer ne odgovara mojoj ličnosti. Ostavlja samo uzan prostor za moju pravu ličnost i to boli.

Pošto nisam ono što jesam, u skladu sa zakonom rezonancije, suočavam se sa dešavanjima koja ne mogu da svarim jer mi ne odgovaraju, ne pripadaju mi. Kroz moje telo život odaje da ne živim svoj život nego kao da proživljavam ono što bih želeo da pretstavljam. Sve to, međutim, radja unutrašnje uznemirenje, jako uzbudjenje, bol i napetost. Pored toga još me i "deformiše", ne odgovara mi, u suprotnosti je sa mnom. Uvek

ću osećati unutrašnji otpor i nelagodnost dokle god me ispunjavaju stvari koje nemaju nikakve veze sa mnom.

Šta treba učiniti?

Pre svega treba da se vratimo sebi, da obezbedimo slobodno postojanje svom biću, da ponovo počivamo u sebi. Onda ćemo u pravo vreme učiniti pravu stvar. Nećemo uzimati ono što nam ne pripada ili nije u skladu sa nama. Trebali bi da shvatimo: sklad našeg postojanja će stvoriti svesno prihvatanje sebe. Okolnosti se više neće činiti tragične jer ćemo uvideti da sve može da ide u naš prilog samo treba da se prema svemu odnosimo na odgovarajući način. Shodno tome unutrašnja napetost će se postepeno ublažiti. Ako prihvatimo sami sebe određeni način postojanja spoljašnjeg sveta će takodje za nas postati prihvatljiv, a da ne stvara napetosti. Ako neko živi u napetosti time često stvara napetost i u drugima kao da se time oslobađa svoje. Ali ako smogne snage da konačno živi u skladu sa svojom ličnosti onda će njegove životne okolnosti odražavati tu unutrašnju harmoniju.

Infekcije (uopšte)

Sve infekcije ukazuju na neki sukob, koji nismo svesno proživeli i rešili. Takav konflikt često i ne primećujemo, ne priznajemo ga ili čak pokušavamo da ga izbegnemo, prisiljavajući život na taj način da nam na odgovarajući problem ukaže na nekom drugom nivou. Bolovima moramo da se pozabavimo jer ne možemo da ih ne primimo k znanju.

Energija koja se skriva u konfliktu privlači uzročnike bolesti (viruse, bakterije, toksine), i koncentriše ih na deo tela koji odgovara intelektualnom-emocionalnom problemu o kojem je reč. (Nadležni delovi tela će takodje "progovoriti" jasnim jezikom). Konflikt će se u telu iskaliti u obliku zapaljenja. Akutna upala ukazuje na aktuelni razlog, dok hronična upala označava nerešen konflikt, koji postoji već duže vreme. Međutim u oba slučaja imamo nedvosmislen poziv da se konačno bavimo određenim zadatkom i da ga rešimo. Do upale dolazi onda ako nemam nameru da se izborim sa nekim zadatkom, radije ga izbegavam.

Infekcije: jako, nesvesno suprotstavljanje; poziv da sebi postavimo ciljeve, da donešemo odluku i budemo konsekventni

Šta treba učiniti?

Život će ponavljati poziv da se prihvati zadatak sve dok problem ne rešim. Poželjno je znači poslušati već prvo upozorenje da bismo na taj način bili slobodni za neki novi zadatak u životu. U većini slučajeva to iziskuje odlučnu rešenost i dosledno sprovodjenje odluke.

Strah

Strah je čvrsto povezan sa životom mnogih ljudi. Reč "strah" (Angst) potiče iz latinske reči "angustus" što znači da je nešto "uzano". Ako stvari posmatramo iz previše uskog vidokruga, kroz ograničenu svest u nama će se javiti strah. Tada nam teško pada da određene emocije prihvatimo i u mislima smestimo na pravo mesto. Ako dodjemo u situaciju, koja je u vezi sa ovim delom našeg postojanja u nama će strah prosto "oživeti".

Strah ima mnogobrojna lica. Bojimo se poteškoća, katastrofa, nesreća, od propasti ekonomije ili gubitaka; brinemo da ćemo izgubiti voljenog prijatelja ili svoj život. Za mnoge je strah stalni pratilac u toj meri da bez straha ne mogu ni da zamisle svoj život.

Najčešće se navode sledeći uzroci straha: neuspeh, besmislenost, odbačenost, rat i usamljenost: Medjutim svi oni se mogu smatrati samo izazivačima straha. Stvarni uzrok se uvek krije u ličnosti, u ograničenosti razmišljanja, u nedostatku povratka ka prauzroku postojanja. Čim u ovoj oblasti proširimo svest strah će nestati. Kao prvi korak treba da razumemo: "Strah postoji, ali nisam ja strah."

Strah je ogromna sila. Strahom osoba izaziva tačno ono čega se boji. Lako je preći preko daske položene na pod. Ali ako istom tom daskom treba da se prošetamo u visini, to će biti teško upravo zato što se čovek boji da će pasti. I baš taj strah će i dovesti do toga da će verovatno pasti – ta pojava se naziva samoispunjavajuće proročanstvo.

Prednosti straha

1. Omogućava i olakšava brzu reakciju kada je to potrebno.
2. Sprečava ili smanjuje mogućnost da se telo povredi jer prisiljava čoveka da se kloni pretpostavljene ili zamišljene opasne situacije. Strah je znači suprotnost od slabosti.

Medjutim strah ima i nepovoljna dejstva:

1. Izrazito je neprijatan osećaj.
2. Posledice nisu štetne samo za telo:
 - Umanjuje intelektualne sposobnosti.
 - Varenje nije zadovoljavajuće.
 - Rad srca je opterećen.
 - Strah uzrokuje visok nivo holesterola i šećera u krvi.
 - Krvni sudovi se oštećuju.
 - Više ne osećamo radost.
3. Strah je loš savetnik, posebno ako je jedini. Zbog straha nismo u stanju da shvatimo smisao života.

Kod nekih ljudi – na primer kod padobranaca, lovaca, akrobata, glumaca – dolazi do namerno razvijene suprotne reakcije. U mislima se svi oni uvek iznova dovode u opasnu situaciju zamišljajući sve to toliko jasno da se u njima budi strah. Onda se suočavaju sa njim, prosto še kroz njega probiju. I kada se nadju u stvarno opasnoj ili zastrašujućoj situaciji to ih ne dočekuje nespremne, štaviše reaguju brzo i dobro. Jako je važno da zamišljena zastrašujuća situacija uvek ima pozitivan ishod, odnosno da u duši "proživimo" da se na kraju sve dobro završava.

Poseban tip straha su fobije (iz grčke reči "phobos", odnosno panika). U ovom slučaju imamo posla sa osećanjem straha koji se javlja kao fiks ideja i tera osobu na određeni mehanizam odbrane. Fobia je objektivno neosnovan strah od određene zamišljene opasnosti, kao što je strah od otvorenog prostora – od velikih prostorija i ogromnih prostranstava; klaustrofobija – strah od zatvorenog prostora (lift, avion, toalet itd.); bakteriofobija – strah od infekcije putem dodira; zoofobija – paničan strah od miševa i drugih životinja; strah od panike – strah od fiksideja.

Ove fobije u većini slučajeva imaju koren u nerazjašnjениm doživljajima. Tip fobije ukazuje na vrstu doživljaja. Stvarnu pomoć ovde može da znači samo ponovno proživljavanje i prihvatanja situacije koja je izazvala strah. To je moguće i putem analiziranja uzroka.

Verovatno najrašireniji tip straha je strah od smrti. Ako se neko boji smrti, on se u stvari boji života. Onaj ko je sposoban da potpuno i bezrezervno prihvati i afirmiše život ne boji se smrti, koja je uistinu "krunisanje" života, slavan završetak života pojedinca. Strah od smrti je posledica neproživljenog života. Život nije ništa drugo do neprekidno traženje beskonačne, apsolutne "jedine sile" koja стојиiza svega.

Nemamo dakle nikakav razlog da se bojimo smrti.. Trebali bi radije da se bavimo životom, da budemo aktivni sve dok smo živi. Bilo kakva manifestacija straha postavlja teške prepreke pred naš razvoj jer nas sprečava da postanemo ono što bismo mogli da postanemo.

Treba da shvatimo da nam se može desiti samo ono što smo sami izazvali. Skoro je nemoguće od toga pobeći, međutim uvek možemo to da promenimo.

Ako čovek pobegne, strah će se sledeći put javiti u još jačem obliku. Ali ako savlade strah biće sve slabiji. Ako je neko spremjan da se suoči sa svojim strahom, time ga je već i oterao.

Da zaključimo

Strah: sužena svest, nerešeni životni problemi, nerazvijena "samosvest"

Strah pokazuje

- da imam inhibicije, da mi je svest sužena zbog nerazjašnjene doživljaja, zbog nerešenog problema ili zbog strogih obrazaca, kojih po mom mišljenju treba da se pridržavam.
- da u mojoj svesti još postoje "tamne mrlje".
- da mi je "samouverenost" niska, imam malo poverenja u sebe. Od straha mi se samosvest još više sužava.
- poziv u pomoć, koji upućuje moja duša jer se zatvaram pred nečim što je za mene neprijatno, ali mi je potrebno.
- da bih u stvari želeo da budem otvoren, želim da kažem da životu. Strah je potpuno normalna emocija, kao što je glad ili hladnoća – nije prijatna, ali me potseća na korak koji treba da učinim da bi strah nestao
- na apel da strah prihvatom i razumem kao potpuno ispravnu informaciju , kao potpuno normalnu emociju . Ako mogu da ga prihvatom time sprečavam da me savlada. Ako se suočim sa njime time se suočavam sa svojom tamnjom stranom, sa nečim što odbijam, ne želim da primim k znanju. Odnosno da se upitam: "Šta ne želim da vidim? Šta odbacujem?" Strah je ogledalo. Bojam se tačno onoga što u sebi ne želim da oslobodim, iako bih to trebao jer će mi pomoći da sve više budem "ja", odnosno da postanem "ja".
- da se bojim nečega što ne bih učinio drugima. Strah je simptom, koji poziva da se pozabavim tom energijom, koja će me odvesti do stvarnosti mog postojanja. Strah poprima oblik onoga čega se bojim da bih morao njime da se bavim. Strah me uvek iznova postavlja pred nerešenu situaciju sve dok ne učinim odgovarajući korak. Pokazuje mi gde mi je sužena svest, u kojoj oblasti prisiljavam sebe da budem onakav kakav nisam.
- Tip fobije tačno ukazuje na oblast kojom treba da se pozabavim. Ako se bojim zatvorenog prostora taj moj odnos sadrži u sebi poziv da ukinem suženost svog unutrašnjeg sveta, da postanem otvoren. U strahu od otvorenog prostora krije se poziv da primim u svest širinu, da iznutra postanem otvoren. Moj strah postoji samo dok ne ostvarim unutrašnju širinu. Strah je u životu uvek samo "ukazivač" , a ne ono na šta se ukazuje.

Šta treba učiniti?

U dubini straha uvek se krije neki problem, koji treba otkriti i ukloniti. Ako uklonomo uzrok strah će sam po sebi nestati, jer nije više potreban. Svaki strah je tesno povezan sa nekom vrstom brige da ćemo nešto prijatno izgubiti. Prisiljava nas da trpimo

neprijatnost jer i to je deo života. Poziva nas da prihvatimo ceo život, da ništa ne isključujemo nego da shvatimo da je sve dobro jer na kraju krajeva ima za cilj da pomogne razvoj naše ličnosti. Prema tome nema ničega za čim treba da žudimo niti išta treba da odbacujemo.

U strahu je istovremeno i poziv da ništa ne izbegavamo, da dozvolimo životu da nam se približi u svoj celovitosti, da i u neprijatnostima pronadjemo pozitivne elemente i da ne žudimo samo za prijarnim nego za odgovarajućim doživljajima. Strah nas istovremeno upozorava da sve više budemo ono što jesmo.

U stanju straha za čoveka je karakterističan visok nivo svesti i izvanredna osetljivost. Prenapregnutu svest ne bi trebao da usmeri na ono čega se plasi nego na to da se što više približi svome biću. To zahteva da budemo budni, da stvarno živimo "ovde i sada". Na taj način svest se širi, njena suženost -odnosno uzrok straha - nestaje. Ako se neko boji smrti on u stvari ne živi. Suština života je u tome da svakog momenta umiremo i ponovo se radjamo, odnosno postepeno pronalazimo sebe. Strah od smrти je u stvari strah da ćemo eventualno umreti pre nego što smo živelii.

Nepotrebno je da se borimo protiv straha, ne treba da ga pobedimo, jer je to samo signal, koji će odmah nestati čim učinimo odgovarajući korak.

Klasična terapija straha usmerena je na sam strah i predlaže put za njegovo prevazilaženje. Ovo su četiri najvažnija koraka na putu ka smanjivanju straha:

1. korak

Zamišljam da je neko drugi dospeo u zastrašujuću situaciju. To mogu mirne duše da učinim jer je to samo igra moje mašte, a ne stvarnost. Pored toga ne radi se o meni nego o nekom drugom. Puštam da taj neko u zamišljenoj situaciji uvek iznova proživi moj strah, sve dok na njegov strah ne postanem ravnodušan.

2.korak

Zamišljam da uvek iznova proživiljavam takvu situaciju i to mogu mirno da radim jer se ne dešava u stvarnosti nego u mojim mislima. U mašti ponovo proživiljavam neprijatne situacije i strahove, sve dok više ne osećam strah. Tek tada sam spremjan na treći korak.

3.korak

Približim se situaciji koja u meni radja strah. Ako se na primer bojam vožnje liftom, ulazim u robnu kuću, stajem blizu lifta i pratim kako se njime voze drugi. Na taj način se iz dana u dan sve više približavam svom strahu, ali se to dešava postepeno pa me ni jednog trenutka ne hvata stvarni strah. Najednom nalazim prazan lift i ulazim na trenutak (naravno ne da bih se vozio). Još pre nego što bi strah mogao da se probudi već izlazim. Posle prolaska određenog vremena odlučujem se da na trenutak zatvorim vrata lifta, ali ih odmah potom otvaram i izlazim pre nego što počnem da se bojam. Kada mi jednog dana ovo više ne bude teško stigao sam do poslednjeg koraka.

4.korak

Vozim se liftom jedan sprat i izlazim pre nego što se strah pojavi. Kako jača navika tako se sve višje i duže vozim liftom, štaviše više puta užastopno idem gore i dole. Uspeo sam da savladam strah, bolje rečeno da ga se otarasim.

Medjutim poziv koji se krije u strahu ne odnosi se na to da odagnamo sam strah, nego od nas zahteva da uklonimo uzrok koji stoji iza njega. Ukoliko smo spremni da upoznamo i uklonimo stvarni razlog straha sledeći koraci mogu biti mnogo efikasniji:

1.korak

Stvarno ili u mašti dovodim sebe u zastrašujuću situaciju i dozvoljavam da me strah potpuno obuzme. Suočavam se s njim "prolazim kroz njega" i shvatam kakva energija se u vidu uzroka krije iza njega i na koju strah želi da mi skrene pažnju.

2.korak

Shvatajući stvarni uzrok straha postavljam sebi pitanje: "Na koji korak me poziva strah? Sta treba da promenim? U kojoj meri nisam u skladu sa sobom i šta treba da učinim da to postignem? Da li sam spreman da sada učinim odgovarajući korak?" Ukoliko učinim potreban korak videću da će strah nestati jer više nije potreban kao signal, kao simptom. Samo tada će strah u potpunosti nestati zajedno sa njegovim stvarnim uzrokom i više nikad se neće ponovo javiti.

Strah znači pomaže da se ispluni suština života, odnosno da proširimo samosvest, da se oslobođimo fikcija i fantaziranja, da u punoj meri živimo "Ovde i Sada". Jer "Ovde i Sada" nema strahova –potpuno smo slobodni!

Atrofija desni

Atrofija desni: slabljenje unutrašnje čvrstine, osjetljivost; nesposobnost da neke stvari "sažvaćemo"; nedostatak poverenja; poziv na aktivni život

Zubi imaju zadatak da uticaje iz spoljašnjeg sveta –kako duhovne tako i materijalne- usitne, odnosno da se na "prvom stepenu" suoče sa utiscima i problemima. Desni služe za to da -pomažući zubima da ispunе svoj zadatak - obezbede za njih dovoljnu čvrstinu. Pored toga vrat zuba koji je zaštićen desnim izuzetno osjetljivo reaguje na spoljašnje uticaje.

Ako se desni oštete to dovodi do slabljenja te stabilizirajuće funkcije. Naši zubi, ti važni instrumenti, gube čvrstinu, ne mogu više tako dobro i čvrsto da uhvate materijal koji treba da obrade. U prenosnom smislu to znači da više nismo u situaciji da probleme koji se pojavljuju i uopšte život "držimo u šaci", odnosno da njime upravljamo. Ako se desni povuku ostavljaju nezaštićen osjetljivi zubni vrat, pa ćemo samim tim prilikom suočavanja sa novom hranom, odnosno novim utiscima i mi "osjetljivo" reagovati.

Atrofija desni znači ukazuje na slabljenje unutrašnje čvrstine, kao i na nemogućnost da stvari "sažvaćemo". Signalizira da već neko vreme "preživamo" taj problem, dok akutna paradonta ukuje da smo trenutno u situaciji, koju nismo u mogućnosti da "čvrsto" držimo pod kontrolom.

Karijes

Karijes: smanjena čvrstina, tvrdoća i punoća; bežanje od poteškoća, potiskujem probleme umesto da ih rešim

Naši zubi imaju zadatak da obrade, "rastave u komade" i unapred selektuju ono što uzimamo, čime se u emocionalnom smislu bavimo.

Karijes ukazuje na to da nam ovaj alat nije odgovarajući, ima nedostataka u njegovoj čvrstini, tvrdoći i punoći. U emocionalnom smislu takodje je reč o slaboj snazi volje, nedostatku otpora, slabosti prema sebi, prema sopstvenoj ličnosti jer nismo u stanju da izadjemo na kraj sa neprijatnim situacijama. Ako neko beži od poteškoća, potiskuje probleme, umesto da se trudi da ih reši, jednom rečju ne prihvata život, ostaće bez instrumenata, pošto su oni postali neupotrebљivi. Jedino što zubi još mogu da obrade to su kaše, odnosno hrana bez čvrstih komada i zrnavlja (bez problema i prepreka).

Najefikasniji lek za karijes, dakle, nije fluor nego da konačno sažvaćemo stvari, odnosno da počnemo da radimo. Spremnost na disciplinu i izdržljivost pozitivno utiče na ceo organizam.

Frigidnost

Iza problema seksualnog karaktera uvek стоји strah, odnosno nesposobnost da se stvarno opustimo. Frigidnost može imati brojne uzroke, koji se često podudaraju sa uzročnicima impotencije. Još neki specifični uzroci mogu biti sledeći:

- Za doživljavanje seksualnog zadovoljstva neophodno je da se oslobođimo svojih fikcija, razmišljanja i kontrole svake vrste. Naročito samokontrola, vaspitanjem učvršćeno samosavladjivanje sprečava da doživimo zadovoljenje seksualne želje. Kada smo sjedne strane telesno uzbudjeni a sa druge strane gubimo osećaj samokontrole na površinu izlaze obrasci ponašanja, koje u svakodnevnom životu nesvesno potiskujemo. Strah od "emocionalnog ogoljavanja", od potčinenosti, pa čak i od (prepostavljenog) bola mnoge žene sprečava da se stvarno opuste.

- U većini žena duboko je ukorenjena pretpostavka šta jedna "dobra devojčica" radi, a šta ne radi i to određuje njihovo ponašanje. Misao da je žena drolja ako priznaje svoje telesne želje svaki seksualni kontakt čini grčevitim i teškim. Na žalost to mišljenje je još uvek prilično rasprostranjeno.

- Odbojnost žene prema "podredjenoj" ulozi i odbijanje da se muškarcu prepusti "na milost i nemilost" takodje ometa uzajamno proživljavanje seksualnosti. Da bi seksualni odnos partnera bio harmoničan i zadovoljavajući za obe strane žena prvo mora da nauči da pravilno tumači svoju ulogu žene i da se sa njom potpuno poistoveti.

Frigidnost: preterana samokontrola i samosavladjivanje, nesvesno prigušen obrazac ponašanja; odbijanje "podredjene uloge", mišljenje da je gnusna

U svima nama se mogu naći i ženstveni i muževni aspekti ljudske duše. Pre nego što čovek oba u potpunosti razvije treba da dodje do prihvatanja onog aspekta, koji odgovara njegovom polu. Ako je u stanju da to u životu potpuno proživi pred njim se otvara put ka daljem razvoju.

Bol u uhu (npr. upala srednjeg uha –otitis media)

Bol u uhu: prigušen unutrašnji konflikt, nedostatak pokornosti; poziv da više oslušnem prema unutra; previše slušam tudje želje

Bol u uhu, kao uopšte sve akutne upale upućuju na neproživljen umutrašnji konflikt. Čoveku boli što nešto mora da sluša. "Ne može više to da sluša". Ili bi želeo da čuje nešto drugo. Bol u uhu ima neke veze sa "pokornošću", čovek ne sluša tih glas svoje savesti nego mnogo više tudje mišljenje. Od bolova u uhu pati onaj ko isuviše obraća pažnje na tudje želje i očekivanja, radi po tudjoj volji, živi po tudjim zamislima umesto da teži samoostvarenju. Ako neko duže vreme ne sluša sebe neka se ne čudi ako jednog dana izgubi vid i sluh.

Bol u uhu je znači upozorenje da bolje oslušnemo unutra, da pazimo na unutrašnji glas, na iskonski glas stvaranja koji u nama progovara .Ako naša dela nisu sa njim u saglasnosti dolazi do disonancije, koja se manifestuje u disharmoniji života. Ukoliko medjutim čovek osluškuje unutrašnji glas i poviňuje mu se, on je u saglasnosti sa postojanjem i nije mu potrebna bol u uhu da ga upozori na zdrav način postojanja.

Dečije bolesti (uopšte)

77

Većina dečijih bolesti, na primer male boginje, rubeola, ospice ili šarlah javljaju se na koži. Pošto je koža organ čoveka preko kojeg uspostavlja kontakt sa spoljašnjim svetom pomenute bolesti znače da je život detetu postavio novi zadatak. Taj zadatak na kraju krajeva znači dalji korak u procesu razvoja što za sada nije muguće ostvariti bez konflikta. Organizam deteta se prilagodjava spoljnim okolnostima putem neprekidnog učenja i tako razvija potrebne mehanizme odbrane.

Dečije bolesti su neminovni pratičac procesa prilagodjavanja svetu. Ako bolesti sprečimo vakcinama, onda do njih neće doći što kasnije može – u zavisnosti od temperamento – da se manifestuje u obliku agresije ili depresije. Jednako je opasno ako čovek neku dečiju bolest dobije kao odrastao jer ako do potrebnog prilagodjavanja dotle nije došlo onda je to kasnije teško nadoknaditi. Dečije bolesti daju šansu da potreban proces razvoja stvarno napreduje, jer ako na jednom nivou dodje do zastoja, neminovno će se nastaviti na nekom drugom. Ukoliko se unutrašnji proces razvoja ne odvija neizostavno je potreban spoljašnji mehanizam učenja.

Dečije bolesti: proces prilagodjavanja spoljašnjem svetu, koraci sazrevanja, sukobi sa postojećim okolnostima

Roditelji mogu biti od velike pomoći detetu ako ispravno shvate suštinu vaspitanja, odnosno ako oslanjajući se na sopstvena iskustva podržavaju svoje dete da nadje, prihvati i afirmiše sebe. Upoznavajući iskustva roditelja dete postaje sposobno da stekne preko potrebitna svoja iskustva i da ispunji zadatak, koji se sastoji od toga da u skladu sa sobom oblikuje svet, bez da je pogrešno shvaćeno vaspitanje deformisalo njegovu ličnost.

Ono što je detetu u ovom teškom periodu pre svega potrebno to je neizmerna pažnja, strpljenje i pre svega puno ljubavi.

Žgaravica

Žgaravica: odbijanje, agresija, bes, suočavanje sa neprijatnom situacijom, neraspoloženje

Kada se bavimo nekim posebno teškim problemom, koji svim snagama želimo da "svarimo", prilikom jela proizvodimo previše želučne kiseline što na kraju krajeva izlazi gore kroz jednjak, jednom rečju "ukiselimo se".

Višak želučne kiseline, koja izaziva goruci osećaj u grudnom košu i u grlu na neki način simboliše naš napor da rešimo problem, a istovremeno jasno ukazuje na agresiju i bes koji osećamo zbog mučne smetnje. Žgaravica se može shvatiti i kao predznak problema sa zuči i nastanka čira u želucu.

Ova bolest može biti akutna, ako "preživamo" neku konkretnu stvar. Neki se žale na skoro stalnu žgaravicu. To se uglavnom dešava, ako se u nama već duže vreme skuplja agresija, ako uvek iznova treba da se suočimo sa nekom neprijatnom situacijom u kojoj nemamo hrabrosti da se odbranimo ili nismo voljni da iz nje izvučemo eventualno neprijatne zaključke.

Ako neko pati od žgaravice na kraju krajeva će morati da nauči da se odbrani, da nauči da svoju agresiju ispolji na odgovarajući način čak iako će ga zbog toga manje voleti ili će duže vreme biti u sukobu sa drugima.

Gastritis

Nezavisno od toga da li gutamo neodgovarajuću hranu ili "nesvarljive emocije" naš želudac će na to uvek reagovati lučenjem kiseline. Pošto želučna kiselina nije pogodna za

varenje besa, ljutnje, straha, agresije i sličnog on sam će se ukiseliti, odnosno agresivni nagoni će se okrenuti prema njemu samom. Prekomerno lučenje želudačne kiseline jasno pokazuje u kojoj meri se čovek "ukiselio".

U razvoju akutnog ili hroničnog gastririsa mogu imati ulogu sledeći razlozi:

- prenapregnut način života. Ako neko mora da primi zapanjujuće mnogo raličitih informacija, ako intelektualno često mora da se prilagodjava, ako juri sa jednog sastanka na drugi i nema ni jedan miran minut pre ili posle će – ako mu je želudac osetljiv – postati razdražljiv.

–"nesvarljiva jela". Ako neko dodje u sukobe koje ne može zadovoljavajuće da reši, ako nekome odredjene informacije "pritiskaju želudac" ili je putem svoje okoline izložen neprekidnom pritisku, nervozi tada će i njegov želudac osetljivo da reaguje.

-prviše vruće ili hladno jelo. Simbolično to znači da se suočava sa krajnostima. Medutim ako neko preceni sebe ili svoje sposobnosti da se nosi sa opterećenjima onda je njemu na kraju krajeva potreban mir da svari sve što se u njemu nagomilalo. Terapija gastritisa dakle istovremeno podrazumeva i lagatu ishranu i otklanjanje izvora nervoze.

Gastritis: nerviranje, bes, strahovi, agresivnost, naprasitost; nemam vremena da stvari "svaram"; nepristajanje; poptisnuti konflikti

Šta treba učiniti ?

Ako neko ima bolestan želudac on mora postati svestan svojih osećanja i mora svesno da razreši svoje konflikte. Mora da se navikne da utiske u sebi sredi da oni njega ne bi "sredili". Nesaglasnost i agresivne porive treba na odgovarajući način da ispolji, odnosno ne sme konflikte da proguta i da dozvoli da se nagomilavaju, nego treba da ih reši. Ako prihvati pomenute savete njegovi problemi sa želucem će postepeno nestati.

Opadanje kose

Kosa je stoljećima simbol ljudske životne snage. Plavokosi ljudi imaju oko 190 000 vlasa, smeđi oko 110 000, a ridji oko 90 000 vlasa. Zdrava vlas živi oko 5-7 godina i za to vreme poraste oko 70 cm pre nego što ispadne. Zdrav čovek dnevno gubi oko 70 vlasa. Medutim i pored toga imamo mogućnosti da sprečimo prevremenou opadanje kose.

Opadanje kose: premorenost, opadanje životne snage, neadekvatna ishrana, opterećena psiha

Šta treba učiniti ?

Pošto je kosa simbol i osetljivo merilo životne snage zdrava ishrana u velikoj meri može da doprinese sprečavanju prevremenog opadanja kose.

Stručnjaci za savremenu ishranu, biohemičari i endokrinolozi su ustanovili da klica pšenice, semе suncokreta i lecitin produžavaju životni vek kose. Salata, sveže voće (posebno kajsije), koštunjavovoće i razno zrnavlje takođe imaju pozitivan učinak. Ali veoma važnu ulogu ima i mentalna higijena jer razdražljivo psihičko stanje ubrzava opadanje kose. Jednom rečju, sve što doprinosi zdravlju dobro utiče i na kosu.

Proliv

Proliv: zebnja, strah i nespremnost da se uhvati u koštar sa životnim problemima, strah od života, smanjena fleksibilnost

Gastroenterološki sistem našeg organizma služi da nas osloboди beskorisnih ili štetnih materija. U normalnim okolnostima do toga dolazi nakon što smo hranu (odnosno utiske) svarili i filtrirali ono što je za nas važno.

Bolesnik koji pati od dijareje će međutim hranu, odnosno nove intelektualne utiske nepreradjene izlučiti, a da ništa korisno ne izvuče. Na taj način proliv demonstrira strah, nemogućnost ili odbijanje da se sa stvarima suočimo, da se izborimo sa nastalim problemima. U svakodnevnom jeziku ovu situaciju tačno ilustruje rečenica "unerediti se u gaće od straha". Proliv znači strah od toga da nismo dorasli odredjenoj stvari, da život od nas traži previše. Umesto da se suočimo sa problemom, radije se povlačimo na jedno usamljeno, tiho mesto i puštamo da stvari idu svojim tokom. Ne varimo doživljeni dogadjaj, čak se njime i ne bavimo, dozvoljavamo da samo tako "prodje" kroz nas.

Proliv znači gubljenje velike količine tečnosti, pa nam je najvažniji zadatak da organizmu obezbedimo veliku količinu sveže tečnosti. Tečnost je istovremeno simbol telesne i mentalne pokretljivosti. Znači da smo telesno i mentalno takodje izgubili potrebnu fleksibilnost. Treba ponovo da je vratimo, odnosno uspostavimo inače ćemo "dehidrirati".

Iza hronične dijareje stoji strah da još nismo dorasli dovoljno životnim zadacima, a akutna dijareja ukazuje na konkretni problem, kojim osoba ne želi da se bavi.

Mrena(siva):

Kod sive mrene imamo jednu vrstu poremećaja u metabolizmu. Sočivo oka ne dobija odgovarajuću ili dovoljnu hranu, u njemu ostaju rezidijumi metabolizma, koji ometaju i vid i rožnjaču. Bolest se može pojaviti potpuno neočekivano vezano za neke neprijatne dogadjaje, ili posetu neke neželjene osobe, i može isto tako brzo i nestati. Često nastaje kao komplikacija koja prati šećernu bolest.

Mrena (siva): poremećaj metabolizma, mentalna-emocionalna "nepokretnost", ukočeni stavovi; poziv da pokažemo više interesovanja za svet

Veoma mnogo može da pomogne radikalna promena ishrane, što na duhovnom-emocionalnom nivou znači da ubuduće treba da se klonimo primanja neodgovarajućih "utisaka". Poželjno je izbegavati život bez kretanja jer povećanjem fizičke pokretljivosti jačamo mentalnu i emocionalnu prilagodljivost i time izbegavamo da postanemo ukrućeni u nekim stavovima. Ukoliko do toga ipak dodje i vid će nam se sigurno ukočiti. Uopšte treba iz osnova da menjamo životne stavove, odnosno na duhovnom—emocionalnom planu treba da spoznamo i primenimo zakonitosti života.

Blagotvoran uticaj može da ima i gladovanje. Bolesnik mora da pokuša da popravi i način disanja, da bi na taj način ponovo uzeo učešća u dešavanjima u spoljašnjem svetu – u većoj meri nego do sada. Ako se siva mrena pojavljuje kao posledica šećerne bolesti to je poziv da ponovo naučimo da dajemo ljubav i da je zaista iskreno primimo tamo gde je prema nama iskazana.

Dok se to ne desi ili se dešava samo delimično ni dalje nećemo jasno videti, rožnjaču, a time i vid će nam nešto remetiti dok potpuno ne izgubimo sposobnost da stvari vidimo onakve kakve zaista jesu. Naime, ako neštō nećemo da vidimo to će pre ili posle dovesti do gubitka vida.

Glaukom:

Zbog psihičke napetosti – do koje dolazi krivicom same osobe ili drugih – glaukom dovodi do povećanja unutrašnjeg pritiska oka što dovodi do sužavanja vidnog polja čak do

stepe na kao da gledamo kroz cev. Tu pre svega treba ukloniti emocionalni zid, koji je nastao kao posledica potisnutog straha zbog nekog gubitka, tuge ili duboke žalosti.

Kao spoljašnji znak emocionalne blokade u stvarnosti neisplakane suze zatvaraju suzne kanale. Može se pokazati efikasnim ako ih "prodišemo", odnosno ako zamislimo da udišemo i izdišemo kroz oči. Ako se disanje na ovaj način oslobođi, popustiće i unutrašnja napetost i opet ćemo se osećati bezbrižni. Ipak je bolje da spoznamo razloge emocionalnih smetnji i otvoreno se suočimo sa njima. Mahom nalazimo duboko ukorenjenu depresiju i neretko traje nedeljama da se putem konfrontacije izvučemo iz ovog teškog položaja. To je prilično bolan proces ali samo tako se može ukloniti emocionalna smetnja. Radi se o dugo odlaganom zadatku koji je čovek nekada potisnuo, odnosno nije proživeo i rešio. Preko povećanja unutrašnjeg pritiska oka organizam nas prisiljava da se tim problemom konačno bavimo i da ga se rešimo.

Glaukom: unutrašnji pritisak uzrokovani emocionalnim smetnjama, duboko ukorenjena depresija, nerešeni i potisnuti problemi, nedostatak opuštanja

Naravno mogu biti od velike pomoći razne forme svesnog opuštanja, kao što je autogeni trening, joga, vežbe disanja, imaginacione tehnike, psihokibernetika, autohipnoza i Bates-ove vežbe za oči. Ali ako ne spoznamo pravi uzrok i ne uklonimo ga bilo koji oblik opuštanja će doneti samo privremene rezultate, a ne i pravo rešenje. Čovek nema više "pregled" nad stvarima, kao da vidi svet kroz naočare. Koliko god da je bolno suočavanje sa stvarnošću samo preko njega vodi ka izlečenju.

Bolovi u ledjima

Bolovi u ledjima: intelektualno preopterećenje, frustracija, preuzimanje previše odgovornosti, nedostatak podrške, strahovi, osećaj krivice, netrpeljivost, briga

Kičmeni stub telu daje držanje i potporu, pomoću njega možemo da se uspravimo. Bolovi u ledjima su, znači, povezani sa psihičkim stavovima, unutrašnjom potporom i uspravnošću. Problemi koji se pojavljuju uz kičmu uvek ukazuju na psihičko preopterećenje, o kojem često ne želimo da znamo. Neretko čovek ima osećaj da mu drugi uskraćuju podršku, koja mu je itekako potrebna, a ledja su izvor psihičke snage i karaktera. U većini slučajeva pre svega osećamo nedostatak psihičke podrške.

Hronični bolovi u ledjima, dakle, ukazuju na frustracije, kod muškaraca uglavnom u oblasti profesije ili seksualnosti, a kod žena pre svega na emocionalnom planu. Bolovi u donjem delu ledja svedoče o tome da bi ta osoba jako volela nešto da uradi, ali je neke okolnosti u tome sprečavaju. Na primer psihičko ustezanje, odnosno želja da od neke situacije ostane podalje, čak štaviše da od nje pobegne. U slučaju bolova u ledjima čovek tegli nešto sa sobom, a to više ne može da izdrži, odnosno da podnese. Ali isto tako ne može toga ni da se oslobođi. To može biti strah, osećaj krivice, antipatija, tuga ili neki problem. Grčevita volja dovodi do pogrešnog mentalnog-emocionalnog stava, a da toga osoba nije svesna, pa to na telesnom nivou dovodi do bolova u ledjima.

Herpes (herpes febrilis)

Herpes je jedna vrsta kožnog oboljenja, kod kojeg se na licu, na usnama ili na polnim organima pojavljuju sitni, tečnošću ispunjeni mehurići koji svrbe.

75

problem ovde leži u bezgraničnoj sujeti, u strahu od kritike, a ne u nervosi koja je nastupila kao posledica. Uzroci nervoze su tako raznoliki koliko i život sam, i pravi razlog se može ustanoviti tek detaljnom analizom ličnosti.

Nervozna napetost uvek ukazuje na unutrašnji pritisak do kojeg dolazi jer se nešto ne dešava onako kako čovek to želi. Ukazuje na ometenost unutrašnjeg mira i uravnoteženosti, a to proizilazi iz želje da se dokažemo iznad svojih mogućnosti, kao i iz straha da ne možemo da ispunimo merila, koja smo sebi postavili. Nervoza ima koren u strahu od neuspela- posebno ako čovek pokušava da zadovolji zahteve koji dolaze iz više pravaca. Ali zašto bismo to uopšte pokušavali? Naš životni zadatak na kraju krajeva nije zadovajavanje prohteva naše okoline! Međutim i sam čovek može imati tako visoke ideale, koje teško može da dostigne. Taj ideal onda stvara u njemu neprekidnu napetost. Međutim ni od koga se ne može očekivati više nego da pruži maksimum svojih mogućnosti. Čovek ,dakle, ni od sebe ne može da očekuje više nego da sa zadovoljstvom pruži najbolje što može, i da ne želi da bude neko drugi, a ne ono što jeste. Čim postane spremjan da pribhvati svoju ličnost i ne želi više da bude savršen prestaće i njegov unutrašnji nemir i nervosa, a nastupiće prijatan mir.

Tegobe u starosti (uopšte)

Tegobe u starosti ukazuju na nerešene probleme i obaveze u životu. Karakter simptoma tačno odaje o kakvoj obavezi se radi. Starost nije uvek obavezno povezana sa bolestima, ako je čovek tokom života naučio lekciju. Specifičan zadatak u starosti je da čovek dosegne slobodu. Da se osloboodi besa, straha, razočarenja, uvredjenosti, mučnih uspomena iz svoje prošlosti i varijive nade. Ako neko u starosti živi na ovaj način sa povećanjem broja godina postaje sve slobodniji i uopšte mu neće biti teško da se oprosti od života, da bi se vratio u bestelesnost.

Do tada međutim treba da koristi sve mogućnosti koje pruža starost: treba da se osloboди poslovnih obaveza i materijalnih ciljeva, da se osloboodi telesne želje i da prestane da vodi računa o mišljenju svoje okoline. Ukratko: U interesu svojeg unutrašnjeg bića treba odbaciti sve spoljašnje. U poznim godinama ima puno vremena da čovek aktivno iskusi unutrašnji život, da svoje osobine razvije u karakter, da znanje sazri u mudrost. Razvijenom sveštu može da nauči poslednje lekcije, da ispuni preostale obaveze, koje mu život postavlja. Iako telo spolja sve više gubi privlačnost paralelno sa time čovek može da stekne unutrašnju lepotu, unutrašnju mladost i živahnost, koja je nezavisna od godina života.

Problemi u starosti: nerešeni životni zadaci, nemogućnost opuštanja, posledice grehova iz mладости

U preostalim godinama čovek može samosvesno da korača putevima života. Ima priliku da detaljno analizira prošlost, postaje mu jasan smisao dogadjanja i ako je prijemčiv iz svega toga će učiti. Konačno može mirno da uživa u radosti, koju donose postignuti rezultati, i dobija priliku da učini sve ono što još treba da bi zaokružio svoj život. Može još da razjasni nerazjašnjeno, da oprosti tamo gde to još nije učinio i može da se osloboodi svega čega se tako grčevito drži.

Na taj način će u poznim godinama moći da nadvise sebe, da sačuva živ duh i mlađe srce, i na kraju krajeva da se potpuno produhovi. Može da postane primer za druge i za sebe, da od svog života napravi jedinstveno remek-deloto. Konačno ima priliku da svojoj deci, unucima i drugim "starcima" pomogne da starost posmatraju kao mogućnost i da je iskoriste.

Život možemo konačno zahvalno da primimo kao neki poklon i da u svakom momentu svesno u njemu uživamo. Ako neko traži može u sebi da pronađe "podmladjujući izvor samosvesti", može da doživi podmladjivanje koje potiče iz nutrine i na kraju i "duhovni Preporod". Ako neko spozna svoje istinsko biće i živi u skladu sa njim biće sposoban kada dodje vreme da mirno i razborito, kao što je i kročio putevima života taj život i napusti.

Impotencija

Ako nije uzrokovana fizičkim promenama impotencija se može objasniti psihičkim uzrocima:

-Impotentan muškarac se radije identificuje sa sopstvenim ženskim polom, sa podredjenom ulogom. Impotencija je često posledica straha od same ženstvenosti.

-Muškarac živi pod pritiskom da se dokaže, mora da se pokaže, mora partnerki nešto da pruži. Kočnica koja je nastala u njegovoj uobrazilji se može ukloniti samo ako medju partnerima postoji iskreno, uzajamno poverenje i ako su otvoreno razgovarali o tome šta od onog drugog očekuju.

-Muškarac nesvesno odbija partnerku.

-Osećaj krivice prema sebi (jer radi nešto "prijava") ili prema partnerki. Posle jedne prevare u koju je možda ušao brzoplet, muž nesvesno oseća da je povredio suprugu svojim ponašanjem i doveo je u opasnost jednu inače možda harmoničnu vezu. U drugim slučajevima osećaj krivice može biti zasnovan na (iracionalnom) mišljenju muškarca da posle prekida veze više nikada neće moći da bude sa drugom ženom. Ta vrsta "ljubavne zakletve" do koje dolazi usred mučnog rastanka može bolno da izobliči i omete jednu stvarno lepu novu vezu i naravno i njen seksualni aspekt.

-Strah muškarca od sopstvenih agresivnih nagona, od dominantne uloge koju ima tokom vodjenja ljubavi. Tek nakon što se poistoveti sa svojom ulogom može i da je ispunji bez bilo kakve grižnje savesti, osećaja krivice, pogrešnih zamisli i očekivanja.

-Neiskustvo, brzopletost i nedostatak komunikacije: u normalnim okolnostima izmedju partnera, pre nego što stupe u intiman odnos, treba da se razvije iskreno poverenje; Treba da upoznaju želje partnera i da ga upoznaju sa svojima. Ako do seksualnog kontakta dodje prerano, ili tu temu obe strane grčevito izbegavaju onda odnos uglavnom više-manje samo "obave" i to dovodi do nerazumevanja i nedoumica. U takvim slučajevima je neophodan poverljiv razgovor da bi partneri bili u stanju da ispravno ocene uzajamna očekivanja.

Impotencija: strah, trema, osećaj krivice, neiskustvo, pogrešna očekivanja, nesigurnost, nedostatak razumevanja

Šta treba učiniti?

U rešavanju gore navedenih problema puno može da pomogne saznanje da u svima nama postoji jedan ženski i jedan muški aspekt duše. Pre nego što bi čovek mogao da razvije oba prvo mora u potpunosti da se poistoveti sa onim delom koji odgovara njegovom polu. Ako taj deo može u svom životu u potpunosti da doživi otvara se put ka daljem razvoju.

Tenzinitis

Kao posledica tenzinitisa i na najmanji pokret dolazi do bolova u rukama i prstima i čvrsto hvatanje postaje nemoguće. Ovo je tipična sekretarska bolest", smatra se da joj je

uzrok pre svega kucanje na mašini. Stvarni uzrok bolesti je medjutim psihičko preopterećenje povezano sa poslom.

Tenzinitis:imam osećaj da od mene previše traže; odbojan psihički stav prema poslu; preopterećuju me i iskorištavaju

Fiziološki bi telo bez problema bilo sposobno da odradi predvidjenu količinu posla. Zbog toga i ne dobijaju tenzinitis sve sekretarice koje obavljaju otprilike jednaku količinu posla. Veoma često oboljevaju samo one, koje smatraju da je količina posla koji treba uraditi prevelika,,opterećujuća ili neopravdana. Ako neko prema svom poslu ima taj odbojan stav u mnogim će se slučajevima "pobrinuti" da telesno ne bude sposoban da radi, jer više ne može da pomera ruke, što se medicinski može sa sigurnošću dijagnostikovati. Što se tiče uzroka tenzinitis je srođan grčevima u mišićima. Oboleli i ovde treba da postavi sledeća pitanja:

- Šta je to što mi dalje jednostavno ne ide?
- U kojoj meri imam ili imaju drugi prevelika očekivanja prema meni?
- Bojam li se da izrazim nezadovoljstvo?
- U kojoj meri za svoj rad ili učinak očekujem zahvalnost i priznanje i da li to dobijam?

Štijas

Štijas ukazuje na stvarno ili takvim smatrano preopterećenje. Čovek je ili previše primio na sebe ili isplanirao sebi, ima preveliku odgovornost ili velike probleme zbog kojih se život čini sve teži. Problemi sa štijasom su ponekad povezani sa finansijskim problemima ili strahom od budućnosti. U drugom slučaju osoba kao teško breme nosi sa sobom svoju prošlost.

Kao telesna manifestacija ove preopterećenosti u predelu lumbalnih pršljenova diskus klizi u stranu pa pritska sedalni nerv. Bol koji tako nastaje tera obolelog na ležanje i razmišljanje da bi našao načina da ukloni opterećenje i da tako pritisak prestane.. Osoba bi trebala da se upita zašto se toliko preoptereće. "Šta time želim da dokazuem? Kome? Zašto treba da se dokazujem?" Može da postavi i sledeća pitanja: "Možda imam osećaj manje vrednosti? Nije li možda reč o tome da taj osećaj manje vrednosti hoću da kompenzujem izvanrednim učinkom? Da li je moguće da sebe ne volim dovoljno? Ili sam jednostavno ogorčen jer život nije onakav kakav bih želeo da bude?

Štijas: stvarno ili zamišljeno preopterećenje; nešto mi "ide na živce"; osećaj manje vrednosti, strah, preuzimanje previše odgovornosti, unutrašnja zebna

Šta treba učiniti?

Pošto čoveka neke stvari nerviraju jer se sa njima ne slaže ili ne podnosi njihovo postojanje u njemu se stvara bolan unutrašnji pritisak, koji želi da mu stavi doznanja da svojim ponašanjem sebi stvara bol. Ovde može biti reč i o nekom aspektu naše ličnosti, koji ne puštamo na slobodu, ne dozvoljavamo da dodje do izražaja. U takvim slučajevima se prilagodjavamo okolnostima, zauzimamo određeni, krut stav, koji nije u skladu sa našim bićem. Treba da skupimo hrabrost da prihvatišme sebe –čak i onda ako naša okolina ne pozdravi oduševljeno našu odluku. Ako neko otvoreno prihvati i , na izgled, tamne strane svoje ličnosti da bi ih proživeo i na taj način ih oslobođio, vremenom će se oslobođiti i simptoma –napetost će nestati.

Ko nas u stvari sprečava da svoj život iz korena promenimo? Zašto ne možemo to odmah da počnemo? Ako razumno iskoristimo mirovanje na koje nas išijas prisiljava i stvarni problem i telesna bol će podjednako nestati.

Grč mišića

Grč mišića: pogrešan mentalni-emocionalni stav, jednostranost, preterane ambicije, bezgranična volja, grčevito tvrdoglav ponašanje

Za život je karakteristično neprekidno strujanje i izmena energije, nastanak i prestanak, neprekidno jačanje i slabljenje. U idealnom slučaju svi delovi našeg života, a istovremeno i različiti delovi tela podjednako dobijaju energiju.

Medutim ako odredjene aktivnosti, "ponašanje" ili stavove stavimo u prvi plan, uvek smo skoncentrisani samo na jednu stranu, uvek iznova zauzimamo isti položaj ili smo "vezani" za odredjena predubedjenja i projekcije onda ćemo se i telesno ukrutiti. Ako neki mišić uvek dobija naredbu da se skupi, on će zbog preopterećenosti pre ili posle postati neupotrebljiv, neelastičan. Ako postavljene ciljeve "grčevito" želimo da postignemo, a da se ne upitamo da li put kojim smo krenuli treba modifikovati, ponašamo se suprotno interesima života. Naime prirodno postojanje života podrazumeva neprekidno preispitivanje i preorientaciju da bismo mogli da se prilagodimo izmenjenim okolnostima.

Šta treba učiniti?

Ako neko često pati od grčeva u mišićima trebao bi da se upita da li je možda u nekim pitanjima njegov stav prema životu previše jednostran, tvrdoglav ili krut. Ako neko gonjen preteranim ambicijama agresivno stremi postavljenim ciljevima, morao bi da koriguje način ponašanja. Ako neko svaki dan neraspoloženo počinje da radi, treba "da se sredi", da bi ispunio očekivanja, trebao bi da pokuša da nedje uzroke svog nezadovoljstva, uzroke unutrašnjeg grča. Eventualno bi mogao da promeni posao, možda je vreme sazrelo za iskren razgovor sa partnerom ili sa šefom. Možda bi trebao malo da smanji svoje ambicije i da izvrši zadatak postavljen simptomima, odnosno da vežba strpljivost. Uzroci mogu biti izuzetno mnogobrojni, ali ih je mnogo lakše identifikovati, ako obratimo pažnju u kojim okolnostima se grčevi u mišićima pojavljuju.

Atrofija mišića

Kod atrofije mišića dolazi do postepenog skraćivanja mišića u telu pa oboleli postaje slab i nemoćan.

Putem ove bolesti telo upozorava da je pacijent izgubio prirodnu pokretljivost jer nije koristio mišiće, nije se dovoljno kretao, odnosno pokazao se nesposoban za promene. Telo na neki način odražava činjenicu da oboleli nije ni započeo izvršavanje svojih obaveza, ustezao se od rešavanja svojih problema, pravio se mrtav.

Ukrćenost mišića se javlja kod osobe, koja ponavlja greške umesto da uzme u obzir upozorenja sudsbine. Grčevito se drži odredjenog stava. Atrofija mišića ukazuje na to da je ponašanje obolelog potpuno "nepokretno", kao da problemi i obaveze uopšte ne postoje u njegovom životu. Ako neko uopšte ne koristi mišiće svog tela (na primer ako je ruka u gipsu), time dovodi do njihovog nazadovanja, jer do njih ne dolazi impuls za kretanje. I "unutrašnji mišići" atrofiraju, ako se uzdržavamo od njihivog korišćenja, ako unutrašnju snagu ne treniramo neprestano.

Atrofija mišića: gubljenje radne sposobnosti; ustezanje da se problemi reše , a obaveze izvrše, strah od neuspeha i njegovih posledica

Boleli od atrofije mišića mora ponovo postati aktivan, mora naučiti da upravljanje svojim životom preuzme u svoje ruke i treba da prevaziđe strah od eventualnog neuspeha i njegovih posledica.

Razrokost

Nije slučajno da čovek ima dva oka; taj dar podjednako ima značaj i na telesnom i na emocionalnom nivou. Fizički očima stupamo u kontakt sa svojom okolinom. Kada bismo imali samo jedno oko mogli bismo o nekoj stvari samo da konstatujemo da postoji. Medutim pomoću drugog oka –koje nam omogućava mnogo diferenciraniji ugao gledanja –možemo da ustanovimo gde se ta stvar tačno nalazi, odnosno gde treba da se “svrsta”.

U emocionalnom smislu imamo nešto slično. Čovek ima dva oka da bi stvari mogao da osmotri iz dve različite tačke gledišta, da mu način vidjenja na taj način bude fleksibilan.

Kod razrokosti pred očima obolelog postoje dve različite slike o stvarnosti, koje se ne poklapaju, ne mogu se uskladiti. Da se čovek ne bi zbumio njegov mozak zbog toga odlučuje da jednu sliku potisne. Tako čovek postaje “jednook”, vidi samo jedan aspekt stvarnosti. Potpuno isključuje sve tačke gledišta, koje se od toga razlikuju iako u podsvesti zna za njihovo postojanje. Medutim zbog specifičnosti svoje situacije ne može da sredi svoje različite utiske jer su oni naizgled više-manje protivrečni. Baš zbog toga je prisiljen da zauzme “jednoznačan” stav.

Razrokost: poziva nas da emocionalno budemo fleksibilniji; da spoznamo stvarnost koja stoji iza privida, da pravilno postavimo red stvari

Šta treba učiniti?

Razroka osoba treba da se trudi da situacije i prilike koje pruža život vidi, ocenjuje i sredi u sebi na različite načine. Emocionalno treba da postane pokretljiviji.

Osećaj manje vrednosti

Osećaj manje vrednosti sugerije čoveku da “takovog kakav sam ljudi ne mogu da me vole!” Pošto čovek žudi za ljubavlju jer nije sposoban da voli sebe sve će učiniti da ga okolina zavoli. Pokoran je, vredan, postaje sve pametniji i veštiji, čak možda slavan i bogat. Sve se u njegovom životu promenilo samo osećaj manje vrednosti nije.

Jer sada razmišlja ovako: “Ljudima sam simpatičan, ali da li me vole? A ako me vole da li je to samo zbog mojih sposobnosti i novca?” Treba da shvati da se tako ne može oslobođiti osećaja manje vrednosti, štaviše postavlja sve više prepreka pred stvarnu ljubav.

Osećaj manje vrednosti: Ne verujem da sam vredan ljubavi; nedostatak ljubavi prema sebi , negativna slika o sebi; treba da spoznam ko sam ja

Šta treba učiniti?

Čovek treba što ranije da se suoči sa osećajem manje vrednosti i da spozna ko je on u stvari. U stanje “voljenosti” vodi jednostavan put – čovek mora i sam da počne da voli. Svaki gazda zna: požnjeće samo ono što je posejao. Treba svesno da učinimo dva koraka koji vode bliže rešenju:

Herpes: snažna unutrašnja borba, nezadovoljstvo ili agresivnost; mentalna-emocionalna napetost, unutrašnji konflikti

Ti mehurići nepogrešivo ukazuju na postojanje nekog unutrašnjeg konflikta. Neki potisnuti proble koji dreme ispod površine naglo izlazi na videlo na poticaj nekog spoljašnjeg faktora i sada čeka da ga rešimo.

Herpes na polnim organima je jasan znak seksualnih poteškoća, nezadovoljstva ili agresije. Kao poticaj u pojavljivanju ove virusne infekcije može da se pojavi osećaj krivice, u takvom slučaju se simptomi nakon proteka malo vremena ponovo pojavljuju na istom mestu. To je znak da je problem samo privremeno ukinut, a da nije nadjeno konačno rešenje.

Herpes na donjoj usni ukazuje na postojanje neke disharmonije telesnog karaktera. Do upale dolazi nakon dugotrajne neadekvatne ishrane, a problem mogu otežati i smetnje u seksualnom životu.

Na gornjoj usni se herpes pojavljuje ako postoji mentalna-emocionalna napetost, odnosno ako takva izadje na videlo. U slučaju konflikata, koji se čine nerešivi, a koje čovek nosi u sebi herpes znači "žučnu unutrašnju raspravu" (=upala). Osoba je napeta, intenzivno traži rešenje za svoj problem.

Nervoza

Nervoza može imati više uzroka:

1. Saznanje da čovek neke stvari mora da uradi i da iz toga mora da izvuče odredjene zaključke, iako bi najradije pobegao, može da dovede do nervne napetosti. Ako neko iz čistog komoditeta potisne neku važnu spoznaju ili (eventualno iz inata) neće da se povinuje tudioj volji, osećaće se napet jer se u njemu medjusobno bore suprotne energije.
2. I strah može dovesti do nervoze. Ako se neko boji konkretnе situacije ili određenog zadatka, odnosno neće taj zadatak da izvrši pa tu situaciju stalno izbegava verovatno će postati nervozan jer u potstesti stalno strahuje da će do te situacije doći. Među takve situacije spadaju:
- nesvesni ili neizrečeni konflikti sa partnerom.
- neprekidno odlagana poseta lekaru
- sledeći, sa zebnjom očekivan čas vožnje ili nešto slično.
3. Akutnu nervozu može prouzrokovati neadekvatna ishrana. Ako neko konzumira previše šećera, kafe i čaja, može usled ubrzanog metabolizma da oseti nervozu.

Nervoza: strepnja , stres, preopterećenost, strah od posledica, loša ishrana, unutrašnja napetost,nedostatak uravnoteženosti i psihičkog mira

Nervoznoj osobi nisu potrebna sredstva za smirenje da bi se smirila nego je potreban potpuno nov i pozitivan stav prema životu, problemima i obavezama. Nervozno napet menadžer mora da shvati da nije ni malo pametno rešenje da "sve sam uradi da bi iz toga ispalо nešto razumno."

Nervozna majka mora da nauči da će njenom detetu možda i koristiti, ako mu se ponekad desi nešto loše. Ako neprekidno brižno čuva svoje detešce to ni njemu ni njoj neće koristiti. Pravi problem je ovde previše zaštitnički stav majke.

Nervozan službenik treba da smatra svojim prirodnim pravom da ponekad pogreši, da se tu i tamo neadekvatno obrati svojoj stranki ili da pogreši u kucanju na mašini. Sam

1. Postajem svestan slike o sebi, i to pozitivne slike o sebi, da bih mogao sebe da volim. Bezrezervno prihvatom sebe onakvim kakav jesam.
2. Počinjem da izražavam ljubav gde god mogu, ali ne vodeći računa o tome šta će dobiti za užvrat, jer ljubav nije roba. Sve više ću biti sposoban da iskreno volim, i to će me učiniti vrednim ljubavi u toj meri da će me i moja okolina zavoleti, iako mi to više nije potrebno jer sada mogu sebi da pružim ljubav, koju sam do sada sebi uskraćivao. Više nemam razloga da patim od osećaja manje vrednosti, pa će on postepeno nestati.

Grickanje noktiju

Iako je grickanje noktiju uglavnom karakteristično za decu može se pojaviti i kod odraslih. To je spoljašnja manifestacija napetosti i agresije prema okolini. Stvarni ili umišljeni nepravedan postupak nekog višeg autoriteta (oca, majke, nastavnika, šefa, starijeg brata ili sestre) stvara u pojedincu agresivne nagone (bes, ljutnju), međutim mora da ih potisne. Najradije bi užvratio udarac, ali se ne usudjuje to da uradi.

Grickanje noktiju: unutrašnja napetost, agresija; simptom koji ukazuje na stvarnu ili umišljenu nepravednost; nerazjašnjene protivrečnosti

Agresivna energija nakupljena nerazjašnjenim sukobima sa okolinom usmerava se na nešto drugo, a to su naši sopstveni nokti. Pošto čovek ne sme da "pokaže lavije kandže", u prenosnom smislu neutralizuje dejstvo svog oružja jer nije u poziciji da se odbrani, da slobodno ispolji svoje nezadovoljstvo i da zadovolji svoje potrebe. Radi se u stvari o nedostatku samopouzdanja. Čoveku bi bilo potrebno veće polje aktivnosti gde bi mogao bez osećaja krivice i bez straha od kazne da razvije svoje sposobnosti. Poverenje u sebe i samopouzdanje treba ojačati.

Ako čovek skupi hrabrost da na odgovarajući način ispolji svoju agresiju onda će grickanje noktiju samo od sebe prestati.

Upala žglobova

Upala žglobova je uzrokovana u većini slučajeva naslednim poremećajem u metabolizmu (primarna upala žglobova), koji nastaje zbog ishrane bogate purinom. Purin je potreban organizmu ali ako se krv njime prezasići dolazi do akutne upale žglobova. U telu se znači pojavio višak neke materije.

To u prenosnom smislu znači da se oboleli od upale žglobova uvek bavi jedno te istim problemom. Ne zna ili neće da ostavi na miru prošlost, nesposoban je da drugima, pa čak i sebi oprosti, da neke stvari prihvati kao neminovne. Ako neko neprekidno gleda unazad, a ne želi ništa da promeni ili da iz tih dešavanja nešto nauči postepeno će se ukiseliti (mokraćna kiselina), pa će i u svojim reakcijama biti sve krući (bolovi u žglobovima).

Upala žglobova može biti i komplikacija nekih drugih oboljenja, može, na primer, da zavisi od preterane količine belih, odnosno crvenih krvnih zrnaca. Zbog patološkog povećanja limfnih čvorova povećava se proizvodnja purina u organizmu što može da dovede do sekundarne upale žglobova. Kod raznih oboljenja bubrega takođe može da se pojavi akutna upala žglobova, ako zbog smanjene funkcije bubrega izlučivanje mokraće kiseline nije dovoljno. Fizičko preopterećenje, prekomerno konzumiranje alkohola, odnosno nedovoljna ishrana takođe igraju ulogu u nastanku bolesti.

Ranije je upala zglobova pogadjala bogatije ljudi, međutim u današnje vreme to je postala jedna od najrasprostranjenijih civilizacijskih bolesti. Deset puta više pogadja muškarce nego žene i može duže vreme da postoji bez simptoma, dok se posle jednog obilnog obroka, konzumiranja alkohola ili zbog nekog drugog uzroka ne pojavi kao akutni napad. Mokraćna kiselina iz krvi se taloži na zglobovima i u bubrežima u vidu kristala. Naročito često napada zglobove na prstima ruku i nogu, odnosno koleno. Daljim napredovanjem upale zglobova nastaju dobro poznate kvrge.

Zbog upale zglobova čovek postaje ukrućen i nepokretan. Čvrsto zacementirana i neprilagodljiva samosvest na taj način vidljivo i bolno dolazi do izražaja. Prisiljava nas da se "okrenemo sebi", da se smirimo i napustimo vladalački i zapovedni način ponašanja.

Upala zglobova: Ukrćena samosvest; poziv da promenimo zapovedni i dominirajući stil ponašanja i da pogledamo u sebe

Šta treba učiniti?

Zadatak koji se krije u bolesti je jasan: oboleli ne sme dalje da se bavi prošlošću i da tuguje, da zbog svega krivi druge i da se žali zbog svoje okrutne subbine. Iz doživljaja treba da izvuče odgovarajuće konsekvene, sa pojedinim osobama treba, ukoliko je to moguće, da obavi razgovore koji će stvari razjasniti ili treba da nadje neki drugi način da krut unutrašnji stav stavi u službu svog emocionalnog razvoja.

Konjunktivitis

Konjunktivitis: nedostatak spremnosti da se suočimo sa konfliktima, preterana očekivanja, neprihvatanje

Konjunktivitis ukazuje da se radi okonfliktu sa kojim čovek "ne želi da se suoči" Sadrži u sebi poziv da već jednom svesno analiziramo ono sa čime nećemo da se suočimo i razloge zbog kojih zatvaramo oči. Taj simptom nas tera da više ne izbegavamo konflikt i da na taj način budemo potpuno iskreni prema sebi.

Ono što čovek ne vidi to ga tišti i nadražuje, odnosno stvara bol. Bojimo se da stvari vidimo na ovaj način. A ono što vidimo previše zahteva od nas ili mu se jednostavno suprotstavljam. Svojim pogledom čovek naprsto prijava uz neke stvari.

Šta treba učiniti?

Pre svega treba naučiti da stvari, a ujedno i sami sebe vidimo onakve kakvi smo u stvarnosti. Onda bismo trebali da postavimo pitanje u kom segmentu nam stvara bol to što treba da se suočimo sa sobom, odnosno u kojoj meri smo nesposobni da sebi pogledamo u oči. Svakim pogledom, odnosno svakim novim vidjenjem dobijamo priliku da stvari gledamo drugim očima. Treba, znači, da naučimo da vidimo stvarnost onaku kakva je i da stvorimo sklad izmedju našeg unutrašnjeg bića, spoljnog ponašanja i individualnog stava prema stvarima.

Rešenje će brzo doći, jer kada otklonimo konflikt na kraju će i konjunktivitis proći.

Slabost vezivnog tkiva

Vezivno tkivo povezuje, spaja različite delove ljudskog tela. Koži, kao našem organu dodira obezbedjuje čvrstinu i držanje. Vezivno tkivo je ono što "po-vezuje". Slabost vezivnog tkiva ukazuje na smanjenu unutrašnju čvstinu i smanjenu izdržljivost. Osoba lako dobija "plave fleke", odnosno povrede čak iako je udarac bio slabog intenziteta.

Da zaključimo

Problemi sa vezivnim tkivom pokazuju da sam previše mekan, savitljiv i time sebe povredjujem. Nastao je poremećaj u prirodnoj čvrstini koja postoji izmedju određenih delova tela.

U emocionalnom smislu vezivnom tkivu odgovara sposobnost da pojedine delove medjusobno povežem. Njegovo stanje signalizira koliko sam sabran ili elastičan, da li je moje unutrašnje biće živahno i prilagodljivo, ili je tromo i povredljivo. Ako je moja veza sa sobom bliska onda je i moj karakter jak. Vezivanje za spoljašnji svet, koji u neku ruku znači zavisnost je u ovom slučaju nepotrebno. Ako sam medjutim dospeo u zavisnu situaciju postajem ranjiviji jer ta zavisnost nije u saglasnosti sa prirodnom napetošću. Pošto osećam nedostatak povezanosti sa sobom često ulazim u neodgovarajuće veze, stičući na taj način u svetu "plave fleke". Podlivi krvi čine vidljivimi moju zavisnost i ranjivost. Ovde svoju ulogu dobija i krv, odnosno mesto boravka duše u telu. Od života često dobijam nove (mislene) udarce, ali često i ja sam igram takvu ulogu. Zapravo zadajem udarac svome ja.

Slabost vezivnog tkiva: Preteranom popustljivošću povredjujem sebe; osetljivost, prekasna i mala prilagodljivost

Šta treba učiniti

Onaj ko pati od slabosti vezivnog tkiva treba da nauči da ne bude osetljiv i zlopamtilo. Mora da razvije u sebi osećaj sigurnosti, emocionalnu izdržljivost i osnovno poverenje. Čovek u stvari treba da dobije samo jedan impuls od svog unutrašnjeg bića i ponovo će postati ono što jeste. Ako neko živi u skladu sa svojom ličnošću neće se više ponašati pogrešno, popustiti na pogrešnom mestu i time povrediti sebe.

Spoljašnji svet je samo nadoknada i ujedno podstrek da oslonac nadjemo u svojoj ličnosti. Ako neko neće da se odrekne spoljašnje veze jer time zamenuju unutrašnji oslonac, time samo varat će sebe.

Medjutim ako neko pronadje sebe, oslanja se na sebe onda je vitalan i jak. Suštinu njegovog bića čini vitalnost i elastičnost, pa je i njegovo vezivno tkivo jako, trajno i elastično. Lepota i istina se kod svakog krije u njegovoj ličnosti. Ako je neko "uskladjen" ne trebaju mu impulsi spoljašnjeg sveta, pa ga život neće ni ranjavati.

Ako neko nije osetljiv može da prihvati svoju okolinu onaku kakva jeste. Otkrio je vrednost sopstvenog bića. Polazeći od sopstvenih vrednosti ne pada mu teško da bude velikodušan i neće više negirati sebe da bi time povredio sopstveno biće. U tom smislu slabost vezivnog tkiva može da pomogne da ponovo nadjemo put prema sebi, da ponovo budemo ono što jesmo.

Kila

Kila pokazuje da više ne mogu da podnesem neki pritisak, neko opterećenje. A može u sebi da sadrži i signal da se nešto staro, nešto prevazidjeno slomilo u meni. U pojedinim slučajevima ova bolest može ukazivati na uobraženost ili na sklonost da okrivljujemo sebe.

Kila: nisam bio sposoban da savladam napetost, opterećenje; nešto je "puklo" u meni; sklonost samooptuživanju; preterana uobraženost

Bilo kako da je "rascep" uvek zahteva uklanjanje prevelikog pritiska. Jedan od načina da se to postigne je da čovek korenito izmeni svoj odnos prema dešavanjima u životu. Stvaralačka snaga u nama je skrenula u pogrešnom smeru pa treba da budemo spremni da svoj život ponovo promislimo, da pokušamo da nadjemo odgovor na osnovna pitanja, na primer šta je smisao našeg života, šta je naš specifičan zadatak. Treba da analiziramo u kojoj meri bi bilo poželjno da korigujemo životni put kojim smo do sada išli.

Upala krajnika

Upala krajnika ukazuje na osećaj da me nešto što bih trebao da progutam ili sam do sada uvek progutao inficira. Od sada to neću više da gutam, da primim, ne mogu to više da prihvatom. Radi se o jakom, akutnom, do sada skrivenom konfliktu, koji je u meni naglo oživeo.

Ali do upale krajnika može doći i ako čovek želi nešto da kaže – ili to drugi od njega očekuju – a ipak za to nije sposoban ili nema za to hrabrosti radije proguta ono što bi htEO da kaže. Krajnici ovde služe kao filteri: gutaju ono što je štetno. Medutim ako čovek smatra pogrešnim previše stvari koje bi htEO da izrazi ovaj filter će se pre ili posle prezasiti. Ista je situacija i ako nešto ne želimo da prihvatom i odbijamo kao negativno.

Upala krajnika: ne mogu ili više neću nešto da progutam; okružuje me nerazumevanje; moj zadatak je da izrazim svoju individualnost

Krajnici se mogu upaliti i kada čovek oseća da ga okružuje nerazumevanje, pa ne kaže nešto što bi trebao jer subjektivno to ne bi imalo nikakvog smisla. Uprkos tome uvek treba da nastojimo da sagledamo stvarnost koja se krije iza privida. Naš je zadatak da ispoljimo svoju ličnost, svoju individualnost i različitost.

Ako tako postupimo neće nam više biti potrebna upala krajnika da nam ukaže na taj naš zadatak.

Prehlada

Stanje prehlade se sastoji od brojnih simboličnih simptoma, koje ćemo razmotriti pojedinačno:

Pacijentu je zapušen nos

Nešto mu je do grla, nos mu je zapušen, nastala je prepreka disanju i preko toga i komunikaciji sa spoljašnjim svetom. Pacijent neće, a više i ne može da savlada nove probleme.

Boli ga glava

Na prehladjenu osobu se sručilo toliko toga što mu stvara glavobolju da više ništa ne može da prihvati.

Promukao je, ne može da govori

Nastaje smetnja u govornoj komunikaciji. Oboleli ili neće da stupi u kontakt sa okolinom – što je zbog upale grla sada i postalo nemoguće – ili je bol u grlu znak da umesto stvarima iz spoljašnjeg sveta treba da se bavi svojim unutrašnjim svetom. Upala grla omogućava obolelom da svom partneru u simboličnom smislu odgovori "hroptanjem".

Krajnici su otečeni

Pacijent ima teškoće sa gutanjem, ne može ili neće nešto da proguta, da prihvati.

Sve u svemu prehlada omogućava obolelom da se jedno vreme distancira od svoje okoline dok ne reši svoj problem ("Ne prilazi mi previše blizu jer ćeš se i ti zaraziti!"). S druge strane simptomi koji prate prehladu praktično onemogućavaju da se izgubi u spoljašnjim stvarima.

Da zaključimo

Prehlada je znak da sam iznutra postao hladan, nemam u sebi toplinu, jer sam živeo prema razumu, a ne prema srcu. Prisiljava me da se bavim sobom, da se konačno pobrinem za svoje probleme, da više ne gutam ono što mi ne odgovara.

Jasno pokazuje: "Prilagodjavao sam se meni stranim merilima, prihvatio sam nešto nepoznato. To nepoznato nije u skladu sa mnom. Oslabilo me je."

Dozvolio sam da me drugi svojim neodgovarajućim ponašanjem zaraze. Sada se medjutim suprotstavljam tom stranom ponašanju jer nije u skladu sa mojim istinskim bićem, baš nasuprot, oslabljuje me. Prehlada mi daje na znanje da nemam poverenje u sebe, nemam hrabrosti da postupam ispravno, u skladu sa svojim bićem. Moje telo pokušava da se oslobođi stranog. "Pun mi je nos" mojim dosadašnjim ponašanjem, "do guše mi je" to što negiram sopstvenu ličnost. Hoću iz sebe da iskašljem sve što je strano, da iskijam i da pustim da slobodno teče. Strano

medjutim zapinje, sprečava me da jasno mislim i da i dalje živim slušajući samo razum.

Prehlada: poziv da se više bavimo sobom, da naučimo da se opustimo, da se držimo podalje od svega što nam je strano i pogrešno

(često?) (neprimetivo?)

Šta treba učiniti

Pacijent mora da se bavi sobom, da se brine samo o svojim problemima. Treba da analizira zašto u njemu nema topline. Poželjno bi bilo da razmisli šta u stvari hoće da kaže i trebao bi da "servira" sve što je do sada prečutao. Trebao bi da pokaže na šta u stvari misli i da analizira u kojoj meri je prihvatio sebi strane stvari, u kojoj meri nije slušao intuiciju. Još jedno moguće pitanje: "U kojoj oblasti sam sebe ograničavao, odnosno negirao?"

Grlo nas grebe i boli jer više nismo spremni da gutamo nama strane stvari. Onaj ko sebe voli i sluša glas svog srca izbeći će za sva vremena sve što je strano i pogrešno.

U vezi prehlade videti još poglavlje Kijavica

Menstrualni problemi

Menstrualni problemi: odbacivanje ženskosti, nedostatak otvorenosti prema novom, strah od odgovornosti; poziv da se uklone ograničenja postavljena pred samosvest

na deblokadu

pamosvesti

Menstrualni problemi mogu ukazivati na unutrašnje odbacivanje ženskosti. To odbacivanje može da se odnosi na ulogu i položaj žene u društvu, ali može čak i na (buduću) ulogu majke.

U drugim slučajevima žena može duboko da priželjuje dete, medjutim zna da zbog njenih životnih okolnosti ili zbog protivljenja partnera ne sme da ostane trudna. U takvim slučajevima menstruacija svaki put ponovo stavlja do znanja da je propuštena još jedna prilika, što u ženi izaziva duboko razočarenje. Sve to i telesno proživljava veoma bolno.

Menstrualni problemi dakle, zapravo pokazuju nespremnost da se prihvati novi zadatak. Došlo je pravo vreme, ali čovek još nije spremn, još se buni protiv toga da odraste. Medjutim naš zadatak zahteva da uvek budemo spremni da ono što je novo preplavi našu ličnost i da preko nje dodje do izražaja. Zbog toga nam pričinjava bol ako se grčevito držimo već dostignutog stanja, ako se devojka buni protiv pretvaranja u ženu. Razvoj naravno podrazumeva da za sebe preuzmemos odgovornost i da ni na koji način ne stvaramo prepreke slobodnom toku života.

Bol nosi u sebi poziv da dozvolimo nastavak razvoja, da razrešimo sužavanje svesti, što se manifestuje kao strah i da konačno odrastemo, ne samo da starimo. Zahteva od nas da i emocionalno budemo spremni da sebe sa zadovoljstvom

87

prepustimo svim novim uticajima, koji se pojavljuju u našem životu ili dolaze do izražaja kroz našu ličnost.

Menstrualni problemi jasno pozivaju da radije "živimo iz stomaka", umesto da se prilagodjavamo fikcijama ili konkretnim zamislama i da afirmišemo život onakav kakav jeste.

Sve nam to nepogrešivo stavlja do znanja: da prihvatimo sebe kao ženu, a time i specifičan zadatak, odnosno izazov.

Ne bismo smeli da nastavimo život prema slici koju smo stvorili o sebi, umesto toga treba da dozvolimo sebi da postojimo, ne smemo da stanemo, treba da uživamo na životnom putu.

Videti još poglavlje Poremećaj ciklusa.

Prisilno kupanje

Na sličan način kao što kupanjem naše telo postaje čisto, kupanje je istovremeno i simbol unutrašnjeg oslobođanja od "nečistog". Nije slučajno da se čovek tako dobro oseća posle jednog prijatnog kupanja. I spolja i iznutra se udaljio od neprijatnih, prljavih stvari ili problema. Prisilno kupanje u ovom smislu jasno ukazuje na nastojanje da čovek naprsto spere sa sebe neki svoj zamišljeni ili stvarni greh. Ta je pojava naročito česta kod mlađih, koji bežeći od (probudjene) seksualnosti nastoje da se oslobole "nečistih osećanja". Svoju uzburkanu savest nastoje da umire spoljašnjom kompenzacijom.

Prisilno kupanje: Osećanje stvarnog ili zamišljenog greha; želja da sa sebe "sperem lјagu"; nečista savest; unutrašnji poriv da ispravim grešku

Šta treba učiniti

Ako nekoga preplavi nagon prisilnog kupanja treba da pokuša da ispravi stvarno učinjenu grešku ili da promeni i popravi svoj pogrešan stav prema stvarima, koji je u njemu izazvao grižnju savesti.

Bolest putovanja (kopnom, morem, avionom)

Putovanje je uglavnom povezano time da čovek mora da savlada puno novih utisaka. Ostavlja sigurnost svoje bliske okoline, putuje prema nepoznatim krajevima, a da ne zna kakve novosti ga tamo čekaju. U emocionalnom smislu sve to znači da čovek kreće na put koji ga vodi ka do tada nepoznatim sferama sopstvene ličnosti. Nesvesna privrženost onome što je poznato, kao i strah od nepoznatog mogu toliko da se pojačaju da nas hvata nesvestica i da nam je loše.

Povrh toga većina putnika kreće na put zbog nekog drugog, a sam ima malo uticaja kuda ide i kako će se putovanje odvijati. Zbog toga većina onih koji putuju sami nema nikakve tegobe, isključivo im je zlo ako putuju sa nekim, jer zavise od nekog i nemaju uticaja na tok dogadjanja. Bolest putovanja je znači, istovremeno i strah da čovek neće biti gospodar situacije, da mora da se oslanja na druge, da

svojim životom ne upravlja sam, nego ga samo "proživljava". Prilikom putovanja autobusom to osećanje proživljava na društvenom nivou. Jedan upravlja, a drugi ga prate. Čovek je samo sitna tačkica u masi, mora da bude poslušan. Prilikom leta podižu ga u vazduh gde ga hvata nesvestica. Ide napred zastrašujućom brzinom i boji se da će eventualno pasti, najradije bi ostao na zemlji. Slično tome ako neko sedi suprotno od pravca kretanja, odnosno "putuje unutraške" često može da oseti nesvesticu.

Bolest putovanja: nedostatak sposobnosti, odnosno spremnosti za opuštanje; želja da upravljamo stvarima; osećaj potčinjenosti, neizbežnosti

Bolest putovanja dakle ukazuje na nedostatak spremnosti, odnosno sposobnosti da se prepustimo, da se osloromo na nekog drugog, i da dozvolimo dogadjajima da teku. Nedostatak "ušuškanosti" u blisku sredinu zajednice, kao i nesvesna želja da čovek svime sam upravlja na kraju krajeva rezultiraju nesvesnim strahom od neizbežnosti odredjene situacije. U takvom slučaju pred obolelim je sledeći zadatak: treba da se opusti, ne sme da se upliće u tok dogadjaja, i u svakoj situaciji treba da bude u središtu svoje ličnosti. Svet je toliko čudesan ako čovek živi sa njim u skladu a ne njemu suprotstavljen, ako se kao tihi posmatrač nalazi u zaštiti stvoritelja i zna – "sve je dobro onako kako jeste".

Sclerosis multiplex (SM)

Gledajući iz ugla tradicionalne medicine uzroci sclerosis multiplex (SM) su prekriveni velom tajne. Medjutim detaljni razgovori sa pacijentom u velikoj meri mogu da raščiste suštinu problema. U osnovi se radi o *izolaciji koja je izazvana ukrućenošću*.

Spolja je već u početnom stadijumu bolesti uočljiva smanjena pokretljivost, ukočenost tela, kao i nesigurnost u funkcionisanju mišića. Iznutra, često već posle kratkog vremena možemo da primetimo neku vrstu ukočenosti u ponašanju. Pacijent je trvdoglav i čvrsto se drži svog staya, o nekim temama uopšte neće da razgovara i beznadežno je pokušati da promeni mišljenje. Često je baš on taj koji u skladu sa potrebom za dominacijom "daje ton" u porodici, delimično tako što svoju bolest posredno koristi kao ucenu. Ali, unutrašnja čvrstina njegovih uverenja i stavova, ta nemogućnost "da popusti" dovodi i do ukočenosti tela, tako da je nesposoban da propusti fine impulse, odnosno postaje neelastičan.

Sclerosis multiplex: krutost, izolacija zbog nagona ka dominaciji; odbacujem neke elemente svog bića, ne opuštam se; često oštri stavovi

Oboleli od SM se svrstavaju u dve jasno podeljene grupe: "Trvdoglava" vrsta, koja pokazuje već spolja prepoznatljivu krutost i "unutrašnju snagu", većinom je cinična osoba, o brojnim temama neće da razgovara, u takvim situacijama se jednostavno "isključi". Takvim pacijentom vlada specifičan osnovni stav, jedna u sebe zatvorena slika o svetu, koju je teško negirati, a ipak je u osnovi

pogrešna. Među karakteristikama takve ličnosti imamo dobru dozu bezosećajnosti, hladnoće i sebičnosti.

Drugi tip se čini sušta suprotnost prethodnog: otvoren je, srdačan, prema svima prijateljski raspoložen i popustljiv – bar prividno! Međutim i kod njega postoje oblasti, koje svesno ili nesvesno ostaju netaknute. O odredjenom delu svog života ima konačno, nepromjenjivo mišljenje, koje je u oštrom sukobu sa svetom.

U toku terapeutskih razgovora treba pronaći ove oblasti i to na taj način da napomenemo neke pojmove, koji će izazvati odredjenu reakciju, na primer porodica, odnos sa partnerom, seksualnost, konvencije, vaspitanje dece ili slično.

Gledano iz čistog medicinskog ugla kao posledica sclerosis multiplex u kičmenoj moždini nastaju mrtva ostrva. Ova oštećenja se smatraju nepovratnim. Međutim ako oboleli shvati krutost svog načina razmišljanja i spremam je da promeni način ponašanja, tok bolesti može da se uspori, čak da se zaustavi, tako da ne dolazi do naglog pogoršanja stanja.

Sclerosis multiplex bolno stavlja na video te parcijalne delove individualnog postojanja, kojima čovek ne dozvoljava da dodju do izražaja jer ih osudjuje, ne želi da bude takav. Iz svega jasno proizilazi zadatak da više ne procenjujemo, čak osudujemo ni jedan jedini deo života, da ga ne odbacujemo, nego da proživljavamo svoje postojanje u njegovoj jedinstvenosti i svestranosti, bez nastojanja da afirmišemo samo dobru stranu svoje ličnosti. Ako više ne postoji ništa što čovek u svojoj ličnosti odbacuje i ne pušta da živi onda je na dobrom putu prema potpunom ozdravljenju.

Nagluhost

Ako neko pati od nagluhosti neke stvari ne može ili neće da čuje ili "misli da ne čuje dobro"!

Nagluhost: poziv da primetimo fine nijanse života; nespremnost da se čuje; "ne čujem dobro"

U emocionalnom smislu nagluhost je srodna oboljenjima oka. Kao što kratkovidi vide samo sirovo, veliko i jasno, nagluha osoba može da čuje samo glasne i upadljive zvuke. Fine nijanse zvuka za njega uopšte ne postoje. Ova bolest dakle ukazuje na potpuno nediferenciran način razmišljanja i takav emocionalni stav. U ovom slučaju nagluha osoba bi trebala da nauči da prepozna i jednu od druge razlikuje fine nijanse života (videti još poglavlje Kokosje slepilo -hemeralopia)

Sa druge strane ponašanje nagluhe osobe jako podseća na dete koje nešto "neće da čuje". Ako se neko usteže da prihvati ili reši postavljeni zadatak, ako ne prihvata reč sudbine i telesno nesvesno doprinosi gubljenju sposobnosti da čuje. Bolest (ili jedna nesreća) će se pobrinuti da se sa njim stvarno desi ono što u tajnosti priželjkuje. Problemi time postaju vidljivi kao telesni nedostatak.

Kijavica

Emocionalna pozadina kijavice je lako prepoznatljiva, treba samo obratiti pažnju na njene spoljašnje manifestacije. Čoveku se zapusi nos, odnosno nešto mu je "do guše". Kijavica se uvek pojavljuje u situaciji kada se osoba oseća preopterećena i traži opravdanje za povlačenje jer trenutno nije u situaciji da udovolji za njega neprijatnim zahtevima. Svako će razumeti ako čovek u takvom stanju mora da se povuče. Konačno, boli ga glava, curi mu nos, suze mu oči i telo nervozno reaguje na sve. Ovi simptomi koji se pojavljuju na telesnom planu veoma jasno ukazuju na našu osetljivost. Ako se neko ipak usudi da nam se približi jednim kijanjem ćemo ga upozoriti da se drži podalje ili ćemo mu nešto "odhroptati".

Kijavica: nešto mi je do guše; stvari su "krenule"; unutrašnji proces čišćenja

U obrnutom smislu prehlada nas –ako postoji nadprosečna sposobnost uspostavljanja komunikacije – tera da se od drugih držimo podalje i da mnogo više pažnje posvetimo sebi. Oticanje krajnika takodje ukazuje da više ne možemo a ne bi ni smeli više sve da progutamo, radije bismo trebali da živimo u stvarnosti sopstvenog bića umesto da se opterećujemo spoljašnjim obeležjima. Kijavica u svakom slučaju oslobadja tok nečemu, dolazi do unutrašnjeg "pročišćavanja", iz čega i telo i duša izlaze ojačani –dok nam pre ili posle ponovo nešto ne dodje do grla.

Videti još poglavlje Prehlada

Teškoće gutanja

Teškoće prilikom gutanja ukazuju da nam teško pada da neke stvari, činjenice i situacije prihvatimo i izdržimo. Veće zalogaje možemo teško da "sažvaćemo", a neke stvari "jednostavno moramo da progutamo". Druge "nismo u stanju tako brzo da svarimo". Svi ovi izrazi svedoče o čvrstoj povezanosti procesa varenja i dogadjanja u životu. Progutati nešto znači da čovek neku stvar prihvata, usvaja. Ako neko ne može da se izbori sa čvrstim i većinom slučajeva povećim zalogajima koje nam život servira on često pokušava pomoću tečnosti –uglavnom alkohola – da olakša njihov put kroz grlo. Prekomerno konzumiranje alkohola dovodi do smanjenja apetita. Shodno tome čovek će se pre ili posle zadovoljiti tečnom hranom jer se lako guta i konačno će se odreći čvrstih zalogaja koji čine stvarnu hranu.

Jedan od karakterističnih oblika poteškoća u gutanju je gutanje vazduha. Oboleli simulira spremnost da guta, ali u stvari beži od postavljenog zadatka.

Teškoće gutanja: Smanjena spremnost da se neke stvari prihvate, negiranje činjenica

Šta treba učiniti

Osoba koja ima poteškoće sa gutanjem treba da se upita na koji način bi mogla da razreši očigledne konfliktne situacije u svom životu. Ili treba da otkaže, da se osloboди mučnog zadatka ili u cilju njegovog rešavanja treba da poveća svoju

spremnost i sposobnost za razumevanje. O kom neprijatnom zadatku je reč lako će se otkriti prilikom jednog detaljnog razgovora.

Herpes zoster

Kod herpesa se na koži, uglavnom na jednoj strani tela, na donjem delu grudnog koša pojavljuje bolan osip u vidu mehurića. Kao telesni uzrok javlja se upala živca kičmene moždine, koji tu prolazi.

Ova bolest se pojavljuje na koži, odnosno na organu preko kojeg stvaramo kontakte. Tačnije rečeno smetnja proizilazi iz spleta gore pomenutog nerva. Iz toga proizilazi da je ovo oboljenje povezano sa poremećajem čula jer je zadatak nerava da informacije spoljašnjeg sveta prenesu u mozak.

Pacijent koji ima herpes zoster ima probleme u uspostavljanju komunikacije jer njegovo kožno oboljenje kaže sledeće: "Bavite se sa mnom, treba mi pažnja i briga, želim i tražim vezu!" S druge strane iznutra dobija impulse informacija sa potpuno suprotnim značenjem, koji ga sprečavaju u uspostavljanju kontakta jer oboleli uopšte ne primećuje ili jedva primećuje pokušaje približavanja spoljašnjeg sveta. Na taj način dolazi do već pomenute upale nerava što ukazuje na poremećaj u prenošenju i savladavanju primljenih impulsa.

Oboleli želi i traži kontakt, a istovremeno iz straha ili nepoverenja odbija dobromerno približavanje. Postao je u nekoj meri nesposoban da uspostavi vezu, pa treba da nauči kako da se približi drugima ili kako da stvori priliku da se veza uspostavi.

Herpes zoster: poziv u pomoć: "Neophodne su mi veze, želim ih!" Strah, nepoverenje i odbrana od uspostavljanja veze. Emocionalni-mentalni "začarani krug".

U težim slučajevima herpesa kao komplikacija se može razviti jednostrana gluvoča ili slepilo. To označava da oboleli više nije u stanju da oseti stvarnost, odnosno bogatstvo mogućnosti koje su na raspolaganju, radije živi u svetu privida. U toj fazi osoba mora da nauči da probije mentalni i emocionalni začarani krug.

Prekomerno lučenje štitne žlezde

Opšte je poznato da mentalno-psihičko stanje čoveka u velikoj meri utiče na rad žlezda u organizmu. Posebno se to odnosi na štitnu žlezdu. Ako neko stalno potiskuje svoje nagonske potrebe i osećanja – posebno agresivna i negativna osećanja –, i zbog toga je izložen stalnoj unutrašnjoj borbi, to neprekidno stanje pripravnosti dovodi do prekomernog rada štitne žlezde što preko lučenja odgovarajućeg hormona stvara trajno "vegetativno stanje pripravnosti". Medutim, pošto se osećanja ne izražavaju jer ih potiskuju ili ih negiraju, do te borbe dolazi iznutra.

Prekomerno lučenje štitne žlezde: prigušena agresija i negativne emocije; "stanje pripravnosti", preintenzivna unutrašnja aktivnost; stalno "vegetativno stanje pripravnosti"

Pacijent često ne ispoljava jasno uočljiv strah i jako osećanje usamljenosti, a oni se manifestuju u naporima različitih vrsta kao što je na primer preuzimanje prevelike odgovornosti, beskrajna ambicioznost, preuranjeno i silno nastojanje da se stekne nezavisnost, međutim ove signale okolina uopšte ne primećuje. Ova činjenica dalje potvrđuje osećaj obolelog da ga "niko ne razume". Svoju želju da konačno nadje partnera koji će ga razumeti ne izražava rečima nego preko skoro grčevite potrebe da se brine o drugima. Na taj način u očima drugih postaje vrlo simpatičan, ali on sam postaje sve nezadovoljniji, često pada u depresiju jer je nesposoban da se probije iz zatvora koji je sam odabrao. A samo bi trebao otvoreno da prihvati svoje potrebe i da se pokaže onakav kakav uistinu jeste. Tu može da pomogne samo jedan "lek" - budi ono što jesi!

Parkinsonova bolest

Ako pažljivo osmotrimo obolelog od Parkinsonove bolesti imaćemo utisak da ga dve suprotne sile vuku tamo-vamo.

Do ove bolesti inače dolazi ako u nekome postoje dve različite ideje ili dva različita interesa. Obolela osoba bi sa jedne strane htela da izvrši neku konkretnu radnju u čemu ga sprečavaju spoljašnji uticaji ili unutrašnji "protivpritisak". Parkinsonova bolest je sudar suprotstavljenih sila što se manifestuje i telesno! Iako bi oboleli želeo da promeni neku situaciju ili neku okolnost, odnosno "načinje ih", međutim nije u mogućnosti da svoju namjeru ostvari, odnosno "paralizovan" je.

Parkinsonova bolest: ja sam biće koje pokreću suprotstavljene sile; bezizlazne konfliktne situacije; treba nečega da se otarasim, da se toga oslobođim

Oboleli od Parkinsonove bolesti nisu sposobni da u konfliktnoj situaciji, uprkos eventualnih otpora, sprovedu svoju volju, ili da odustanu, pa da prihvate i da se pomire sa datom situacijom.

Kod oboljenja ovog tipa uvek treba analizirati da li smo u dатој konfliktnoj situaciji sposobni da izvedemo neizbežne zaključke u cilju da tu stvar u sebi jednom zauvek zaključimo.

Psorijaza

Kod psorijaze prirođan proces stvaranja rožnatih ćelija na površini kože postaje preteran. Rožnate mrlje u početku neodoljivo podsećaju na zaštitni oklop nosoroga. Ova kožna promena dakle ukazuje da bi čovek želeo da se brani od napada spoljašnjeg sveta, ne želi da bude povredjen.

A u stvari želi bliskost, simpatiju, ljubav. Međutim u strahu od povreda i eventualnog razočarenja ipak se radije ogradije od spoljašnjeg sveta, ništa ne

93

prihvata, čak ni simpatiju koju toliko želi. Preko svoje bolesti "koju je sam izabrao" on se i emocionalno potpuno otudjuje. Na bolesnom delu kože će se uskoro pojaviti načete, povredljive oblasti: telo će naterati čoveka da ponovo postane "povredljiv", da se ponovo "otvori životu". Naime postojanje zaštitnog oklopa i prerkomerna osetljivost prema spoljašnjim "napadima" su medjusobno čvrsto povezani.

Psorijaza: želja za blizinom i vezom; strah da će nas povrediti; zaštitni oklop; poziv da čovek skupi hrabrost i izadje iz puževe kućice

Oboleli od psorijaze mora da nauči da izadje iz svoje "puževe kućice", da se otvoreno pokaže; da bude otvoren prema pokušajima iz njegove okoline da mu pridju čak i onda ako postoji opasnost da će povremeno doći u kontakt sa nepoštenim ljudima. Mora da shvati da je život neprekidno strujanje u kojem nema sigurne garancije u odnosu na pouzdanost, poštenje, pa ni u odnosu na dužinu neke emocionalne veze.

Bolesti prostate (uopšte)

Bolesti prostate spadaju medju oboljenja muškaraca koja se najčešće javljaju. Posebno je česta upala prostate, odnosno prostatitis. Početni simptomi ove bolesti koju većinom izazivaju bakterije ili virusi su povišena telesna temperatura, bolovi u preponama, koji se prvenstveno javljaju prilikom mokrenja, pojačani nagon za mokrenje, mahom noću, povremeno gnojno curenje. Prostata se uvećava i na pritisak je bolno osetljiva.

Nije retko pojavljivanje takozvane prostatopatije, koja je slična prostatitisu. U njenom razvoju važnu ulogu imaju emocionalni faktori, nerazrešeni stresovi koji proizilaze iz profesije ili iz porodice. Veoma često se javlja kod mladih muškaraca, kod kojih je seksualno ponašanje tek u fazi razvoja ili kod starijih muškaraca nakon gubitka supruge. U ovim slučajevima se dakle radi o posledicama jednog nerazrešenog konflikta.

Treći tip bolesti prostate čini kongestija prostate. Njegovi uzročnici mogu biti dugotrajna vožnja automobila ili motora, jahanje ili hronična prehlada. Karakteristični simptomi su bolovi u crevima, u krstima i mokraćnoj bešiki, kao i prerana ejakulacija i problemi sa potencijom.

Nezavisno od bolesti akutnog tipa kod većine muškaraca posle četrdesete godine počinje proces povećanja prostate, odnosno razvoj neke vrste benignog tumora što prouzrokuje sužavanje mokraćnog kanala i dovodi do otežanog pražnjenja mokraće bešike. Početni simptomi su problemi sa mokrenjem, slabljenje mlaza mokraće, povremeno curenje mokraće, kao i grčevit nagon za mokrenje koji se javlja noću, ponekad i na svaki sat. Ako se ovi problemi ne leče mokraća koja je ostala u mokraćnoj bešiki može da iscuri nazad u bubrege što dovodi do opasnog trovanja.

Bolesti prostate: znak unutrašnje zebnje; nisam u stanju da uradim ono što hoću, više "ne zadovoljavam". Moram prestati da udovoljavam raznim očekivanjima

Bolesti prostate, znači, signaliziraju neku vrstu unutrašnjeg pritiska, koji je povezan i sa bubrežima (odnosima sa partnerom) ili baš otatle potiče. Većinom slučajeva se javljaju u starijem dobu kada muškarac stiže subjektivni utisak da više ne može da zadovolji na svom mestu. Više nije u stanju da učini ono što bi htio – i to ne samo na seksualnom planu.

Kako bi lako bilo rešenje kada bi čovek htio da promeni ono što je zamislio i kada bi htio da radi ono što može! Svaka zamisao nas u stvari udaljava od nas samih. Trebali bismo da prestanemo da igramo ulogu "muškarca", da odagnamo strah da više nismo tako privlačni kao ranije, da dozvolimo da dodje do izražaja ono biće koje stvarno jesmo. Ne radi se o tome da treba da ispunjavamo strana očekivanja – pa čak ni onda ako su naša – nego o tome da treba da želimo da budemo onakvi kakvi jesmo. Svako ima mogućnost da odluči u svoju korist, da ne ispunjava razna očekivanja (partnera, dece, ili društva), nego da sebe smatra merilom i da ide svojim putem. Ako u tome uspemo popustiće i unutrašnji pritisak koji smo sami izazvali – a samim tim će nestati i spoljašnji simptom pritiska, odnosno bolest prostate.

Rak

U telu svakog čoveka nalazi se približno 200 000 ćelija raka. Pošto telo čini skoro 60 biliona ćelija taj broj se uopšte ne čini prevelik. Dnevno oko 100 milijardi novih ćelija nadoknadjuje one izumrle, što znači da smo svi potencijalno bolesni od raka. To je prirodno stanje.

Ćelije raka su međutim slabe, njihova sposobnost razmnožavanja je mnogo manja nego kod zdravih ćelija tela. U određenim okolnostima one mogu da se regenerišu i da ponovo postanu čitave ćelije.

Imuni sistem organizma je dovoljno jak da prepoznavši degenerisane ćelije, iste uništi. Opasnost nastaje samo onda ako čovek, makar privremeno, u nekoj oblasti ograničava svoj imuni sistem. Takav ograničavajući efekat ima emocionalni pritisak, stres, alkohol, droga, razočarenje, mržnja, usamljenost, neizmerna tuga, čak i nepravilna ishrana, neadekvatno disanje, bolesti u žarištima kao što su zubi, krajnici, maksilarni sinus. Neku ulogu u svemu tome mogu imati i takozvana zračenja zemlje.

Znači, postoje specifični uzročnici raka, međutim oni uvek imaju koren u nekom pogrešnom emocionalnom stavu. Takve osobe su sklonije samosažaljenju, rado uvek iznova spominju nepravde iz prošlosti. Nesposobne su da se opuste ili da uspostave ljudski kontakt i da ga održe. Imaju osećaj manje vrednosti, probleme sa samopouzdanjem, imaju osećaj da ih drugi ne prihvataju, da ih isključuju. Razvoj takvih osećanja često ima začetak već u detinjstvu.

Dr. Hamer, lekar-istraživač malignih oboljena analizirajući kriterijume nastanka raka dolazi do zaključka da su kod svake pozitivne analize tkiva bile prisutne sledeće zakonitosti:

1.kriterijum

Maligno oboljenje je uzrokovanu neprežaljenom ličnom tragedijom, što kao posledicu ima unutrašnju izolaciju obolelog. Što je opšte zdravstveno stanje osobe gore to će se bolest lakše razviti. U stvari radi se o zajedničkom delovanju tri uzroka:

- a) lična tragedija
- b) smanjena odbrambena sposobnost
- c) unutrašnja izolacija

Ukoliko njihovo zajedničko dejstvo predje lične granične vrednosti razviće se rak.

2. kriterijum

Karakter lične tragedije odrediće i lokalizaciju raka.

- a) rak dojke (skoro isključivo kod žena):

Odnosi partnera su na mentalnom-psihičkom planu poremećeni. Taj partner može da bude bračni drug, prijatelj, dete, šef na radnom mestu ili profesor.

- b) rak bronhija (skoro isključivo kod muškaraca):

Uzroci su isti kao što je opisano kod raka dojke.

- c) rak grlića materice

Seksualni konflikti u širem smislu.

- d) rak pluća (sa žarištem):

Strah od smrti podjednako i kod žena i kod muškaraca.

- e) rak želuca i creva:

Osoba nešto ne može da svari, a time se stalno suočava.

U ovom kontekstu zanimljivo je napomenuti da je rak grlića materice donedavno kod žena važio za jedno od najrasprostranjenijih malignih oboljenja. Zahvaljujući talasu opsežnog seksualnog prosvećivanja i upotrebi tableta za kontracepciju strogi stavovi vezani za seksualnost su popustili tako da se ova vrsta raka u današnje vreme relativno retko pojavljuje.

3. kriterijum

Tok raka je blisko povezan sa prihvatanjem, odnosno prevazilaženjem konflikt-a koji je do njega doveo. To se podjednako odnosi na intenzitet, na pogoršavanje, na zaustavljanje bolesti, kao i na njegov vremenski tok ili potpuno nestajanje. Iz ovoga proizilaze sledeće pretpostavke:

1. Rak se pojavljuje kao posledica smetnji u imonološkom sistemu organizma što je uzrokovanu poremećajem u mentalnoj-psihičkoj sferi.

2. U toku postojanja tog poremećaja, upravno srazmerno veličini poremećaja, razvija se rak.

3. Ako se uzročni konflikt reši rak postaje inaktiviran.

Vreme potrebno za razvijanje pojedinih vrsta raka je po dr Hameru sledeće:

- a) rak dojke: 2-3 meseca

- b) rak bronhija: oko 18 meseci

- c) rak grlića materice: 12 meseci

- d) rak pluća: 7 meseci

- e) rak jajnika: 5-8 meseci

- f) rak materice: 5-7 meseci

Rak se može otkriti najranije nakon proteka navedenog vremenskog perioda. Rano dijagnostikovanje naravno zavisi i od brojnih spoljnih faktora, na primer od položaja tumora, od lične osetljivosti i slično. Toliko u kratkim crtama o istraživanjima dr Hamera.

Naše zdravstveno stanje je znači odraz našeg načina života. Ako ovo prvo želimo da popravimo podrazumeva se da treba da korigujemo i način života. Naine, bolest je uvek samo signal, koji nas poziva da modifikujemo put kojim trenutno idemo.

Rak preti pre svega osobama koje guše svoja osećanja. Ako ih pogodi lična tragedija, nisu u stanju da se izbore sa svojim reakcijama, umesto toga postaju njihova žrtva.

Dr Masaharu Taniguchi s pravom konstatuje da je rak neminovna posledica širenja negativnih emocija koje postoje u emocionalnom svetu odredjene osobe. Telo samo odražava emocionalna dešavanja. Ako se u telu pojavljuje nešto strano, to pokazuje da je i u dušu prodrlo nešto strano, što treba ukloniti.

Značaj ovog saznanja uverljivo dokazuje istraživanje sprovedeno u Sjedinjenim Američkim Državama na oko 4000 obolelih od raka. U svojoj prošlosti svi su oni bez izuzetka prošli period depresije koji je ujedno značio i početak njihove bolesti.

Popred toga rak se ne ispoljava samo fizički nego ima uticaja na način razmišljanja obolelog, na njegove odnose sa drugima i na njegovu profesiju. Potpuno je „znači, nerazumno lečiti samo telo. Emocionalne metastaze će se pre ili posle ponovo raširiti na telo.

Da li ovde uopšte može imati ulogu bilo kakva prevencija? Kada se maligni tumor otkrije, kada se već može napipati on se oko 80% već razvio i došao je u poslednji stadijum svog razvoja, a delimično već ima i metastaze. Odbrambeni mehanizam organizma je odavno otkazao.

Rak: nesredjen lični život, smanjena odbrambena sposobnost, unutrašnja izolacija, širenje negativnih emocija

Šta treba učiniti

Pre svega treba da postanemo svesni problema koji je izazvao bolest i da ga razrešimo. To može da se postigne govornom terapijom, inkarnacionom terapijom, psihoterapijom ili korenitom izmenom životne filozofije gde lična religija – u pravom smislu reči vraćanje ka prauzrocima postojanja – može da ima odlučujuću ulogu.

Lokalizacija tumora i jezik simptoma daju tačne informacije o tome gde treba tražiti problem koji je izazvao bolest. Ako je rak od samog početka bio aktivan tačno možemo da odredimo i vreme njegovog nastanka. I pored toga nije na odmet uzeti u obzir da je problem o kojem je reč možda jedno vreme već rešen.

Ukoliko dodje do uspešnog prevazilaženja konflikta relativno je nevažno šta se dogodja sa malignim tumorom. Ne treba se više njime baviti, jer u zavisnosti od karaktera rešavanja konflikta on će se apsorbovati ili će se potpuno učauriti.

Istovremeno ne smemo da zaboravimo da ponovo ojačamo odbrambene sposobnosti organizma jer je najbolji lekar zdrava životna snaga u nama.

Moramo promeniti i način života, da se u buduće ne bi pojavljivali nerazrešeni problemi.

Moramo pažljivo da isplaniramo ishranu, izbegavajući štetne navike. Tu pre svega mislimo na prekomernu upotrebu nikotina, alkohola i kafe. Po mogućnosti treba izbegavati meso, kao i jela pripremljena sa veštačkim sastojcima.

Pošto ne možemo potpuno da se zaštитimo od štetnih uticaja okoline treba bar da pomognemo rad odbrambenog mehanizma našeg tela i njegovu funkciju izbacivanja štetnih materija. U ovom smislu veoma je koristan pivski kvasac. Pomaže i štiti jetra, glavni organ za detoksifikaciju tela. Pored toga pozitivno utiče i na crevnu floru.

Bolesna žarišta i manje zdravstvene tegobe – kao što su na primer hronična upala krajnika ili maksilarnih sinusa, bolesni zubi ili problematične rane – treba dijagnostikovati i lečiti.

Šta preventivno treba učiniti

U preventivi je možda najvažnije da posvetimo posebnu pažnju mentalnoj higijeni. Prilikom večernjeg analiziranja treba do kraja da razjasnimo dogadjaje tog dana da ne bi ostao neki nerazrešen konflikt. Prilikom jutarnjeg planiranja treba da se pripremimo na dan koji je pred nama tako da, u skladu sa situacijama u koje ćemo verovatno dospeti u predvorje naše svesti skoncentrišemo pozitivne forme ponašanja.

Postoje brojni kancerogeni faktori, međutim prvenstveni uzrok je nesredjenost našeg unutrašnjeg života i njegova zatrovanost. Kao drugi razlog treba navesti strah od raka, koji nam praktično usadjuju i u nama podgrevaju tako zvane prosvetiteljske kampanje o "različitim uzrocima raka".

U ovom smislu može biti efikasna sledeća mentalna vežba: slikovito zamislite da bela krvna zrnca puna života napadaju i uništavaju slabe maligne ćelije. U ovom slučaju svest je ispunjena pozitivnim mislima. Razvijte u sebi osećaj ubedjenosti da je vaše telo dovoljno jako da savlada rāk, i da je njegov izazivač poznat, može se ukloniti, pa će onda i rak nestati. Unutrašnji proces lečenja teče brzo i nesmetano ako pacijent stvarno veruje u tu sposobnost svoga tela.

Od svega je međutim najvažnija religija, odnosno ponovno pronaalaženje principiuma koji upravljaju stvorenim svetom. Radi se o tome da spoznamo suštinu života i da prevazidjemo iluziju rodjenja i smrti. Ako neko sebe shvata kao večno živu dušu i spreman je da u skladu sa životom ispuni svoj zadatak, po mom ličnom uverenju ne može da dobije rak.

Promuklost

Promuklost: "čutljivost", osećanje bespomoćnosti; osećaj da nemam šta da kažem; unutrašnji konflikti

Akutna, odnosno hronična promuklost čini čoveka "čutljivim"! To sa jedne strane znači da se oboleli oseća bespomoćnim, misli "da više nema šta da kaže", a sa druge strane promuklost je poziv da pokuša konflikte da reši unutrašnjim razumevanjem i promenom, a ne jačinom glasa. Promuklost može da izazove i strah od sukoba, osećaj da osoba ne ume pravilno da se izrazi, odnosno da ga drugi u tome sprečavaju.

(Patogena) manija urednosti

Manija urednosti (patogena) : unutrašnja nesigurnost, traženje oslonca, želja za priznanjem i uspesima, nesredjen unutrašnji svet, nedostatak uravnoteženosti

Ako neko u svom stanu održava skoro nepodnošljiv red to vrlo verovatno čini zbog nesigurnosti. Nesvesno oseća da je njegova emocionalna ravnoteža labilna i već sitna neurednost je dovoljna da se potpuno zbuni. Osoba koja želi svojoj okolini da pokaže koliko je vredna i uredna sve to pokušava da dokaže putem vojničkog reda i čistoće.

Iza manije urednosti s jedne strane стоји želja da preko svog truda osoba dobije priznanje, ali u njoj se krije i nesvesno saznanje da unutrašnji svet te osobe nije tako sredjen koliko se to čini.

Reuma

U Nemačkoj oko dva miliona ljudi pati od teških reumatskih oboljenja i daljih dvadeset miliona se žali na bolove motoričkog porekla. Reuma je dakle najčešća i ujedno najskuplja narodna bolest. Povrh toga ovaj naziv je samo zajednički imenitelj samo za onaj rašireni skup simptoma, koji je karakterističan za bolne promene u tkivu zglobova i mišića. Ova bolest je uvek praćena upalom nezavisno od toga da li je akutna ili hronična. Bol može u toj meri da ograniči pokretljivost da se neretko razvija invaliditet.

Rezultati nekih istraživanja ukazuju na to da reumatičari već od svog detinjstva svoje agresivne nagone pokušavaju da razreše grčevitim stezanjem mišića. Time se može objasniti da se bave intenzivnim fizičkim delatnostima, puno se bave sportom, štaviše biraju agresivne grane sporta. Oboleli od reume skoro nasilu pokušavaju da vladaju svojim emocijama pa su zbog toga nesposobni da svoju tugu, razočarenje ili frustraciju ispolje na normalan način. Tako dolazi do odredjene krutosti i ukočenosti, prvo na mentalnom-psihičkom planu jer se agresivna osećanja u toj osobi na neki način "vezuju". Iako je oboleli od reume veoma savestan i skroman nije naročito prilagodljiv. Prigušen bes, ljutnja i gorčina, kao i osudjivanje sopstvenih i tudjih radnji sprečavaju strujanje životne snage i dovodi do sve veće ukočenosti i nepokretljivosti tela. Reumatičar voli da kritikuje i često je neumoljiv suparnik.

Bes, ljutnja, gorčina i osvetoljubivost pokreću zapaljenske procese tamo gde su prigušeni. Ove zakočene energije u telu dovode do taloženja neizlučenih proizvoda metabolizma. Ovi takozvani toksini simbolično znače one probleme, koji su uskladišteni, a nisu rešeni. Tako telo sve više postaje mesto skladištenja nerešenih

životnih problema. Kao što možemo svoj organizam putem gladovanja da nateramo da se skoncentriše na varenje nakupljenih rezervi, isto tako na psihičkom planu možemo da postanemo svesni do sada prigušenih emocija, da ih razrešimo i da ih time neutrališemo.

Oboleli se u većini slučajeva strašno plaši da iskreno preispita sliku stvorenu o sebi, svoju skromnost, savesnost, susretljivost, prilagodljivost i moralnost i da na taj način bude prisiljen da se suoči sa svojom tamnjom stranom, sopstvenom uskogrudnošću, željom za dominacijom i agresijom, koje su dovele do njegovog "ukrućivanja", odnosno da se na kraju krajeva suoči sa svojom emocionalnom i mentalnom tvrdoćom. Reuma je u stvari izraz za prejaku volju, za pohlepnu žudnju da čovek sve zna, svime upravlja i vlada. Na kraju krajeva to je neostvarena želja za vladanjem.

Kada bi oboleli prihvatio i svoju "tamnu stranu", to nastojanje ne bi trebao da prigušuje. Međutim pošto ni u jednoj formi ne može da zadovolji svoja moralna očekivanja ne samo da prigušuje želju da vlada nego zbog nje ima i grižnju savesti, koju pokušava da kompenzuje susretljivošću i požrtvovanost. Ako za tako nešto nema prilike njegovo stanje se vidno pogoršava. Pošto sve više zatomljuje sopstvena osećanja i "ukrućuje se" u ponašanju koje odgovara njegovim unutrašnjim moralnim osećanjima i visokim idealima, kao odraz ovakvom stavu telo postepeno gubi pokretljivost.

Reuma: agresivni impulsi rezultiraju zategnutim mišićima; nakupljen bes, ljutnja, agresija, gorčina, osvetoljubivost, unutrašnje inhibicije

Šta treba učiniti

Trebali bi da se upitamo:

- U kojoj meri mi je stalo do slike o sebi iza koje se krijem?
- Na kom planu osećam u sebi jake agresivne nagone i razočarenje?
- Zašto otvoreno ne pokazujem ova svoja osećanja, zašto o njima ne govorim?
- Koja osećanja ne smem sebi da priznam?
- Šta ne mogu da oprostim i da zaboravim?
- Zašto ne mogu sebe i druge da prihvatom onakvim kakav jesam, odnosno kakvi su?
- Kako bih mogao prema sebi i prema drugima da osetim i iskažem toplinu i pravu ljubav?

Mučnina i povraćanje

Mučnina i povraćanje pokazuju da nam ono što smo uzeli, ono čime se bavimo pritsika stomak.

Mučnina i povraćanje: žarka želja da se nešto ne dogodi; nešto smatramo "mučnim", ne mirimo se sa nekim okolnostima; odbrana, odbijanje

Čak i neki problem može da izazove pritisak u želucu, može da nam pokvari apetit. Poznata je ova rečenica: "Zlo mi je već od same pomisli na to!" Neprijatne situacije i teški problemi, kao što vidimo, mogu da izazovu fizičku mučninu, što na kraju krajeva može da ide čak dotle da se od prevelikih, emocionalno nesvarljivih zalogaja oslobadjamo povraćanjem.

Mučnina ukazuje na odbijanje nečega što uopšte ne možemo da prihvatimo. Ali i kada prekomerno i nekontrolisano jedemo – odnosno kada se istovremeno bavimo sa puno različitim stvarami – i to može da izazove mučninu i povraćanje.

Čovek se oslobadja stvari i utisaka, koje ne želi da ugradi u svoj organizam, da integrise u svoje razmišljanje. Povraćanje je snažna manifestacija odbrane i odbijanja. To se još jasnije može uočiti kod povraćanja u trudnoći.

Do mučnine dolazi kada postajem svestan nečega što sam jako želeo da se ne dogodi. U povraćaju mnogo jače dolazi do izražaja gest odbrane i odbijanja: došao sam u kontakt sa nečim što ne mogu (neću) da prihvatom, "muka mi je" od toga, želim da to bude van mene. Povraćanjem se medjutim samo telesno oslobadjam stvari koje su za mene čine nesvarljive ili štetne. Najradije bih to učinio i na emocionalnom planu, ali ne nalazim način, inače ne bi došlo do toga da se tih energija oslobadjam na nivou tela...

Osnovno je da se dalje ne bavimo greškama ili odbijenom situacijom, radije treba da tražimo moguće rešenje, koje će stvarno doneti "razrešenje". Može biti da treba da menjamo samu neprijatnu situaciju ili naš sopstveni stav prema njoj. I jedno i drugo dovodi do uklanjanja odbrambenog mehanizma i paralelno s tim će i mučnina prestati.

Kratkovidost

Kratkovidost je vidljiva manifestacija straha od spoljašnjeg sveta. Onaj ko ne želi da se suoči sa činjenicama života, živi kratkovidno. Ali takav postaje i onaj ko ne nauči da prihvati životne obaveze. Kratkovidost je naročito česta u mladosti jer mladima nedostaje sposobnost da gledaju napred, dalekovidno. Uopšte još ne žele da gledaju (daleko) napred, žive za trenutak, pa su nesposobni za "dalekovidost". Medjutim kratkovidost se oko dvadesete godine može znatno popraviti, verovatno u pravu srazmerno kako čovek stiče "dalekovidost".

Funkcionisanje oka, slično kao i drugih organa, snažno uslovljava aktivnost simpatičkih i parasympatičkih nerava (simpatički = autonomni nervni sistem; parasympatički = deo vegetativnog nervnog sistema koji deluje suprotno od prethodnog). Velika većina kratkovidnih osoba je "parasympatičkog" karaktera, emocionalno je manje osjetljiva, strpljivija je i urednija. Ima sklonost ka povlačenju od spoljašnjeg sveta da bi njen unutrašnji razvoj brže napredovao.

Kratkovidna osoba prilično dobro vidi bliske predmete, ali udaljenije samo nesigurno razabire. U tome može imati ulogu želja za dokazivanjem i stresovi, a naročito ljubav prema slatkim i sa stanovišta pravilne ishrane malo vrednim jelima. Pothranjenost je takođe značajan faktor, pre svega u zemljama trećeg sveta.

Kod tih ljudi je česta pojava prilično sužen mentalni stav, briga zbog budućnosti, odnosno strah i snebivanje da za svoj život preuzmu odgovornost. Uz svem to često ide plašljivost i introvertnost.

Udeo kratkovidih je naročito visok u krugovima intelektualaca. To dopušta prepostavku da je kratkovidost čvrsto povezana sa radom koji zahteva intenzivno gledanje "u blizinu" odnosno u ovom slučaju sa načinom života koji podrazumeva puno čitanja. Situacija je naravno tačna i obrnuto; naime introvertna osoba više čita, pa je i obrazovanija, a veća učestalost gledanja u blizinu povećava kratkovidost.

Leptosomatski tip (vitko telo sa mršavim udovima) se većinom dovodi u vezu sa kratkovidnošću. Za takvog čoveka je karakteristična prevaga određenih karakternih crta – na primer stidljivost, strah ili agresija – a nije sposoban da ih na odgovarajući način izrazi. Takodje je česta introvertnost i okretanje sebi, kao i upadljivo karakteristično disanje.

U telu kratkovide osobe možemo pronaći znakove koji upućuju na to da doživljaje koji su se ponavljali u prošlost, kao što su strah, panika i slična osećanja, nije mogla da savlada i oni su na neki način zapeli, zamrzli su se u mišićima. Grudni koš je uglavnom pljosnat i sprečava potpuni udisaj još pre nego što emocije koje treba savladati dodju do unutrašnjosti. Suštinske kočnice mišića se kod kratkovidih, dakle, ne nalaze u oku nego u telu, sprečavajući strujanje energije još pre nego što dospe u oko. Ukoliko ova kontrakcijska i receptivna faza traje duže vreme posledica može biti razvijanje kratkovidosti.

Kratkovidost je, znači, uvek prejaka subjektivnosti. Čovek sve posmatra iz neke vrste "žablike perspektive", previše iz svog ugla, "preko svojih naočara". Sa druge strane kratkovidost nas tera da osmotrimo sebe, da jasno sagledamo kratkovidog. Kratkovid čovek medjutim neće da primeti ove stvari, pa ga baš zato ovaj simptom prisiljava da pogleda u sebe, da upozne sebe. To ni izdaleka ne znači da u svemu treba da polazi od sebe, da bude u centru pažnje i da postane egocentričan, a da stvarno ne prihvati sopstveno biće jer su istina i stvarnost u većini slučajeva neprijatni. U kratkovidosti se krije poziv da svarno vidimo i prihvatimo sebe i da iz svojih saznanja izvedemo nužne zaključke.

Osoba o kojoj je reč medjutim većinom ne razume ovaj poziv, čak se povlači u sebe, umesto da spozna sebe ili uopšte obrati pažnju na sebe. Tako postaje sve obeshrabrenija, emocionalno zatvorena i sve "produhovljena". Teško je na nju uticati jer mnogo više od drugih koči svoje emocije. Iz društvenog ugla mnogo je prilagodljivija i poželjnija od bilo koje druge osobe koja vidi dobro. Izbegava sukobe ili ih suprotno od toga bez pogovora beskrajno strpljivo i mnogo duže trpi nego što bi bilo normalno.

Istraživanja vršena medju različitim nacijama su pokazala da u Kini živi tri puta više kratkovidih osoba nego dalekovidih, a medju Japancima ima šest puta više kratkovidih nego dalekovidih. To praktično znači da je više od 50% Japanaca kratkovid. Iz perspektive dosadašnjih istraživanja to je najveći procenat, koji je kod neke nacije konstatovan, ali odmah postaje razumljiviji ako znamo koliko Japski model vaspitanja pridaje značaj kontroli emocija, njihovom skrivanju iza prijatnog osmeха, a zabranjuje protivljenje i zahteva bespogovorno prilagodjavanje određenoj grupi ili društvu kao celini.

Kratkovidost: strah od spoljašnjeg sveta; potreba za dokazivanjem, stres, nedostatak "dalekovidosti"; nemogućnost otvorenog iskazivanja straha ili agresije

Razvoj kratkovidosti

Prema poslednjim istraživanjima 53% nemačkih državljana stalno, a 27% povremeno nosi naočare. U većini slučajeva radi se o kratkovidosti, a okruglo 90% mlađih koji nose naočare su kratkovidi. Kratkovidost je od proteklog stoljeća dospjela takve razmere da skoro već možemo da govorimo o epidemiji. Šta bi mogao da bude uzrok ovoj pojavi?

Pošto se kratkovidost prvi put većinom javlja između 12. i 16. godine života verovatna je takozvana teorija "rada na blizini" jer u ovo životno doba mlađi i u školi i kod kuće imaju puno aktivnosti vezanih za pisanje i čitanje. Istovremeno to je i period puberteta, odnosno uzrast u kojem su mlađi i emocionalno prisiljeni da pogledaju oko sebe jer treba da se izbore sa kompletnom promenom svoje ličnosti. Mlađi u pubertetu postaju svesni svoje seksualnosti, a takodje i društvenog karaktera svog bića pa zato u ovom uzrastu najviše vole da su u grupi. Priroda od njih, znači, zahteva da se u većoj meri bave sobom, zadovoljavajući tako potrebe razvojnog procesa.

Pažnje je vredna činjenica da su kratkovidi pre svega gimnazijalci (35%), dok je kod onih koji pohađaju stručnu školu taj ideo mnogo manji (5-6%). Iz ovoga bismo mogli da izvučemo zaključak da je kratkovidost povezana sa školskim obrazovanjem, ali tome protivreči činjenica da je oko 70% žena koje rade u tekstilnoj industriji takodje kratkovidne, pošto njihov posao zahteva stalno gledanje iz blizine. Ova pojava je prisutna i kod slovoslagiča u štamparijama. Međutim ako je za razvoj ove bolesti stvarno odgovorna delatnost koja zahteva gledanje iz blizine zašto onda svi ne postaju kratkovidi? Ovde se postavlja i mogućnost genetskog nasleđivanja jer do kratkovidosti može doći i zbog nasledjenog poremećaja. Međutim i tu je preporučljivo tražiti "faktor sklonosti" jer on može igrati odlučujuću ulogu u pojavi ovog simptoma.

Ako prihvatimo postojanje nekog od "faktora sklonosti" njegovo uklanjanje ili bar ublažavanje može da dovede do smanjivanja intenziteta kratkovidosti ili čak do njenog potpunog nestanka.

U tom pravcu ukazuje "gimnastika za oči", koja se u originalu vezuje za ime Amerikanca dr Batesa, ali je u medjuvremenu znatno modifikovana i usavršena. Bates kratkovidost shvata kao posledicu hronično prepregnutih spoljašnjih mišića oka i istinitost tog stava se ne može poreći. Međutim postavlja se pitanje: šta izaziva hroničnu prepregnutost mišića? U cilju uzimanja u obzir psihičkih faktora terapeutske metode mnogih specijalista za oči uključuju terapiju disanja, odnosno razne oblike mentalne aktivnosti. U mojoj praksi su se delotvornim pokazale pre svega reinkarnacione tehnike jer je u brojnim slučajevima neposredno posle "vraćanja" – tokom kojeg slabost oka nije ni spominjana – došlo do značajnog poboljšanja ili čak nestanka problema sa vidom. Do promene je očigledno došlo "u vidjenju stvari" što je neposredno uticalo i na oči.

Svaka takva terapija ima i svoju manu: do nje dolazi tek kada se oboljenje oka već razvije. Bilo bi najvažnije da uopšte ne dozvolimo razvijanje "pogrešnog pogleda" na stvari i to na taj način da razvoj mentalnog-psihičkog ponašanja u pravo vreme usmerimo u odgovarajućem pravcu. To se može postići načinom života

u kojem nema straha ili se strahovi odmah razrešavaju. To obuhvata pažljivu mentalnu higijenu, kao i širenje opšte važeće životne filozofije već i u krugovima mladih, da do grčeva uopšte ne dodje ili da se od njih na vreme branimo ako do njih ipak dodje.

primarii tonsicūi poliartritis)
Polartritis (naročito PCP – primer chronicus polyarthritis)

Oboleli od poliartritisa imaju upadljivo slične karakterne osobine. To su uglavnom tihi, skromni, vredni i praktični ljudi, nesebični i požrtvovani, često rade u zdravstvenoj ili socijalnoj službi. Strpljivi su, nepretenciozni i uvek spremni da preuzmu novi teret. U opisu njihove bolesti uvek učestvuje faktor reume, međutim rad srca je uredan.

Ova poslednja činjenica jasno ukazuje na pozadinu bolesti. Za životni put tih pacijenata uvek je karakteristična izvanredno velika dinamičnost. Neumorno obavljaju kućne i baštenske poslove, bave se sportovima koji zahtevaju veliki napor i snagu, brzi su, pokretljivi i nemirni. Prekomerna aktivnost i pokretljivost se odnosi isključivo na telesnu stranu. Fizička aktivnost je u nekoj meri potrebna da kompenzuje nedostatak mentalne-psihičke pokretljivosti.

Telesna aktivnost, previše savesno i preterano pošteno ponašanje je prisilno. Iza toga uglavnom stoji prigušena, nepriznata agresivnost. Nedostaje ljubav, ono što traži srce. Njeno mesto preuzima perfekcionizam, požrtvovanost koja se ogleda u skoro već preteranoj spremnosti da se pomaže drugima, a to često prerasta u depresiju. Mentalna-psihička krutost popušta samo na planu telesnog, ali se tu preteruje u suprotnom pravcu, iako to ne dovodi do rešenja stvarnog problema. Unutrašnja ukočenost na kraju krajeva sve više prožima i telo, kao neko ogledalo unutrašnje stvarnosti. Prigušena agresija, koja ne sme da se "pokaže" sve više sprečava funkcionisanje tela i uzrokuje upalu i bolove.

Iz rečenog direktno proizilazi zadatak koji pacijent mora da savlada. Previše savesno ponašanje i večito moralisanje koje je dovelo do agresivnih poriva i ukrućenosti treba postepeno olabaviti. Oboleli mora da shvati da je drugima rečeno "da" u odredjenoj situaciji jednak sa negiranjem sebe. Neispravno odlučuje onaj ko sebe želi bezgranično da žrtvuje. Njegov put treba da vodi ka slobodi, otvorenosti i ljubavi jer se samo tamo može naći istinski život.

Anoreksija

Anoreksija: Hoću da se oslobođim svega što je loše, ponižavajuće, čulno; visoki ideali; odbijanje veza i obavezujućih odnosa

Do mršavljenja u patološkoj meri većinom dolazi kod devojaka koje stupaju u pubertet, odnosno u periodu kada devojka u pubertetu treba da prihvati svoju novu ulogu, odnosno sopstvenu ženstvenost. Uzdržavanje od jela u simboličnom smislu treba da uspori taj razvoj. Neprevazidjeni ideal onih koji žele vitkost je čistoća, produhovljenost i bestežinsko stanje, oslobadjanje od telesnog, od "animalnog" i seksualnog, na kraju krajeva to je želja da se postane bestelesan.

Uzimanje hrane smatraju aktom koji "pothranjuje" nečisto, telesno, na kraju krajeva seksualno, i kao takvo odlučno odbijaju. Mršava osoba se boji oblina, koje bi istakle njenu ženstvenost. Baš zbog toga patološku mršavost često prate problemi sa ciklusom ili potpuni izostanak menstruacije.

10

Mršav čovek se uzdržava od bilo kakve manifestacije telesnosti, voli povučen život i usamljenost, boji se telesne bliskosti. Učestvovanje u jednom zajedničkom ručku, na primer, za njega znači veliku poteškoću čak i onda ako ništa ne jede. Neprijatno se oseća zbog blizine ljudi koja je neminovni pratilac svakog društvenog zbivanja.

Slaba ishrana na koju mršava osoba sebe prisiljava je često gorkog ukusa, odnosno nedostaje "slatko"! U tome se takodje ogleda krajnje odbijanje tela, želje i užitaka. Medjutim iza tog bezgraničnog odbijanja se krije ogromna želja za svim onim protiv čega se ta osoba tako žestoko buni: ona želi brižan odnos, telesnu bliskost, žudnju, "slatka osećanja" i čulna uživanja. Ta vrsta žudnje dolazi do izražaja i onda kada ona u tajnosti bez biranja pojede ogromnu količinu hrane, koju će naravno odmah posle toga povratiti.

Pohlepna žudnja za tim toliko zastrašujućim "telesnim" se ne da uvek ugušiti, ali se tragovi njenog ispoljavanja mogu izbrisati tako da pacijent ne mora svoju "slabost" da prizna ni sebi ni drugima.

Neurotičan odnos prema sopstvenim potrebama se uglavnom javlja u porodicama u kojima u osnovi prevladava negativizam. U njegovom razvijanju može imati ulogu naglašeno puritanski stav prema životu, vladanju sklon, nervozan otac, u pojedinim slučajevima i majka ili baka koja ima prejaku ličnost, pa čak i sestra, kao rival u odnosu na koga pacijent očigledno nema nikakve šanse.

U korelaciji sa ovim faktorima iz bliže sredine se razvija i duboko ukorenjeno odbijanje bilo kakve veze ili odnosa, a kao rezultat toga i potpuno odbacivanje i same seksualnosti. U većini slučajeva visok stepen inteligencije kod patološki mršavih osoba dolazi do izražaja i u tome da se prema spolja često prilagodjavaju, dok u sebi skoro manjakalnom tvrdoglavošću idu ka svom cilju.

Iza mršavosti u osnovi stoji plemenita želja, koju ta osoba želi da ostvari neodgovarajućim sredstvima. Dok svom snagom pokušava da priguši prevelik apetit i svoje nagone ona ih istovremeno i jača. Bilo bi bolje kada bi otvoreno priznala i slobodno ispoljila ove svoje potrebe da bi se time uzdigla iznad njih.

Pacijent prvo treba da nauči da prizna i prihvati sopstvenu telesnost i seksualnost. Ukoliko prizna te svoje potrebe i spreman je da ih zadovolji rešiće se i njegovi problemi sa ishranom.

Želeti mršavost znači da čovek ima visoke ideale, želi da bude oslobođen svega onoga što se čini loše, ponižavajuće, telesno. Ova idealizovana slika potiče iz nesvesnog sećanja na sebe kao čisto i savršeno duhovno biće pa zato odbijamo "zemaljsku formu" našeg postojanja, prezirno gledamo na sebe i uopšte na telesnost, koje želimo da se oslobođimo ili bar želimo da je svedemo na najmanju moguću meru. Ponovo bismo želeti da postanemo ono što stvarno jesmo: čisto duhovna bića.

Naš zadatak je medjutim da naše duhovno biće prožme i telesnost. Ako odbijamo naše telesno postojanje ne možemo da izvršimo zadatak. Pošto čovek nosi u sebi uverenje o duhovnom karakteru čoveka i njegova želja je usmerena u tom pravcu i najradije bi se hranio samo duhovno, tako da ne dolazi u dodir sa svojim telom, težinom, hranom i seksualnošću.

Važno je medjutim istaći da materija u stvorenom svetu ima istu vrednost kao duhovno. Ne treba je se plašiti, baš naprotiv: treba spoznati zadatak da bismo

mogli da ga prihvatimo i ispunimo. Jer ako neko živi samo prema svojim idealima, on time negira svoju unutrašnju stvarnost. Čovek može biti "čitav" i zdrav samo ako prestane da živi prema idealima i samovoljno postavljenim merilima, prestane da gana ostvarivanje svojih zamisli i pruži svetu najbolje što čovek uopšte može – a to je on sam. Ako čvrsto rešimo da dozvolimo sebi da postojimo, onakvi kakvi stvarno jesmo učinili smo prvi korak na putu prema zdravlju. Naše unutrašnje zdravlje će postepeno i spolja doći do izražaja jer zdrav duh može da postoji i da se razvija samo u zdravom telu.

Stres

Nastajanje stresa je u tesnoj vezi sa uzrocima nervoze. Tu pre svega treba da spomenemo pogrešan način razmišljanja, koji se odgovaraajućom vežbom može promeniti i zameniti pozitivnim načinom razmišljanja.

Deca kojoj je sve dozvoljeno, koja nisu izložena ni školskim opterećenjima ni tiraniji svojih roditelja ne poznaju stres jer svoju punu svest i svu svoju pažnju mogu da usmere na ono čime se trenutno bave.

Medjutim odrasla osoba koja već za vreme doručka misli na prepodnevne poslovne sastanke, za vreme ručka čita novine, u toku dana neprekidno razmišlja o večernjoj konferenciji ili planira obaveze za sutrašnji dan dovodi sebe u stresnu situaciju. Jedan od uzroka stresa je dakle cepanje naše svesti u pravcu više različitih ciljeva.

Kao drugi uzročni stresa možemo spomenuti ambicije. Ako neko vraćajući se sa dvonedeljnog odmora hoće da pregleda nakupljenu poslovnu poštu za jedno kratko pre podne, da bi popodne mogao da obavi dugo odlagani inventar, i da bi onda uveče bezbrižno mogao sa suprugom da ide u pozorište neminovno će dospeti u stanje stresa. Stresne situacije često nastaju zbog nekih "prisilnih okolnosti", mada ih često izazivamo mi sami, a ne toliko okolnosti. Naravno, priyatno je osećanje kada čovek nešto sredi pa može da počne nešto važnije, ali ne može biti dobro rešenje da u tom cilju večito trčimo utrku sa vremenom.

Većina poslovnih ljudi je ubedjena da se unapred dogovoren termin ne može odložiti za kasnije, mada tako intenzivan tempo rada uglavnom potiče iz lošeg rasporeda vremena, kao i ambicije da se svaka pojedina mogućnost iskoristi 150%. Medjutim čovek nije vrsta koja može dugo da izdrži da 24 časa dnevno bude pod uticajem stresa. Trebali bi da shvatimo da *ne moramo* da iskoristimo svaku priliku koja se pojavi jer nam život u ogromnim količinama pruža sve nove i nove šanse. Prava je umetnost i pozitivna karakterna crta kojoj treba težiti, ako smo sposobni da povremeno neku dobru priliku ostavimo neiskorištenu da bismo se bolje odmorili i sakupili snagu za prihvatanje neke sledeće dobre prilike koju sudsina pruža.

Stres: neuspeo pokušaj da za određeno vreme uradim više nego što je to moguće; prevalika ambicija, perfekcionizam

Šta treba učiniti

10

Kao lek za stres pružaju se dve mogućnosti: ili ćemo postepeno ukinuti stanje pripravnosti do kojeg je došlo u našem organizmu ili nećemo dozvoliti da to stanje pripravnosti bude prekomerno. Intenzivnu napetost, kada je već stvorena treba vožnjom bicikla ili drugim metodama angažovanja fizičke snage svesti ponovo na normalan nivo ili svom snagom treba nastojati da spričimo njen nastanak. U tome može mnogo da pomogne promjenjen stav prema našim ciljevima, a posebno ako se jednom zauvek odrekнемo ambicije da uvek, sve i to po mogućnosti odmah postignemo i bez ostatka udovoljimo često neopravdanim očekivanjima svoje okoline.

Bolesti zavisnosti

Iza svake forme bolesti zavisnosti стоји nagonska težnja da nadjemo svoje ja. Čovek nije zadovoljan sadašnjim načinom postojanja, želi više, traga za nekim idealnim bićem u sebi, nastoji da dostigne neki drugačiji ili viši nivo svesti. Medutim, sve dok je u stanju traganja ne živi "Ovde i Sada" i ne može da doživi zadovoljenje. Strast pokazuje da čovek manjakalno želi zadovoljenje, grozničavo traži svoje pravo "ja", umesto da shvati da u sebi ima sve ono što tako očajnički traži.

Vrsta strasti jasno ukazuje na vrstu želje. Radoholičar je ubedjen da nikad ne radi dovoljno. Ako nisam zadovoljan svojim dostignućem pokušaću to da kompenzujem uspesima, priznanjima, ostavljanjem dobrog utiska.

Ako odbijam svoju spoljašnjost (prividno) fizičko rešenje ću pokušati da nadjem u prekomernom jelu i hačapljivosti. Hrana medutim samo prividno popunjava unutrašnju prazninu i samo otežava problem jer ću sve manje biti zadovoljan svojim izgledom.

U dubini narkomanije proteže se želja da se prošire granice svesti. Pod uticajem droge na kratko vreme letim u neslućene visine, ali kada omamljenost prodje još bolnije proživljavam skučenost svoje svesti. Čovek bi najviše voleo da odmah stigne na cilj, naravno tako da i ne mora da krene putem prema njemu jer to zahteva sopstveno usavršavanje i postepeno razvijanje svoje ličnosti.

Umesto da probleme i teška osećanja reši alkohol ih prigušuje. Psiha je omamljena, jedno vreme ne oseća obaveze, oseća se laka i slobodna, opuštena je i vesela, kao da ni nema probleme, ali čim popusti dejstvo alkohola neminovno dolazi do gorkog otrežnjenja.

Manija putovanja je takođe znak da čovek želi da bude ispred onog mesta gde se nalazi, na najbrži mogući način želi da ide dalje. Rešenje medutim traži na pogrešnom mestu – umesto u unutrašnjoj traži u spoljašnjoj sferi.

Bolesti zavisnosti: žudnja za nama samima; na njihov karakter ukazuje vrsta strasti; nedostatak "samosvesti"

Šta treba učiniti

Ključ rešenja je u spoznaji da čovek može da nadje zadovoljenje u sopstvenoj ličnosti. Svaki pojavnji oblik traženja je usmeren na budućnost, ali ono što čovek

traži ne može da se nadje u budućnosti. Traženju je kraj kada čovek pronadje i prihvati sebe. Stigao je na cilj pa mu ni strasti više nisu potrebne.

Nesvestica

Ako se neko oseća zapostavljen, ne dobija dovoljno pažnje od svoje okoline pa zbog toga gubi unutrašnju ravnotežu, upravo osećanjem nesvestice će obezbediti da se ponovo "sve vrti oko njega".

Nesvestica: nedostatak unutrašnje ravnoteže; kao da ne dobijam dovoljno pažnje; voleo bih da se "sve vrti oko mene"; nisko samopouzdanje

Stanje nesvestice jasno signalizira da smo izgubili sigurne spoljašnje tačke oslonca, kojih smo se držali. Kada imam nesvesticu treba mi neko da me drži za ruku i vodi, neko koće brinuti o meni i pružiti mi oslonac.

Ako nekoga često hvata nesvestica on mora da nauči da stoji na svojim nogama, treba da smanji zavisnost od spoljašnjeg sveta, treba da crpi više samopouzdanja i samosvesti iz sebe.

Kap

Kada nekoga "udari kap" to znači ili naglu srčanu smrt ili izliv krvi u mozak. U oba slučaja radi se o začepljenju krvnog suda zbog čega nastaje poremećaj u snabdevanju krvi u srcu ili u određenom delu mozga, što dovodi do odumiranja tog dela organa. Do izliva krvi u mozak ili dolazi naglo ili se "razvija" postepeno, tokom nekoliko dana. U većini slučajeva dovodi do jednostrane paralize, koja obuhvata jednu ruku, nogu, stranu tela ili donji deo lica.

Ovo stanje može da potraje i nekoliko nedelja i na kraju dovodi do grčenja i paralize. To znači da su mišići pogodjene strane tela konstantno mnogo napetiji nego što bi to bilo normalno. Zbog toga je pomenuta strana tela, odnosno lica zgrčena što bolesnik ne može da promeni. Mogu se pojaviti poremećaji u govoru i poteškoće u gutanju, a pacijent ne može ni da kontroliše lučenje mokraće i stolice.

Kap: jedan deo života je umrtvljen; nedostatak emocija, uzdržavanje od izražavanja emocija, sužen vidokrug, odbijanje

Iz aspekta težine i prirode bolesti odlučujući značaj ima koji deo mozga i u kojoj meri je pogodjen. Bilo kako da je kap u velikoj meri menja dotadašnji način života te osobe. Iako se nakon proteka određenog vremena navedeni simptomi mogu znatno popraviti ipak je iluzija misliti da će pre ili posle biti kao nekada. I ne smě da bude jer je baš to staro stanje izazvalo kap i ta bolest sada iziskuje određene promene.

Na psihičkom planu kap znači da oboleli ne živi ili svesno odbacuje jedan određeni deo svoje ličnosti ili svog života. Međutim ako neko dozvoljava da pojedini delovi njegovog bića zakržljaju pre ili posle će na tim delovima postati onesposobljen što se kao paraliza određenog dela tela pokazuje i spolja. Pošto je

odbijanje određenih delova života ili nesposobnost (većinom emocionalnog) izražavanja sada vać vidljiva i za spoljašnji svet prijatelji i rodbina često mogu tačno da imenuju na kojim delovima je pacijent postao onesposobljen. Pogodjena osoba u većini slučajeva ima sužen "vidokrug", inače bi već davno mogla da učini "sudbonosni" korak.

Infarkt

Srce je motor života, pa je u čvrstoj vezi sa svim onim što nas pokreće. Zavisi od dovoljno fizičke aktivnosti, ali nam je ujedno i emocionalni centar jer nas i emocije "pokreću". To potvrđuju i veoma rečite jezičke formulacije koje potiču iz narodnog jezika:

Srce hoće da nam iskoči ili pukne od radosti. Njegovo lutanje možemo osetiti u grlu ili nam od straha srce skoro stane. Čovek celim srcem može da bude uz nešto ili može nešto da primi k srcu. Možemo na srcu da nosimo neku stvar ili da nekoga nosimo u srcu.

Ono što remeti ritam srca to je na telesnom nivou prekomerno ili nedovoljno kretanje, a na nivou psihe previše intenzivna ili prigušena emocija.

Srčani bolesnici su ljudi koji neće da slušaju svoje srce, najradije bi sve rešavali pomoću razuma. Ako ima zastoja u radu srca ili je puls ubrzan to je sve znak da je došlo do poremećaja unutrašnjeg reda i ritma, da je na neki način došlo do iskliznuća. Ako nećemo da slušamo svoje srce sada smo na to prisiljeni.

Infarkt: zbog unutrašnjih inhibicija život ne može nesmetano i slobodno da struji; dominacija razuma; treba da obratimo više pažnje na srce

Angina pectoris znači "uskogrudost" što ovde ukazuje na stisnuto srce, na suženost i ukočenost emocionalnog života, na malicioznost i na dominaciju ega. Prilikom infarkta srce čoveka može doslovno da pukne. Ako precenjujem svoj ego, više ne slušam svoje srce, otcepljujem se od života.

Infarktu često prethodi nervozna strah zbog rada našeg srca. Srce na taj način skreće našu pažnju na sebe i prisiljava nas da korenito promenimo način života inače će nam srce od jednom stati, kao što smo ga se i mi odrekli. Osoba koja pati od srčane neuroze se boji šta će biti ako joj srce eventualno stane, odnosno ostaće "bez srca". Previše pažnje obraća srcu umesto da stvarno sluša njegov glas. Na taj način dolazi do suženja, što osoba doživljava kao strah.

U slučaju angine pectoris suženje emocionalnog života se javlja na nivou telesnog u vidu suženja krvnih sudova i poremećaja u njihovoj funkciji. Narodni jezik ovde govori o tvrdom, čak okamenjenom srcu. Kod srčane neuroze, odnosno kod angine pectoris srce – u početku na emocionalnom planu a posle i fizički – više ne dobija dovoljno hrane.

Osoba koja razmišlja krajnje racionalno znači odaje utisak čoveka "bez srca" ili "tvrdog srca". Onaj ko pokuša da vlada nad drugima, da manipuliše ljudima ili kod koga je zbog gubitka voljene osobe sposobnost da voli zauvek "zaključana" takodje može da ima probleme sa srcem. Infarktom nazivamo onaj momenat kada se suženi krvni sud potpuno začepi i deo srčanog mišića koji se

//C

nalazi iza tog mesta više ne dobija kiseonik jer krv ne može dalje da teče. Težina infarkta zavisi od toga koliko je velik deo srca koji je isključen od protoka krvi. Infarkt nikad ne dolazi neočekivano. Signali koji upozoravaju su ostri bolovi u predelu srca, bolovi u ramenu koji struje u levu ruku ili osećanje da se čoveku stiče u grlu. Drugo je pitanje da li ovim signalima uopšte poklanjamo pažnju. Postoji i takozvani "nemi" infarkt, koji uopšte ili u veoma maloj meri prouzrokuje tegobe, pa zbog toga na njega i ne obraćamo pažnju.

Moramo biti načisto s tim da svaki infarkt oštećuje srčani mišić i smanjuje kapacitet srca. Važno je dakle izbeći sve što doprinosi razvoju infarkta: gojenje, masnu hranu sa nedovoljno vlakana i pušenje. Pre svega treba da naučimo da na odgovarajući način upravljamo emocionalnim opterećenjima kao što su bes, strah, uzbudjenje, zebnju i nestručljivost.

Da zaključimo

Srce je središte ljudskog života jer kada prestane da kuca prestaje i naš život. Dok živim moje srce neprekidno kuca, tako da ni ja ne mogu stanem jer ono mora da ide dalje. Ako negde zastanem srce ne može više nesmetano da mi kuca. A to je tačno ono što se dešava kada je razmišljanje prenaglašeno, kada nam glava postaje "teška". Što manje živim, što manje živim od srca i što više misli "trošim" na prošlost ili na budućnost, to više energije oduzimam srcu.

Šta treba učiniti

Kod bilo kog oblika problema sa srcem treba da se upitamo da li živimo kako nam srce diktira, da li slušamo svoje srce prilikom donošenja odluka ili sve rešavamo hladnom glavom. U srčanim problemima leži poziv da posvetimo više pažnje našem srcu, našim osećanjima, intuiciji i našem pravom biću. Ne bismo svemu trebali da pridjemo samo intelektom i da živimo isključivo u sferi razmišljanja. Razmišljanje i ljubav se uzajamno ometaju.

Naravno postavlja se i pitanje da li smo dobri prema sebi, prema svojim interesima i potrebama i šta nam na kraju krajeva "pritiska srce". Moramo izraziti ono što nam leži na srcu da nas više ne pritska.

Živeti po diktatu srca znači dozvoliti stvarima da slobodno teku, dozvoliti životu da živi, postojati u lakoći postojanja. Ne treba od svega stvarati problem, od svega stvarati glavobolju i nastojati da sve uradimo savršeno jer ako živimo iz dubine srca onda je i naš postupak ispravan. Ako neko ide putem srca i živi prema svojoj pravoj ličnosti ne treba mu više spoljašnja potvrda. Voli i živi svoje "ja", njegovim životom ne upravlja znanje (glava) nego srce, kao mudrost centra njegovog postojanja.

Poremećaj srčanog ritma

Poremećaji srčanog ritma se mogu manifestovati kao zastoji, jako lupanje srca, ubrzan puls, nesvestica i nepravilan puls. Teški poremećaji ritma svakako

iziskuju lečenje jer smetnje u radu srca utiču na cirkulaciju krvi pa pojedini organi ne dobijaju odgovarajuću količinu krvi.

Poremećaj srčanog ritma: ispašao sam iz svog ritma; poremećena je ravnoteža razuma i emocija; postao sam nedokazan, previše krut

Čovek ima dva centra: srce i mozak, odnosno emocije i razum. Kod poremećaja ritma srce kuca nepravilno jer se na njegovog vlasnika ne može uticati, emocionalno je ukrućen, nepokretan. Njegovim aktivnostima upravlja razum, uopšte ne dozvoljava ili samo u maloj meri dozvoljava da se njegove emocije ispolje. Srce koje je izgubilo ritam prisiljava obolelog da ponovo obrati pažnju na svoj centar, na suštinu svog bića. Previše kauzalno razmišljanje dovodi do gubitka centra koji nas drži u životu, odnosno praoriginalnog ja, pa nastaje strah.

Reč strah (Angst) dolazi iz latinske reči "angustus" i znači da je nešto "usko". Ako u čoveku prevlada strah od sopstvenih emocija i on stalno živi u strahu zbog svog unutrašnjeg ritma pre ili posle će dobiti aparat za ponovno uspostavljanje normalnog srčanog ritma. Međutim time će se samo povinovati jednom stranom ritmu, koji će uvek biti besprekorno pravilan. Njegovim životom više ne upravljaju osećanja nego jedan hladan aparat. Nasuprot tome harmonična ličnost se sastoji od savršenog sklada srca i mozga, odnosno razuma i emocija – ona je pronašla centar postojanja. Čovek znači, ništa ne sme da radi sa "pola srca", treba u sve uložiti i sreće i dušu", da bismo ponovo našli sebe.

Porodjaj (pobačaj)

Pobačaj ukazuje na uglavnom nesvesno ili prigušeno unutrašnje odbijanje deteta. Majka je prerano postala svesna kakve će promene u njenom životu izazvati pojavljivanje deteta. Zbog toga će nesvesno pokušati da se potomka, kao izazivača "nemira" što je moguće ranije osloboди. Ova činjenica se u svesti sudara sa čvrstim otporom, ali je pobačaj ipak pokušaj da se izvučemo od odgovornosti, a da sa ostalim zainteresovanim stranama zbog toga ne dodje do očiglednog konflikta ili nesporazuma.

Porodjaj (pobačaj): nesvesno, prigušeno odbijanje, odbacivanje odgovornosti, strah od promene

Slična je situacija i sa prividnom trudnoćom. S jedne strane postoji želja za detetom i mogućnost da sa puno ljubavi okrenemo prema njemu, a sa druge strane odbijamo partnera, a često i samu seksualnost. Trudnoća i porodjaj dakle dolaze pod svetlo idealizovanja bez toga da uzmemo u obzir i prihvativimo njihovu povezanost sa bračnom vezom i seksualnošću.

Mnoge medju tim ženama se ustručavaju da dodju u sukob sa svojim partnerom, tako da prividnom trudnoćom u simboličnom smislu tragaju za jednim bićem kojim će raspolagati i nad kojim će imati moć.

Porodjaj (prenesena trudnoća)

Prenesena trudnoća je i fizički i emocionalno suprotna pobačaju. Majka bi što duže vreme volela da poseduje svoje dete i da nad njim vlada. Telo u vidljivoj formi izražava ovaj odnos, a istovremeno jasno stavlja do znanja da do razdvajanja majke i deteta pre ili posle mora da dodje jer tako treba da bude u prirodnom toku života.

Žene koje su prenele trudnoćuk treba da nauče da je novorodjenče samostalna ličnost. Identifikacija sa ulogom majke se mora na vreme ograničiti da ne bi eskalirao sličan problem onda kada dete odraste i napusti roditeljski dom.

Kokošije slepilo

Onaj ko pati od kokošijeg slepila mora da postavi pitanje gde i kada nije u situaciji da "može da posmatra stvari iz drugog ugla". Ako neko svoje stavove zasniva samo na jednom vidjenju stvari i nije u mogućnost da se prilagodjava promenjivim okolnostima (noć), patiće od kokošijeg slepila. Noću nam stoji na raspolaganju jako mala količina svetlosti tako da za raspoznavanje stvari, u prenosnom smislu, ostaje jako malo oslonaca. "U mraku su sve krave crne", tako kaže poslovica, ali se krave ipak razlikuju jedna od druge. Danju to postaje potpuno očigledno. Kokošije slepilo ukazuje i na to da oboleli stavlja u isti koš stvari koje se prilično razlikuju u detaljima i koje bi pod "datim svetlom" trebao da posmatra odvojeno i da ih mnogo diferencirane ocenjuje. Takva osoba bi trebala da uči toleranciju i objektivnost i ne bi trebala grčevito da se drži nekog već ranije prihvaćenog stava.

(Videti još poglavlje Nagluhost)

Kokošije slepilo: poziv da se način vidjenja stvari promeni; kroz život treba da idem otvorenih očiju, treba stvari da posmatram iz drugog ugla

Šta treba učiniti

Kokošije slepilo nas poziva da promenimo način vidjenja stvari i da budemo spremni da se "suočimo sa mrakom", na osnovu saznanja da je i to deo celovitosti života. Pacijent mora da nauči da su mu oči otvorene za sve na svetu i treba da se pokaže spreman da se suoči sa svim detaljima stvarnosti.

Bolovi u potiljku (uopšte)

Ako pacijent može da okreće glavu samo na jednu stranu onda su bolovi u potiljku uglavnom povezani sa određenim stepenom nepokretljivosti. U

tome se krije poziv da stvari sagledamo sa više strana čak i onda ako nam to pričinjava bol. Skreće nam pažnju da ne budemo toliko tvrdogлави, da imamo više razumevanja i strpljenja; umesto svojeglavosti i nadobudnosti trebali bismo da razvijamo živahnost našeg duha, trebali bismo da imamo obzira i prema tudem mišljenju.

Bolovi u potiljku: upozorenje na svojeglavost; tvrdoglavost, duhovna krutost; treba da budemo strpljiviji, da imamo više razumevanja

U meri u kojoj čovek ponovo postaje pokretljiv na mentalnom-psihičkom planu nestajaće i bolovi u potiljku. Naime, telo je samo ogledalo, koje mi bolno stavlja do znanja inače nevidljivi način duhovnog ponašanja. Ogledalo može da odražava samo ono što stoji ispred njega, i ako ispred njega nema ništa ni u ogledalu se neće pojaviti slika.

Dalekovidost

Iako dalekovidna osoba bolje vidi objekte, koji su udaljeniji nego one u blizini ipak ne može uvek sa sigurnošću i da ih prepozna. Iza ove pojave stoje dve stvari:

1. atrofija očne jabučice

2. stvrdnjavanje sočiva u oku

U drugom slučaju govorimo o staračkoj dalekovidosti; kod većine ljudi se između četrdesete i pedesete godine života sočivo oka stvrdne i gubi sposobnost da se elastično prilagodi kraćim distancama. Ako je neko u mladosti pomalo bio kratkovid sada može da primeti neku vrstu izjednačavanja i možda čak i sa osamdeset godina lako može da pročita sitna slova.

Dalekovidost: prigušen bes i ljutnja, koja se ne može izraziti; sklonost da u vezi nečeg neprekidno "zažmurimo"; mentalna-psihička ukrućenost

Kada analiziramo uzroke dalekovidosti uvek treba da podjemo od toga da je telo ukrućeno u stanju prigušenog besa, a to istovremeno ometa ili sprečava i fazu izdisaja. Imamo posla sa izrazito ekstraverternim načinom ponašanja, koje zbog vaspitanja, uticaja okoline i društvenih konvencija ne može slobodno da se ispolji, pa se zbog toga na neki način zamrzava u mišićima.

Dalekovidost ukazuje na to da je čovek, oslanjajući se na svoje životno iskustvo i iz njega nakupljenu mudrost dalekovidost mogao da ostvari samo na telesnom nivou, a nije u sebi razvio sa dalekovidnošću srodnu moć predviđanja. "Krutost" koja se pojavljuje u oblasti psihičkog i mentalnog ogleda se u staračkoj dalekovidosti i ujedno jasno upućuje o kom nedostatku je reč. U centru ljudske svesti bi trebale da budu istinski važne stvari u životu. Psihičku i vizualnu svežinu možemo da sačuvamo samo ako

izbegnemo zamke krutih, ukorenjenih stavova i navika, što na kraju krajeva utiče i na naše oči.

Problemi u trudnoći

Ako se neko tokom trudnoće žali na jače simptome fizičkih bolesti, kao što je na primer mučnina i povraćanje on se suprotstavlja svojoj novoj neuobičajenoj situaciji. Pomenuti simptomi ukazuju na nesvesno odbijanje budućeg deteta čak i u slučajevima kada bi se majka energično bunila protiv takvog prebacivanja.

Veliko fizičko i psihičko prilagodjavanje koje je povezano sa trudnoćom većinom rezultira i unutrašnjom borbom što je konačno prirodna pojava. Izmenjeno funkcionisanje hormonskog sistema organizma izaziva takve promene pre svega kod vitkih i tankih žena. Sa psihičkog aspekta to znači da te žene ne znaju šta da počnu sa ovom jasno vidljivom manifestacijom svoje ženstvenosti. Još imaju puno toga da nauče u oblasti poistovjećivanja sa ulogom majke, domaćice i brižnog staratelja. Ali tegobe u trudnoći mogu izazvati i problemi sa ocem deteta i svadje sa njim, koje možda potpiruje strah da će majka kasnije eventualno morati sama da podigne dete.

Tegobe u trudnoći: strah od promene i njenih posledica, privrženost starom i pouzdanom; nedostatak spremnosti da kročimo u sledeću oblast svog postojanja

Šta treba učiniti

Tegobe u trudnoći znači, ukazuju na to da još nisam potuno načisto sa promenama koje proizilaze iz trudnoće i njenim posledicama. Držim se poznatog, grčevito se držim za staro, nisam spremna da novo dovedem do izražaja, da se usudim da kročim u novu oblast postojanja. Trudnoća me sa svoje strane, htela to ili ne prisiljava da se suočim sa novim jer ne mogu da živim dalje kao do sada. Žena će postati majka, a odnos sa partnerom prerasta u porodicu.

Treba, dakle, da se upitamo da li se osećamo dovoljno zreli za prihvatanje odgovornosti, da li prihvatamo predstojeći zadatak. Oblik našeg tela se postepeno menja, a sa tim zajedno i naša situacija; čovek mora da se odrekne mnogih stvari na koje je navikao, izuzev sebe.

Ako neko pati od mučnine još se ne oseća dorastao zadatku, uopšte ne ili još ne može u potpunosti da ga prihvati. Mučnina, bolovi, ispadanje kose ili smetnje u proizvodnji pigmenta, sve su to poruke tela na koje čovek mora da obrati pažnju. Trudnoća ne izaziva ove probleme samo ih čini vidljivim.

Tegobe u trudnoći su znak da i mi sami treba ponovo da se rodimo. Pozivaju nas da živimo iz naše "unutrašnje mudrosti", na neki način iz "stomaka", i da ne nastojimo sve isključivo da razrešimo na nivou razuma. Ono što čovek prihvati kao novo sada će već doći do izražaja u svim oblastima postojanja.

Trudnoća i porodjaj pružaju šansu da doživimo svoje postojanje u novom aspektu. Trudnoćom čovek postaje mnogo više "ono što jeste". U svakom našem

- 119 -

novorodjenom detetu delimično se otelovljujemo mi sami. Ako smo spremni da bezuslovno prihvatimo taj zadatak pre ili posle će nestati i tegobe.

Neplodnost

Neplodnost žene se u većini slučajeva može objasniti sa dva razloga:

-nesvesni strah od porodjaja, od odgovornosti koja ga prati, od obaveza i posla, kao i od gubljenja privlačnosti

-neprihvatanje trudnoće ili sumnja u prirodu razloga koji do nje dovode.

Dosta žena misli da preko deteta može da sredi vezu koja je došla u krizu, pokušavajući da muža veže za sebe pozivajući se na njegovu odgovornost.

Neplodnost: nedostatak spremnosti da delimično žrtvujem svoju slobodu; strah od preuzimanja odgovornosti; razum i emocije nisu u skladu, ne čine celinu.

Problemi sa neplodnošću muškarca se mogu objasniti sličnim razlozima.

Upadljivo je da će u takvim slučajevima vrlo verovatno obe strane čvrsto ubedjavati okolinu koliko želi dete. Njihova želja verovatno ima koren na nivou razuma i misli i ne dotiče emocionalni plan ili tamo postoji jedna druga emocija istog ranga, ali suprotna, koja sprečava začeće. Verovatno se kod obe strane može pronaći jaka želja za detetom, međutim nedostaje sposobnost da zbog njega žrtvuju jedan deo svoje lične slobode.

Dokle god i u sebi ne postanemo spremni da prihvatimo dete, u skladu sa zakonom rezonancije, i dalje će postojati smetnja u mogućnosti začeća i plodnosti bez obzira koliko intenzivno u mislima želimo dete. Zakon rezonancije sprečava da se nešto ispravno dogodi u pogrešno vreme.

Trigeminalna neuralgija

Trigeminus je živac koji se račva na tri dela i koji polazeći sa strane lica obuhvata gornji, srednji i donji deo lica.

Trigeminalna neuralgija: pod neprekidnim pritiskom želje da se dokažemo preopterećujemo se, a istovremeno stalno dolazimo u sukob sa svojim stvarnim bićem; sukob ideal-a, strah od posledica

Energetski (a ne fiziološki) gledano ovaj nerv prenosi utiske između mesta prijema (lica) i mesta njihove obrade (mozga). Saznanja do kojih dolazimo se obraduju i klasifikuju. Ako primimo čulne utiske koje odbijamo jer se ne mogu uklopiti u naš način rauzmišljanja ili mi ne želimo ili ne možemo tamo da ih svrstamo ili ne želimo sa njima da se suočimo onda – u emocionalnom smislu- u sebi pobudjujemo jednu drugu energiju koja ima suprotan efekat i koja će ometati i sprečiti obradu primljenog utiska, odnosno nastanak "prepoznavanja". Kao posledica toga nastaje nervno oboljenje.

16

Pacijenti koji boluju od trigeminalne neuralgije dobijaju jasan poziv od sudsbine da svesno prepoznaju i prihvate odredjene korelacije koje se tiču neke oblasti njihovog života i da iz toga izvuku potrebne zaključke. Međutim oni se klone da to učine jer se boje sukoba, agresije i neprijatnosti. Po svaku cenu uveravaju sebe da je "svet dobar", iako ta zabluda samo skriva postojeće probleme i disonantne tonove.

Jedan slučaj slučaj iz moje prakse

117
Jedna mlađa žena me potražila sa tegobama koje su upućivale na trigeminus neuralgiju i nadala se izlečenju simptoma pomoću alternativne medicine. Tokom našeg kratkog razgovora ubrzo je razotkriven pravi razlog njenog problema. Živela je sa majkom i mužem u zajedničkoj porodičnoj kući. U njihovoј porodici je bilo uobičajeno da sve odluke u vezi sa dnevnim poslovima kao i one povezane sa značajnijim stvarima, kao što je način provođenja godišnjeg odmora i veći izdaci, donosi majka.

U takvim uslovima muž se naravno pobunio i nije više htio da podnosi starateljsko ponašanje tašte. Pošto je medju njima postojala čvrsta veza muž je zamolio suprugu da pokuša stvar da reši u četiri oka sa majkom. Mladoj pacijentkinji je naravno bila jasno da u interesu porodičnog mira treba hitno promeniti te okolnosti, a sa druge strane se iz čistog straha ustručavala da dodje u sukob sa dominantnom majkom jake volje.

Desilo se ono što je morallo da se desi: došlo je do žestoke prepirke, posle koje se majka zaključala u svoju sobu na drugom spratu. Nikoga nije htela da pusti unutra, ručak i večeru su joj iz dana u dan ostavljali ispred vrata. Posle dve nedelje je majka bez ikakve uvredjenosti našla svoje mesto u reorganizovanoj porodici.

Mlađa žena je naučila da savlada strah, da brani svoj opravdani stav pa je usled toga postepeno smanjena i njena neuralgija, da bi potom posve nestala.

Šta treba učiniti

U slučaju problema sa trigeminusom treba da se upitamo:

-Šta je to u mom životu o čemu najradije neću ništa da znam?

-Da li se ustručavam da donesem važnije odluke zato što mi je to udobno ili zato što sam plašljive prirode?

-Da li se i dalje držim neke stare stvari koju treba menjati iako znam da je došlo vreme za promenu?

Tromboza

Trombozom nazivamo zastoj venske krvi do kojeg dolazi zbog nastanka ugruška u krvi. Krv je ikonski simbol duše. U normalnim okolnostima krv, odnosno duševna energija je u stalnom pokretu, neprekidnom kretanju. Ako je neki naš "stav" (=noga) ukrućen u određenom segmentu, ako je naše razmišljanje ili su naši stavovi zapeli na nekom mestu i ometaju "tok" stvari, odnosno ako nećemo da unesemo određene promene u neke aspekte našeg duhovnog života i time sprečavamo sopstveni razvoj može doći do stvaranja ugruška.

Tromboza: jedan problem koji se tačno može lokalizovati sprečava slobodan tok dogadjaja; zastareli, okamenjeni stavovi

Pošto je kod tromboze reč o "problemu" koji se tačno može lokalizovati tokom razgovora sa pacijentom ubrzo možemo otkriti u kom segmentu on odbija da učini korak koji je nužan u interesu njegovog razvoja. To je važno i zbog toga jer tromboza može postati opasna po život, ako se ugrušak odvoji od zida krvnog suda i dospe u mozak ili u srce.

Slepost

Biti slep znači ne videti, biti nesposoban da nešto prepoznamo. Slep čovek ne vidi stvarni svet i uzajamne odnose, pa je prinudjen da ih "napipa rukama". Više ne vidi prema napolje pa se to prebacuje na unutrašnji prostor. Slepa osoba treba da otkrije i da čvrsto drži svoj unutrašnji svet, i mora u pravom smislu reći da bude u kontaktu sa okolinom da bi se odgovarajuće orijentisao.

Slepost: poziv na jačanje "emocionalnog vidjenja", na posmatranje stvarnosti "unutrašnjim očima"

Slepost se čini kao izvanredno težak udarac sudsbine, pa ipak treba razmisiliti o sledećem čudnom slučaju. Pre nekoliko godina je zahvaljujući jednoj operacionoj tehniци vraćen vid nekolicini slepih osoba, ali su posledice bile začudjujuće: "boleli" sa svojim "novim vidom" nisu mogli ni približno tako dobro da se orijentišu. Moguće je da slične intervencije u drugim slučajevima mogu da znače izvanrednu sreću, ali je jedno svakako sigurno: slepost nije samo udarac, koji nam sudsina "slepo" zadaje, nego je neposredan poziv života da naučimo da stari shvatimo na taj način što ćemo se suočiti (doći u kontakt) sa stvarnim svetom.

Da zaključimo

Slepost može biti posledica "ranijeg" pogrešnog vidjenja. Zažmurio sam pred svetom, nisam htio da ga pogledam, bio sam slep da vidim stvarnost.

Slepost je svakako odlučan poziv da ne budem slep prema svom unutrašnjem biću, da sebe ne identifikujem prema svojoj spoljašnjosti, da vidim sebe onakvim kakav stvarno jesam.

Šta treba učiniti

Slepost je neizbežan poziv da vidimo "unutrašnjim očima", da naučimo da stvari posmatramo iznutra. Krije u sebi mogućnost da na nas u procesu upoznavanja više ne utiče spoljašnjost stvari.

Slepom čoveku je zauvek uskraćena mogućnost da vidi spoljašnji svet, pa je prisiljen da gleda u sebe i da živi prema iznutra stvorenoj slici sveta. Očima i inače vidimo samo 8% celokupnog spektra, a 92% stvarnosti ostaje "nevidljivo" za to naše čulo. Iako smo toga svesni često se ponašamo kao da je ono što vidimo celokupna stvarnost. Imamo samo pretpostavku o onome što bismo stvarno mogli da vidimo a ipak sebe smatramo "realistima". Slepost je dakle (veoma skupo plaćena) šansa da se prisilno skoncentrišemo na ostalih 92% stvarnosti.

Samo ako čovek prihvati da neki nedostatak nije katastrofa može to da okrene u svoju korist, jer je baš zbog njegovog hendikepa nemoguće da živi dalje kao do tada. Na taj način slepost može postati orudje da dobijemo pravi vid, koji na kraju vodi ka višem stepenu razumevanja.

Upala debelog creva (colitis)

Simptomi koji ukazuju na upalu debelog creva su bolovi u probavnom traktu, kao i krvava i sluzna stolica –proliv.

Upala debelog creva: strah od odbrane sopstvenog mišljenja, slabo izražavanje svoje ličnosti, izbegavanje sukoba

Krv i sluz su iskočne supstance koje simbolišu sam život i njegovo poreklo. Oboleli se oslobadja jedne količine ovih materija, možemo to formulisati i tako da u interesu svoje okoline šrtvuje jedan deo svoga bića ili duše. U izazivanju ove reakcije nije najznačajnija ljubav prema okolini ili prema određenoj osobi nego vrlo verovatno strah od toga da čovek izgradi svoje biće, samostalno mišljenje i pogled na život. Pošto je autonomna ličnost i individualno razmišljanje često u suprotnosti sa mišljenjem drugih to zahteva određenu dozu čvrstine, rešenosti i doslednosti. Oboleli od kolitisa nema ništa od toga. Radije se povinuje drugima i odustaje od svog stava, samo da izbegne nesuglasice.

Takav čovek mora da nauči da sproveđe svoje mišljenje i da ostane pri svom opravdanom stavu. Potrebno mu je jače samopouzdanje i veća sigurnost u sebe, treba da razvija sposobnost da otvoreno i jasno komunicira sa drugima.

Problemi sa cirkulacijom

Cirkulacija krvi simbolično znači neprekidno kružno kretanje u čoveku, primanje i distribuciju energije, razливanje krvi (našeg stvarnog bića) na sve oblasti našeg postojanja. Ako se spremamo na neku aktivnost i krvotok se ubrzava, a kada smo uzbudjeni ubrzava se puls da bi obezbedio dovoljno energije za izvršavanje planirane radnje, odnosno za brzo odstranjivanje sporednih materija. Krvotok i mreža krvnih sudova čine sistem vodova našeg "unutrašnjeg motora".

Stalno nizak krvni pritisak ukazuje na to da je naš unutrašnji motor na loru, pa za naše aktivnosti nema dovoljno energije. Ovaj manjak je prouzrokovан unutrašnjim i često nesvesnim otporom prema određenoj aktivnosti ili radnji, ili strahom, odnosno bezvoljnošću. Ako neko uopšte ne vidi smisao svog života, ne zna zašto radi svoj posao i kakve će koristi od toga imati, taj svoj nedostatak energije i unutrašnjeg pogona će manifestovati i spolja. Nizak krvni pritisak znači: "ni za šta nemam volje, kakvog smisla ima bilo šta, ionako nikud ne vodi."

Tipična jutarnja crna kafa, koja bi trebala da podstakne životnu snagu zapravo treba da zameni nedostatak interesovanja prema životu, želju i radost. Ljubitelj kafe će se probuditi tek nakon što njegov organizam navodno dostigne određeni nivo adrenalina.

Ova navika izražava duboko protivljenje, odbijanje ili čak ravnodušnost prema sivoj svakodnevici i svakodnevnoj rutini. Ako neko ni inače ne nalazi radost u svom poslu, slobodnom vremenu ili u krugu porodica ili ima probleme koje bi umesto rešavanja najradije počistio pod tepih, zaspae iscrpljen od dnevnih poteškoća, a budiće se umoran i bezvoljan.

Ako dogadjanja u životu ponovo dobiju smisao, ako osoba ima manje ili veće uspehe, ukratko: ako čovek ponovo postane aktivan i uzme u svoje ruke upravljanje svojim životom onda će se promenjenom shvatanju života prilagoditi i njegov krvotok pa će postati voljan pomagač u ostvarivanju željenih ciljeva.

Sa druge strane, problemi u periferinoj cirkulaciji ukazuju na to da iako postoji spremnost za neku aktivnost i postoji volja da se lični život u nekoj meri promeni, "ja" se ipak drži podalje od nekih životnih obaveza, od nekih konkretnih "oblasti". Hladnoća ruke simboliše da postoji strah ili odbojnosc prema nekoj tačno odredivoj aktivnosti, odnosno da uprkos tome što ta osoba uživa u životu ipak nema dovoljno hrabrosti da se aktivno umeša jer se boji eventualnih posledica....

Smetnje u cirkulaciji u nogama jašno ukazuju da se čovek ne oseća baš najbolje na mestu na kojem se u životu nalazi. Ne oseća da tu ima dubok koren, usteže se da sa tim mestom ima kontakte. Zbog toga se osetljivost njegovih nogu bitno smanjuje. Medjutim ako se neko oseća dobro na svom mestu, ne oseća se ugrožen ili preopterećen, on će biti u bliskoj vezi sa svojom "teritorijom" i pozitivno će se odnositi prema svojoj "stanici života".

Trajno visok krvni pritisak, koji je jasno vidljiv na crvenom licu kolerika ukazuje da unutrašnji motor radi punom parom, stvara ogromnu količinu energije, ali se ona ne upotrebi jer osoba koči sama sebe ili ostaje pasivna. Osoba koja nauči da razume i na odgovarajući način neutrališe agresiju, stekne odlučno samopouzdanje, pomoću kojeg i uprkos spoljašnjem otporu može da izvrši planirane radnje i koja progna iz sebe strah od posledica svojih dela može na normalan način da reguliše svoj krvotok.

Uzrok visokog krvnog pritiska može biti i to što je čovek pod "stalnim pritiskom", oseća se preopterećen jer svima pokušava da učini po volji, ali zapravo nagomilava agresiju. U takvim slučajevima treba da nauči da kaže ne, da jača samopouzdanje, da mu više ne trebaju "dokazi" za podupiranje sopstvenih sposobnosti.

"Problemi u cirkulaciji: smanjenje unutrašnje energije i pogonske snage, otpor, suprotstavljanje, odbijanje ili ravnodušnost, bezvoljnost, bežanje od odgovornosti

Slom cirkulacije signalizira da je poremećena ravnoteža našeg bića (krvi). Za krvotok je karakterističan vrlo osetljiv sklad perioda uzbudjenja i mira, aktivnosti i pasivnosti, plusa i minusa. Na taj način je obezbedjena konstantna unutrašnja ravnoteža našeg bića. Nakon šoka ili čak usled neke sitnice – "zbog poslednje kapi u čaši" – ta ravnoteža može da se poremeti. Komplikovani mehanizam medjusobnih veza izmedju raznih delova našeg bića je poremećen zbog neočekivane prevage nekog telesnog/psihičkog faktora, zbog straha ili neke neočekivano jake energije.

Poremećaj cirkulacije se može izbeći ako čovek probleme koji se pojavljuju ne sakriva u podsvest, ne dozvoljava da se tamo nagomilavaju. Ako je neko odmah pri pojavljivanju problema spremjan da raščisti situaciju, ne prigušuje gorka iskustva nego se sa njima hrabro suočava može uspešno da izbegne jedan takav neočekivani raspad. Više mu stvari neće doći do grla. Neće mu biti potrebno ni to da zbog narušenog krvotoka izbegava odgovornost u vezi problema koje treba rešavati. Naime ako se probudimo iz nesvestice suočićemo se sa istim problemima. Zašto ne bismo onda svoju snagu i vreme odmah iskoristili da počnemo rešavanje zadataka o kojima je reč?

Krvni pritisak (nizak)

Kod niskog krvnog pritiska situacija je potpuno drugačija. U Nemačkoj oko tri miliona gradjana pati od niskog krvnog pritiska: ujutro se teško pokreću, malaksali su i iscrpljeni. Teško mogu da se skoncentrišu, hvata ih nesvestica, neki i padaju u nesvest jer organi od životne važnosti kao što je na primer mozak, ne dobijaju dovoljno krvi.

“Padanje u nesvest” ujedno jasno pokazuje gde je zapravo greška. Osoba sa niskim pritiskom se plaši poteškoća, čak ni ne pokušava da ih reši, radije izbegava konflikte. Čim oseti suprotstavljanje odmah popušta, pa se samim tim povlači i krvotok. Sve to često dovodi do problema sa perifernom cirkulacijom u čemu se jasno izražava činjenicada osoba sa nečim ne želi da dodje u kontakt, nego to radije izbegava u velikom luku. Tako ono što je stvarno važno više “ne oživi”. Takav čovek čak padanjem u nesvest izbegava borbu, bežeći tako od odgovornosti. Ko ima nizak pritisak ima i labilnu izdržljivost. Ne suočava se sa problemima pa tako i pred svojim problemom ostaje bespomoćan.

Ne može ništa otvoreno da prihvati, da se za nešto “otvorenog bori”. Izbegava izazove, često i na seksualnom planu, a to je čvrsto povezano sa krvnim pritiskom. Takav čovek se povlači u svoju sferu nesvesnog. Nizak pritisak je pre svega prisutan kod žena. U ekstremnom slučaju takva osoba će pasti u nesvest prisilivši na taj način svoju okolinu da je poštedi odredjenog konflikta.

Nizak krvni pritisak: nesposobnost da se sa konfliktima suočim, nedovoljna dinamika i aktivnost, izbegavanje odredjene situacije

Šta treba učiniti

Kod niskog pritiska puno može da pomogne intenziviranje aktivnosti. Umesto lista radije treba odabrati stepenice, bar svaki drugi dan treba voziti bicikl, plivati, igrati tenis, odnosno zimi skijati. Sportovi koji zahtevaju snagu su se pokazali efikasniji od brzog hodanja, jer ne nedostaje samo aktivnost nego i izdržljivost. Puls svakoga dana bar deset minuta treba držati iznad 130. Naizmenično tuširanje hladno i toplo vodom, masiranje usmereno ka srcu, kao i bogat, slan doručak bez pekmeza takodje doprinose popravljanju našeg stanja.

Za krvotok je mnogo bolje imati pet manjih obroka nego tri velika. Mala količina alkohola može podstići krvotok, ali je veća količina štetna zato što alkohol širi krvne sudove, pa će krvotok biti još slabiji. Kod mnogih se pokazala efikasna crna kafa, ali je ne podnosi svaki organizaam, povrh toga u stresnoj situaciji kafa više umara nego što oživljava.

Ako vam se nekad zacrni pred očima treba da sednete ili da legnete, ali nikako ne smete ostati nepokretni; treba da zategnete nožne mišice, da radite vežbe vožnje bicikla u vazduhu ili makar da visoko podignite noge. Ako vas neočekivano oblije hladan znoj treba nešto da popijete jer su zalihe tečnosti u organizmu toliko male da će krvotok kolabirati. Opšte je pravilo da godišnji odmor provodite aktivno umesto da samo lenčarite.

Pomenuti postupci rezultiraju aktivnostima koje podstiču radne sposobnosti. Stvarnu pomoć međutim može doneti samo promena načina razmišljanja. Čovek koji ima nizak krvni pritisak mora da nauči da se suoči sa problemima, ne smi da ih izbegava, nego aktivno treba da menja ono što se mora promeniti.

Pošto je svaka vrsta nedostatka ujedno i pojavljivanje neke mogućnosti, odnosno zadatak, iz odredjene situacije uvek treba izvući odredjene pouke. Tada bismo shvatili da je osnovni uzrok visokog ili niskog pritiska to što u nama nedostaje osnovno poverenje. Ovo iskonsko poverenje se razvija u praenatalnom periodu, odnosno neposredno pre našeg rođenja i kasnije se može stići samo uz izuzetno velike teškoće, međutim u ovom slučaju baš to je naš zadatak. Moramo da shvatimo da nam je život postavio zadatak, koji u interesu sopstvenog razvoja neizostavno moramo da izvršimo i naše snebivanje da to učinimo prisiljava sudbinu da nam istu lekciju ponovo zada u težoj formi sve dok na kraju, ne mogavši da ga izbegnemo, postanemo spremni da ga prihvativimo.

Visok krvni pritisak

Krvni pritisak izražava način i meru dinamičnosti čoveka. Ovu pojavu uzrokuje medjusobni uticaj krvi i krvnih sudova koji čine njen put. Krvni sudovi odgovaraju onim ograničenjima koja znače granicu razvijanja naše ličnosti.

I osoba sa preniskim i ona sa previsokim pritiskom podjednako izbegava konflikte, umesto da radi na njihovom rešavanju. Visok pritisak nastaje zbog neprekidnog zamišljanja neke aktivnosti, ali bez toga da se ona izvrši, odnosno sprovede u delo. Tako nastaje trajna napetost, stalno stanje uzbudjenja, koje očekivanje da se nešto uradi još više potencira. U stanju prekomerne napetosti jedno kratko vreme na raspolaganju je velika količina energije, ali se ona ne troši pa se neprekidno održava kao visoki napon.

Čim načnemo neki problem pritisak nam se povećava, ali odmah pokazuje tendenciju opadanja, ako o konfliktu možemo da razgovaramo. Dovoljno je da samo započnemo neku fizičku aktivnost ili da budemo u teškom položaju pa će krvni pritisak odmah skočiti.

Visok krvni pritisak: preterana dinamika, prigušena agresija, disciplinovane emocije, ambicija, nedostatak prilagodljivosti

Povećani psihosocijalni stresni uticaji modernog života, prigušena agresija, ogorčenje, strah i bes u velikoj meri doprinose povećanju krvnog pritiska. Dugotrajno psihičko opterećenje takodje može dovesti do trajnog visokog napona. Osoba sa visokim pritiskom živi u neprekidnom stanju napetog iščekivanja, pokušava svojim rezultatima da se istakne, da savršeno ispunи svoja i tudja očekivanja. Čini se staložen, ali nije.

Neobuzdane pojavnе oblike svoje ličnosti u stvarnosti prigušuje. Njegovo vaspitanje ga sprečava u tome da iskreno izrazi svoja osećanja. Osoba sa visokim pritiskom beži u aktivnosti umesto da učini onaj važan korak i da se tako osloodi konflikta. Njegovi kruti stavovi o uspehu i ispravnom ponašanju dovode do pojačavanja njegove unutrašnje napetosti. Takva osoba je iz društvenog aspekta savršeno prilagodljiva, odgovorna i savesna, mada iza njene prividne mirnoće stoji duboko ukorenjeni agresivni nagoni i potpuno je nesposobna da izrazi svoje prave emocije. Visok krvni pritisak je češći kod muškaraca i takozvana "samokontrola", koja je kod njih uočljiva može na kraju da dovede do infarkta. Naime, ova vrsta samokontrole dovodi do sužavanja krvnih sudova. Pritisak krvи i protivpritisak suženih krvnih sudova stvaraju vrlo labilnu ravnotežu, koja će pre ili posle završiti katastrofom.

Visok krvni pritisak može da prouzrokuje i smanjivanje elastičnosti krvnih sudova, na primer zbog zakrečavanja zidova krvnih sudova. Tada govorimo o visokom pritisku koji je povezan sa godinama. Iako to ne mora obavezno tako da bude u poznjim godinama mnogi gube elastičnost i sposobnost prilagodjavanja okolnostima. Kao telesna manifestacija svega toga krvni sudovi se ukrućuju.

U visokom krvnom pritisku dakle leži poziv da pokušamo da budemo prilagodljiviji, da se oslobođimo preteranih ambicija da neprekidno želimo još više da postignemo, dok se u medjuvremenu iznutra sve više paralizujemo. Živimo u stalnoj napetosti i stalno grešimo umesto da slušamo glas emocija i ne propuštamo ono što je dobro.

Ovaj poziv se odnosi i na to da i prema sebi treba slobodno da ispoljimo emocije, treba da volimo sebe, pa ćemo u isto vreme i prema drugima biti ljubazniji. Ako učinimo ono što moramo unutrašnja napetost će popustiti što će imati pozitivan uticaj i na visok pritisak.

Anemija

Anemija: slaba ličnost, slaba delotvornost, bezvoljnost

Kod malokrvnosti (anemije) imamo posla pre svega sa nedostatkom gvožđja i usled toga nedostatkom izdržljivosti. Kosmička energija koju udišemo ne može da se pretvori u energiju srodnu telu. Ovaj nedostatak je samo fizička manifestacija našeg odbijanja da učestvujemo u aktivnostima jer nismo sposobni čak ni da primimo deo energije koji nam pripada. Malokrvnost je jedna od karakterističnih formi izražavanja slabe ličnosti, a uzrokuje utučenost i zamor. Do ozdravljenja se i u ovom slučaju može doći aktiviranjem snaga. Treba da naučimo da čvstrom rukom upravljamo svojim životom, da od sebe zahtevamo da učinimo odgovarajuće korake.

Svrab

Svrab stavlja do znanja da ima u nama nešto što čeka da ga otkrijemo i oslobodimo. Češanjem pokušavamo da dopremo "do dubine stvari". Ako nas je nešto u dubini duše potreslo, pogodilo nas je u srce, onda kažemo da su nas "zagrebali". Zaštitni oklop je dakle oštećen. Svrab nas poziva da iznesemo na svetlo dana prigušene i neprijatne stvari. Ovo osećanje nas tera na aktivnost, na neki način nas prisiljava da postanemo svesni skrivenih emocija i da ih izrazimo.

"Ne doliće me se" kažemo o nekoj stvari, ako nas ostavlja ravnodušne. Medjutim ako se osećamo pogodjeni, a ne možemo ili nećemo ništa da učinimo protiv toga, telo će se javiti i iznuditi "reakciju".

Svrab: nešto me "svrbi"; poziva me da se bavim sobom; osećam da sam zapostavljen

Češanje je inače srođno milovanju. Preko svraba telo može da nam signalizira i to da treba njime više da se bavimo. Ako se čovek oseća zapostavljen, nedostaje mu intimnost i bliskost telo će ga na ovaj način prinuditi da spozna svoje potrebe i da ih zadovolji.

Proširene vene

Razvoj proširenih vena se može objasniti grčevitim unutrašnjim ponašanjem, nekim ukrućenim stavom, kao i smanjivanjem elastičnosti i otpornosti. Nedostaje unutrašnji mir jer osoba neće da prihvati neki životni zadatak, odbija odredjenu situaciju. Zbog toga dolazi do popuštanja venskih zalistaka i do zastoja venske krvi. Na osobu koja pati od proširenih vena možda pritiskujuće da deluje neki nevoljko obavljeni posao ili se razočarao u život, što može dovesti do unutrašnjeg opterećenja i negativnih emocija.

Proširene vene: ukrućivanje nekog stava; smanjivanje elastičnosti i otpornosti; unutrašnje odbijanje nekog stanja

Šta treba učiniti

Pre svega ne smemo u sebi i dalje odbijati spomenutu situaciju, nego je treba prihvatiti i pažljivo reagovati. Sve to znači da čovek treba da prihvati svoje reakcije, treba da se opusti i da mirno traži i ostvari rešenje. U većini slučajeva treba samo da promenimo naš unutrašnji opdnos prema stvarima pa sve odmah drugačije izgleda. Ako se čovek promeni iznutra i fizički će ponovo biti prilagodljiv. Jačanjem otpornosti i elastičnosti postepeno će nestati i proširene vene..

Najvažniji organi od A do Z i njihov psihički ekvivalent

Materica/jajnici

Služe razmnožavanju ljudskog roda. Preduslov je da partnera u punoj meri prihvatimo da bismo zajedno stvorili mogućnost za nešto *novo*. Problemi koji se pojavljuju u ovoj oblasti ukazuju da postoji poremećaj u fizičkoj vezi sa partnerom.

Grudi/Grudni koš

Grudi su simbol ženstvenosti (emocionalni izvor napajanja). Previše dugo dojenje ili nedovoljna količina mleka ukazuju na to da je odnos sa partnerom na mentalnom-emocionalnom planu poremećen.

Vagina

Sposobnost predavanja, otvaranja. Treba oslobođiti naše sklonosti i sposobnosti.

Lice

Čoveku možemo reći nešto u lice, u oči. A drugom prilikom ne možemo nešto više da gledamo. Kod bilo kakvog oboljenja lica treba analizirati šta je to što ne možemo da prihvatimo, u kojoj oblasti života hoćemo da izbegnemo konfrontaciju. Bolest nas prisiljava da se sa nečim suočimo.

Glava

Verovatno najvažniji organ čoveka, pa zato smetnje u organizmu skoro uvek utiču i na glavu. To prilično otežava pravilno tumačenje i razumevanje simptoma. Uzrok glavobolje je najčešća unutrašnja napetost, psihički konflikti, spoljašnji ili unutrašnji pritisak.

Koža

Najprostraniji organ za komunikaciju. Ako postoji problem: "Treba više da se bavim sobom. Šta me svrbi, šta me peče?" To važi i na psihičkom-mentalnom planu. Oboljenja kože ukazuju na smetnje u kontaktima. Površina kože je istovremeno i polje projekcije bubrega: ovde se manifestuje osećanje nečistoće, nesigurnost, kao i nedostaci u sposobnosti samoizražavanja. Alergija, akne i druga slična kožna oboljenja uvek ukazuju na emocionalne probleme, na preosetljivost.

Kukovi

Kukovi simbolišu razvoj. Ako postoji poremećaj to znači da nešto ometa napredovanje, razvoj ili da čovek ne ume da se povinuje

Kosti

Čvrstina (tvrd kao kost), izvršavanje norme.

Žučna kesa

Organ agresije, koji za 24 sata proizvede oko jedan litar žuči. Kamen u žuči simboliše agresiju, čovek se lako naljuti, postaje žučan. Ne kaže se slučajno: "Oblige ga žuč." Stanje neprekidne razdražljivosti, kada nema načina da se razdražljivost izrazi jer osoba svoj bes ne može ili ne sme da ispolji, dovodi do tegoba sa žuči.

Zubi

Simboli napada, grabljenja, a istovremeno i energije i vitalnosti. Izraz želje da naše utiske sažvaćemo. Bolesni zubi pokazuju da stvari ne sažvaćemo dovoljno.

Desni

Slabe desni: nedostaje unutrašnja čvrstina, samopouzdanje, osnovne *primarno* ("prirodno") poverenje. Kod atrofije desni *osnovno* poverenje i samopouzdanje počinje da klone. Ako čovek sanja da su mu ispali zubi to ukazuje na slabljenje životne snage.

Uho

Slušanje, zapažanje, pokoravanje. Deca dobiju upalu uha kada neće daslušaju, da se pokoravaju. Uho je istovremeno i organ ravnoteže. Ako nam pokoravanje teško pada razviće se stanje ne-čujem-dobro (često u starosti).

Kičmeni stub

Simbol unutrašnje čvrstine, ali istovremeno i mentalne živosti. (Pomislite samo na ukočen vrat!) Istovremeno simboliše i naš odnos prema Bogu. Prigušena agresija, bežanje, izbegavanje i slične napetosti se ispoljavaju na kičmenom stubu. Sve greške u mentalnom-emocionalnom ponašanju se preko kičmenog stuba neposredno odražavaju u držanju tela. Ovde je vidljivo sve što je promenilo naše ponašanje.

Želudac

Prima i preradjuje materijalne utiske iz spoljašnjeg sveta. Najčešći poremećaj je prekomerno lučenje kiseline: "Ukiselim sam se." Bolesnik koji pati od želuca hoće da izbegne konflikte, radije guta, ali ga posle muči težak osećaj punoće, sve mu je do grla, treba mu vazduh (podrigivanje). Unutrašnji pritisak polako popušta. Pacijent mora da nauči da se suoči sa svojim problemima, konflikte treba da razreši svesnim razmišljanjem. Mora postati sposoban, odnosno spreman da prihvati, razjasni i "svari" kritičke primedbe.

Kosa

Sloboda, vlast (jaka kosa svedoči o jakim živcima)

Pankreas

U delu sa spoljnjim lučenjem proizvodi probavne tečnosti, odnosno enzime. Deo sa unutrašnjim lučenjem (Langerhans-ćelije) proizvodi inzulin. Enzimi imaju ulogu katalizatora, odnosno funkciju razvijanja, preobražavanja i ubrzavanja. Ako dodje do poremećaja u funkciji to utiče na enzime, u krajnjoj liniji na psihički-

mentalni razvoj. Posledica je rezignacija: Ako je lučenje inzulina nedovoljno nije moguća potpuna resorpcija šećera (ljubavi). Dolazi do dijabetesa i poremećaja u primanju ljubavi.

Bronhiji

Dovode i filtriraju vazduh (emocionalne utiske) koji se obradjuje u plućima. Mogu se upaliti (suženje) ili grčevito steći (poremećaj u vodjenju). Na psihičkom planu imaju veze sa problemima, koji potiču od preterane brige ili od zapostavljenosti.

Mokraćna bešika

Funkcija izlučivanja. Kod poremećaja čovek nije sposoban da stavi tačku na prošlost ili je "pod pritiskom".

Živci

Na vegetativni nervni sistem se voljom ne može uticati. On obezbeđuje, odnosno nastoji da održi unutrašnju harmoniju izmedju vagusa i sympatheticusa. Nesvesni konflikti (koji se mentalnom higijenom mogu izbegći) mogu narušiti funkcionisanje vegetativnog nervnog sistema. Organske smetnje u funkciji su uvek istovremeno i vegetativne smetnje.

Centralni nervni sistem nam omogućava da preko čulnih slika upoznamo spoljašnji svet i da pokretom na njih reagujemo. Njegovo oboljenje rezultira poremećajem u čulima i pogrešne reakcije.

Mišići

Pokretljivost, elastičnost, aktivnost.

Zglobovi

Zglob se može upaliti, ukočiti, uganuti (veza izmedju dva dela). U težim slučajevima može doći do kidanja tetiva. *Treba nešto da raspstavim?*
Pitanja: "Da li sam u sukobu sa nekim? Da li nešto treba da sredim? Gde je nastao poremećaj?"

Ruka

Dati, primiti, raditi, delovati, prigrabiti...
Pitanja: "Gde ne dajem dovoljno? Šta neću ili ne mogu da primim? U čemu bih trebao da popustim? Kada ne koristim neku mogućnost? U kojoj meri sam radno nesposoban?"

Rame

Nosi odgovornost. Kod tegoba treba da se upitamo: "Šta više ne mogu da nosim, da izdržim?"

Vezivno tkivo

Kod njegove slabosti nedostaje čvrstina, čovek je sklon prevelikoj popustljivosti i kompromisima.

Noga

Omogućava stajanje, hodanje, održavanje ravnoteže. Psihičko-mentalno značenje problema: skrenuli smo u pogrešnom pravcu. Čovek mora da analizira i po potrebi izmeni svoje stavove o ispravnom. Nema dovoljnu izdržljivost, ne može da učini odgovarajuće korake.

Koleno

Psihički-mentalno ukazuje na poniznost

Jetra

Fizički centar metabolizma. Ima više funkcija:

1. proizvodnja energije
2. skladištenje energije
3. metabolizam belančevina
4. detoksifikacija

Uzrok bolesti jetre je neumeren život – previše jela, pića, prekomerna seksualna aktivnost, prenapregnutost, problemi sa vrednovanjem i potrošnjom

Vrat

Oslonac glave. Tegobama u predelu vrata se branimo protiv uticaja koje nećemo da prihvatimo. Ako obole glasne žice (promuklost) to znači da postoji problem sa životnom snagom i na seksualnom planu. Upala grla i laringostenozu: "Nešto ne mogu/neću da progutam."

Dvanaestopalačno crevo

Ovde se pokazuje nedostatak sposobnosti da se izborimo sa problemima, njeni manjkavosti ili pogrešan način, kao i nemogućnost ili ustručavanje da se suočimo sa svojim životnim okolnostima. Prigušen bes, stresovi – odnosno posledice neuspjeha ili nepotpunog savladavanja dojmova dovode do tegoba sa dvanaestopalačnim crevom. Često ponavljanje takvog stanja može prouzrokovati čir.

Nos

Vlast, ponos, sujetka, seksualnost.

Štitna žlezda

Reguliše stanje pripravnosti i spremnost za borbu. Do poremećaja dolazi ako se plašimo većeg napora ili velike odgovornosti. Čovek se boji toga da mora sam sebe da brani, nedostaje mu nada, brine da će ga jako prevariti.

Penis

Vlast

Diskus (Medupozivnica ménica.)

(pokretljivi delovi kičmenog stuba): funkcija amortizera. Diskusi obezbedjuju držanje tela, pa tako i unutrašnji stav. Preopterećenost se odmah vidi i na diskusima. Ako se čovek previše naprezao mora da se odmori. Treba da postavi pitanje: "Od čega je pritisak tako velik?" Moramo sebe uznutra da formiramo i jačamo, a treba smanjiti i spoljašnja opterećenja.

Oko

Najvažniji organ. Prenosi nam 80% čulnih doživljaja iz spoljašnjeg sveta. *Ogledalo* duše. Oko je jedino čulo, koje istovremeno i pokazuje ono što čulo zapaža. Različite emocije, kao što su bes, strah, nervozna, ravnodušnost ili ljubav u njemu odmah možemo prepoznati.

Srce

Čovek ima dva centra: mozak i srce, odnosno razum i osećanja. Ono što remeti ritam srca to je uvek emocija. Kada smo srečni kuca nam u grlu, u strahu se skoro sledi. Srčani bolesnici su ljudi koji ne slušaju svoja osećanja nego isključivo razum. Zato se čini da su "bez srca".

Angina pectoris znači insuficijenciju srca: uskogrudost, precenjivanje ega. Istinsko biće čoveka oseća nedostatak. Bolest nas prisiljava da ponovo slušamo svoje srce.

Pluća

Troše udahnut vazduh (emocionalne utiske). Posledice smanjenog kapaciteta: slaba životna snaga, depresija, samosažaljenje. Emfizem pluća: sitni plućni mehurići pucaju – čovek je nezasit, zavidan, previše se napreže dok se ne slomi.

Debelo crevo

Nesvarljivi deo hrane na tom mestu dehidrira. Debelo crevo je čvrsto povezano sa podsvesnim. Simboliše naš strah od toga da će sadržaj naše podsvesti izaći na svetlo dana. Zatvor: nagomilavanje emocionalnih utisaka, nedostatak sposobnosti da se drži odstojanje. Čovek ne ume da se preda, da se opusti, da izrazi svoje emocije.

Bubrezi

Uloga bubrega je pročišćavanje, detoksifikacija krvi. Tegobe sa bubrežima ukazuju na probleme u medjuljudskim odnosima, na smetnje u vezi sa partnerom, na emocionalni konflikt ili sukob sa idolom. Pogrešan način razmišljanja treba korigovati, a pogrešno ponašanje ispraviti, strah treba razrešiti i treba prihvatićti činjenice. Ako neko obmanjuje sebe imaće tegobe sa bubrežima. Oboljenja bubrega su četiri puta češća kod muškaraca nego kod žena.

Ren migrans

Nesiguran stav po pitanju partnera

Atrofija bubrega

Nedostatak sposobnosti da se problemi sa partnerom reše

Tanko crevo

Raščlanjuje i obradjuje dojmove materijalnog tipa (hrana). Osoba koja ima neko oboljenje tankog creva je sklona preteranom analiziranju, gubi se u detaljima, voli da kritikuje, sitničava je. Na ovom polju se ispoljava i strah za egzistenciju. Proliv: treba ukinuti preveliku kritičnost i prestati sa prevelikim zahtevima.

Krv

Krv je mesto boravka životne snage i života.

Proširene vene

Ukazuju na smanjenu elastičnost krvnih sudova. Krvni sud: granica ega, omedjena zidom krvnog suda. Problemi sa proširenim venama znače: razmišljanje/ponašanje je ukrućeno oko jednog stava, nedostaje unutrašnji mir u vezi neke obaveze ili neke situacije.

Završetak

Osnovni postulat zdravog života je već hiljadama godina poznat: prirodan način života. Većina ljudi je ipak bolesna i to ne samo fizički. Emocionalno i psihički su slabi, duhovno siromašni, jer još uvek nisu spoznali i prihvatili svoje jedinstveno duhovno nasledje. A čak i kada poznaju gore pomenuto osnovno pravilo očuvanja zdravlja, oni mu se ne povinuju. Mogli bismo to formulisati i ovako: čoveka u grob ne tera bolest nego njegov sopstveni karakter.

Ako neko jednu neprijatnu situaciju ili doživljaj stvarno obradi u sebi od tog dogadjaja se ne može "razboleti". Međutim ako ga priguši onda će negativne energije tražiti izlazni put kroz telo -odnosno razbolećemo se. Iz toga proizilazi da je bolest samo reakcija našeg tela na neki nerešen problem, a problem je jedan zadatak u životu, upozorenje da se opametimo i da iskoristimo šansu za sopstveno usavršavanje. U ovoj tački možemo prepoznati usku povezanost zdravlja i razmišljanja. Naime snaga koja se zbog nepravilnog razmišljanja i ponašanja manifestuje kao bolest ili kroz negativne životne okolnosti, pojaviće se u vidu zdravlja i sreće ako je naše razmišljanje i delovanje pozitivno. Razlika dakle nije u snazi nego je u načinu na koji je koristimo.

"Dnevnik tela" verno beleži priču mog života. Moje telo nije ništa drugo nego vidljiva manifestacija moje samosvesti. U njemu se ne stvara problem jer on služi samo kao mesto projekcije. Samo po sebi telo ne može da se razboli jer nema slobodu odlučivanja samo odražava stanje svesti svog "vlasnika". Svaki pojedini simptom je poruka, jedna vrsta informacije, koja po potrebiskreće pažnju na sebe bolovima. Bilo bi nerazumno ne obratiti pažnju na tu poruku. Ukoliko postupimo po njenom uputstvu, ona ispunjava svoj zadatak i postaje nepotrebna. I mašina nam najkorisnije služi ako je odgovarajuće "opslužujemo". Ali nikada ne smemo da pomešamo uzrok i povod. Ako se u automobilu upali lampica za ulje ne radi se o tome da je vozilo postalo neupotrebljivo. Naprotiv! Paljenje lampice ima funkciju

signal, upozorava da je došlo do greške na nekom delu automobila. Štaviše tačno odaje i to gde grešku treba tražiti. Čim otklonimo uzrok lampica će se ugasiti.

Na sličan način ni kod našeg tela ne smemo smatrati za bolest sam simptom, jer je to samo forma poruke, a ne sadržina. Signalizira da nešto nije u redu. Njegova priroda pomaže da otkrijemo gde treba tražiti grešku. Tako bolest postaje poruka, koju nam šalje naš priatelj, naše telo, a simptom učitelj koji spremno pomaže da budemo zdraviji, a time i savršeniji. Ozdravljenje nije ništa drugo nego neprekidan proces usavršavanja samosvesti.

Kao što bolest potiče iz svesti, isto tako i ozdravljenje može da proistekne samo iz svesti. Naša samosvest ne zavisi od tela i ne stvara je naše telo. Sadržina svesti su informacije, koje naše telo prevodi na vidljiv jezik. Telo ne može da živi bez svesti, ali ne može ni da bude bolesno. Uverljiv primer za ovo je da kod akutne alergije u narkози telo ne reaguje alergijski. Alergična samosvest naime spava.

Automobil ne čine metalne ploče, boja ili točkovi. Čovek koristi ove materijale da automobil rodjen u njegovoj mašti realizuje u stvarnosti. Na sličan način ni bakterije, virusi ili zračenje zemlje ne mogu uzrokovati bolest. Njih samo koristimo kao pomoćne materijale da svoje bolesno stanje izrazimo. Kao što lampice u automobilu služe za signaliziranje nekog problema, na isti način bes, mržnja, zavist ili agresija ukazuju na neki nedostatak na psihičkom planu koji treba ukinuti. Bolest znači nije samo fizički, nego je i mentalni-psihički proces pročišćavanja i kao takav on je aktivan, unapredjujući korak na putu prema zdravlju i savršenstvu.

Ako na primer kod problema sa žuči prepoznam da je pravi uzrok u agresivnim nagonima onda ne treba samo da se upitam : "Kako bih mogao da se što je moguće brže oslobodim te agresije?", nego nije na odmet da detaljno razmislim i o sledećem : Koju karakternu crtu svog bića odbijam, ne dozvoljavam da dodje do izražaja, jer smatram da je loša, nesavršena, sramotna? Ako mogu s ljubavlju da prihvatom ono što je u meni i sve svoje spoljašnje osobine onda neću naći ni u drugima šta da kritikujem, prihvatiću ih onakve kakvi jesu. Prepoznao sam i oslobodio energiju koja je bila skrivena u mojoj agresiji, naime neka činjenica ne nestaje time što o njoj neću da znam nego ako znam razumno da postupam s njom.

Opsežna borba protiv simptoma i bolesti, dakle, ne samo da je besmislena nego je na kraju krajeva i štetna jer je bolest lični učitelj i može biti vodič na putu ozdravljenja i ličnog usavršavanja. Nije naodmet poslušati drevnu mudrost: "Bolje je bojati se nego uplašiti se!" pa prema tome stvarno treba da promenimo način života pre nego što nas bolest na to bolno ne prisili. Takvu vrstu ponašanja ne bismo trebali da praktikujemo samo do prestanka simptoma da bismo se posle ponovo vratili starim greškama. Zdrav način posmatranja stvari bismo trebali da sačuvamo tokom celog života, inače će nas život prisiliti da nenaučenu lekciju još jednom ponovimo. Već pre oko 2500 godina Hipokrat je konstatovao da bolest izaziva neodgovarajući način života. To znači da ga ispravan način života može i izlečiti. Ali svaki pojedini čovek, svaki život ima svoju istinu, koju treba naći i po kojoj treba živeti.

Duboka analiza naravno ne može da zameni lekarsku intervenciju. Introspekcija to ne sprečava i ne čini nepotrebним. U slučaju perforacije slepog creva i ne postavlja se pitanje izbora izmedju "analize" i "operacije", i jedno i drugo je potrebno da bi pacijent uopšte dobio šansu da uči iz svojih saznanja, ako ih u

svom životu realizuje. Naravno ne sme se napraviti greška da se zbog izvršene operacije uopšte ne bavimo psihičkom pozadinom bolesti. Inače se može desiti da će nam život, još pre nego što bismo mogli bilo šta da učinimo, ponovo dati lekciju. *Ovde, znači, ne treba da postupamo prema principu ili-ili nego svakako prema principu i-i!*

Većina simptoma uglavnom ne znači neposrednu životnu opasnost, tako da imamo vremena da uzrok otkrijemo i ukinemo, i da ujedno razmislimo i o načima spoljašnje intervencije. Telo većinom samo uklanja tegobe čim se stvarni uzrok ukloni.

Iz svega ovoga logično proizilazi pitanje: "Kako mogu imajući u vidu novo znanje postati zdrav? Šta treba da učinim?" Odgovor je uvek isti –treba da budemo pažljivi i budni! I stvarnost se menja , ukoliko promenimo način vidjenja, ako "uvidimo" stvari. Spoznavanje stvarnosti koja se krije iza privida se u mnogim slučajevima za odraslo ljudsko razmišljanje čini jednostavnim. Ali moguće je samo ako čovek upozna sebe i spozna ko je zaista.

Treba da shvatimo da "Ja" koje živi u iluziji otcepljenosti čini čoveka bolesnim. Samosvest je medjutim zdrava. Zbog toga se pravo ozdravljenje može postići isključivo razrešavanjem slike otcepljenosti, oslobođanjem iz zatvora dualiteta i povratkom ka jedinstvu stvarnog postojanja. Na putu ka tome svaki simptom je dobar prijatelj i učitelj, koju spremno pomaže da učinimo potreban korak koji će nas dovesti bliže cilju –sebi.

Naš život je jedinstvena melodija koju sviramo mi sami na instrumentu stvorenog sveta. Okolina nas medjutim često uverava da ne sviramo dobro, povrh toga daje konkretne savete kako bi naša melodija trebala da zvuči. Ali , na kraju krajeva, ipak se radi o *Vašem* životu, za koji ste u potpunosti *Vi odgovorni*. Svejedno kakvu melodiju svirate zbog sebe ili drugih *jedino Vi snosite posledice!* Počnite konačno da komponujete svoju melodiju! I ako eventualno jednom odsvirate pogrešan ton setite se da ni u jednom orkestru ne sviraju svi čisto. Ali imamo mogućnost da učimo iz svoje greške, pa će melodija života sve jasnije, sve uzvišenije zvučati. To će biti melodija koja će Vam pokloniti zdravlje, ljubav, a pre svega sreću, jer "igra života" Vama pričinjava radost. Zdravlje je manifestacija savrženog božanskog reda i u najplemenitijem značenju te reči znači celovitost. Ako čovek sa prirodom,sa ljudima i sa Bogom živi u savršenom skladu, s pravom može tvrditi za sebe da je zdrav!

