

# A betegségek lelki okai

"Szívére vette..."

„Ezt már nem bírom lenyelni....”,

„Kígyót melenget a keblén...”,

„Méhének keserű gyümölcse...”,

„Megfulladok ettől...”,

„Kiütést kapok tőled...”

Ismerős kifejezések, de helyettesítsük csak be ezeket a szállóigéket a következő fogalmakkal: szívinfarktus, gyomor-és nyombélfekély, mellrák, belső nemi szervek megbetegedései, asztma, ekcéma! Német nyelvterületen van egy érdekes kifejezés arra, ha valakinek már nagyon elege van abból a helyzetből, amiben él: „tele van az orrom”.

Biztos, hogy a gyakran fellépő felső légúti megbetegedésnek, náthának, krónikus arcüreggyulladásnak az oka kizárólag a járvány, vagy a hideg idő?

**Mitől válik az egyik ember sérülékenyebbé a másikkal szemben?**

**Mi lehet az oka annak, hogy ha valaki nyugodt és kiegyensúlyozott élethelyzetben sosem beteg, hosszan tartó stressz hatására viszont egyik betegségből a másikba lép?**

Sokáig nem foglalkozott az orvostudomány ezekkel a megfelelési lehetőségekkel, az utóbbi évtizedekben azonban már a magatartás-orvoslás az orvostudomány és kutatás egyik legdinamikusabban fejlődő területe. Sajnos az emberek körében ma még mindig sokan tagadják a testi betegségek lelki hátterének létezését. Érdekes lenne átgondolni, megvizsgálni, hogy nagyon sok ember miért nem vesz róla tudomást, miért tagadja sok esetben még mindig, hogy valóban lehet összefüggés?

**Miért hárítunk mindent az orvosokra?**

***Ennyire veszélyes lenne magunkba tekinteni, vállalni saját felelősségünket?***

A pszichoszomatika a fizikai tünetek lélektani hátterével foglalkozó tudomány, mely szerint a lelki fájdalmak gyakran testi szinten hívják fel magukra a figyelmet. A lelki problémák olyankor jelennek meg testi tüneteként, ha gondjainkat nem sikerül megoldani, folyamatosan nehézséget okoznak, nyomasztanak.

Az orvos segítsége, a fizikai tünetek kezelése, esetleg műtéti beavatkozások lehetőséget nyújtanak arra, hogy a beteg újragondolja életét, nehezített, stresszt okozó élethelyzeteit, keresse azok megoldásait. Fontos azonban, hogy a kiváltó okokat a lélekben kell megoldani, annak érdekében, hogy ne csak a fizikai tünetek megszüntetését eredményezze, hanem a gyógyulás valóban tartós legyen.

A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a „krónikus stressz” a pszichoszomatika lényege. Minden betegség, testi elváltozás, jelenség mögött megtaláljuk a központi idegrendszert, és ott van a psziché szerepe is.

Teljesen természetes emberi reakció, hogy ha egy helyzetet veszélyesnek minősítünk, vagyis vészreakcióval reagálunk függetlenül attól, az adott helyzet mennyire veszélyes valójában vegetatív válaszok sora alakul ki. Így például a munkahelyi főnök igazságtalan megjegyzése ugyanolyan valós élettani ártalommal válhat, mint a súlyos testi sértés, vagy az életünket közvetlenül fenyegető események (pl. balesetek). Ezek a helyzetek fokozott készenléti állapotot idéznek elő (ún. alarm-reakciót), amikor a szervezet felkészül a két lehetséges kimeneteli útra, a támadásra vagy a védekezésre. A modern civilizáció, mai életformánk folyamatosan termelik ezeket a helyzeteket, aminek következtében a pszichológiai és fizikai egyensúly csak nagyon nehezen tartható fenn. Sem támadásra, sem menekülésre nincs módunk, a tartós stresszt okozó élethelyzet viszont marad, kilépni képtelenség belőle, így maradnak a vegetatív tünetek: az esszenciális magas vérnyomás például az alarm-készséggel van összefüggésben (ún. idegrendszeri szimpatikus tónussal), más megbetegedések viszont a paraszimpatikus túlsúllyal, az önfeladással, a segítség-kéréssel vannak kapcsolatban, mint a nyombélfekély, Vagyis a krónikus nem fertőző betegségek (mint például magas vérnyomás, nyombélfekély) korai szakaszában először szervi elváltozás nélküli, visszafordítható szabályozási zavarok mutathatóak ki. Ez annyit jelent, hogy visszafordítható a folyamat, a kóros reakció, mindez korrigálható, ha helyreállítjuk az ép szabályozást. Összefoglalva: tartós stressz, pszichés terhelés hatására kóros tanult reakciókat produkálunk, melyek a legtöbb pszichés eredetű testi tünet hátterében megtalálhatóak.

Ezeknek a betegségeknek a kialakulásában a szervi sérülékenységnak, és a korai kötődésnek, a korai hatásoknak meghatározó szerepük van. Gondoljunk csak bele! A

bölcsődében, óvodában nevelt kicsi gyermek csak betegséggel társítva kapja meg (kapja vissza) édesanyját! Ha megbetegszik, anyja otthon marad vele. A kisgyermek számára az anyával való együttlét a legnagyobb jutalom, a legerősebb pozitív inger, ha viszont ezt betegséggel társítjuk (mert csak így kaphatja meg), várhatóan az immunrendszer megtanul betegséggel válaszolni az enyhe fertőzésekre is, hogy a lélek elérje célját! A másik oldalról viszont, ha az anya kimarad a munkából, mert beteg gyermekével szeretne otthon maradni, kiteszi magát a munkahelyi elmarasztalásnak, állásvesztésnek (stressz), ha viszont nem kockáztatja mindezt (mert szükség van az ő keresetére is), és nagymamára vagy „bébi csőszre” bízva beteg gyermekét, akkor folyamatosan a saját „rossz anya” képével és büntudatával kell küzdenie (stressz).

Pedig a korai kötődés meghatározza későbbi életünkben a stresszel szembeni ellenálló képességünket, azt, hogy hogyan birkózunk meg ezekkel a stresszhelyzetekkel. Társadalmi szinten ezt a bizalmat, ami az „ősbizalomból” fejlődik emberek közötti bizalommá, társadalmi tőkének nevezzük. Aki ezt az ősbizalmat megkapja gyermekkorában az állandóan, egészséges testi állapotban is elérhető, nyugodt és kiegyensúlyozott anyától (és apától), akkor a későbbiekben is mer bízni másokban, képes valódi kapcsolatokra, intimitásra, ami az egészséges felnőtt lét egyik alapja. A későbbiekben már nagyon nehéz pótolni ezt a „tőkét”.

Hogyan kapcsolódik ez a pszichoszomatikához?

Az egyén, aki nem „fejleszti ki” magában a tanult tehetetlenség állapotát, a későbbiekben nagyobb bizalommal, optimizmussal, működőképesebb megküzdési stratégiákkal fog szembeszállni a nehézségekkel.

Azok viszont, akik a negatív életesemények hatására a tanult tehetetlenség állapotába kerülnek, az esetleg folyamatos stressz hatására a számukra kezelhetetlennek tűnő helyzetet érzelmi dermedtséggel fogják fogadni, akkor is megmaradnak ebben az érzelmileg bénult állapotban, amikor új élethelyzetbe kerülnek, és lehetőségük van a változtatásra. Már nem hisznek abban, hogy képesek befolyásolni a velük történeteket. Ez a tehetetlen dermedtség (elhúzódó) depresszió, érzelmi elfojtás formájában is megjelenhet. Mindehhez társulhat egy olyan fenyegetettség-élmény, amikor az illető tagadja a megoldási lehetőségeket, reménytelenné válik, passzívvá és tehetetlenné mindez erőteljesen jellemző a daganatos betegségben szenvedőkre. Azok az emberek, akik képtelenek kimutatni negatív érzelmeiket, például haragjukat, a másikkal szemben érzett dühöt, indulataikat elfojtják, az elfogadó, agressziójukat gátló, kórosan kedves-negédes betegeknél a prognózis kimutathatóan rosszabb, mint azoknál a daganatos betegeknél, akik harcias szellemmel szállnak szembe alapvetően

is nehézségekkel, jellemzi őket a problémamegoldó magatartás, szeretnek panaszkodni, illetve vallásosak. Számos kutatás kimutatta már tovább a daganatos betegségek kapcsolatát a tárgyvesztéssel (számunkra fontos személyek, kapcsolatok elvesztésével, pl. válás), a gyásszal, biztonságvesztéssel, rossz (szeretetszegény, gyenge, bizonytalan, elutasító) családi kapcsolatokkal.

A test, a lélek összetételének levetülése az anyagba, matériává válása.

A betegség a lélek salakja, amivel, mint tünet találkozunk az orvostudomány. Minden tünet arra jó, hogy elvezessen bennünket a betegség okához, gyökeréhez.

A lelki okokat három nagy kategóriába osztjuk:

- gőg
- önzés
- érzékiség: ezen belül
  1. anyagelvű
  2. szexuális

## **A GŐG**

A gőg az agyat támadja meg. Az agyi betegségek jelentős részének hátterében a gőg található meg. (Pl.: agydaganatok)

A gőg teljes kiteljesedése az elmebajban jelenik meg. Ehhez kapcsolható még a gerinc megbetegedése is. Hallottunk olyan emberről, aki Isten előtt a templomban mélyen meghajol, de ő még ember előtt ezt nem tette soha.

Ez, aki az emberek előtt nem hajlandó meghajolni, egy idő után tényleg nem fog tudni senki előtt sem, mert lemerevedik a gerince.

Az emberiség a gőgöt nem tartja betegségnek, sőt inkább erénynek tartja. Ha a gőg erény lenne, nem kellene óvintézkedéseket tenni ellene. A gőg a lelket fagyossá, dermedté teszi. A mag elültetésére alkalmatlanná teszi. A gőg elüldözi az alázatot. Az alázat elmenekül és bemenekül a szívbe. A szív a lelkiismeret helyszíne és a lelkiismereten keresztül üzenet, hogy inkognitóját fel ne kelljen fednie. A lelkiismeret minden embernek legnagyobb önkontrollja. Egymásnak bármit mondhatunk, tehetünk, de saját lelkiismeretünk elől elbújni nem lehet. Ezzel elérkeztünk a következő tényezőhöz:

## **AZ ÖNZÉS**

Az önzéshez tartozik a mellkasunk. Itt a tüdő és a szív megbetegedései jelentkehetnek. A szív betegségei mindig a lelki salak felhalmozódásából adódnak. Az én és az álén örökös harca. Az önzés széles skálán mozoghat: fukarság, kapzsiság, anyagiasság stb. Az önzés az álén fészkének fenntartója.

A legbensőbb énnék három isteni tulajdonsága van:

- akarat,
- értelem,
- szeretet.

## **AZ ÉRZÉKISÉG**

### **Gyomor**

Már beszéltünk

- az agy betegségeiről, melynek lelki oka a gőg
- a szív betegségeiről, melynek lelki oka az önzés

Most a gyomor betegségeiről szólok, melynek lelki oka az érzékiség.

Az érzékiségnek két része van:

Egyik a szexualitás érzékisége. Ez a speciális. Kismedencében okoz gondokat. Másik az általános anyagelvűség. Vastagbél, vékonybél, gyomor problémák. Savtúltengés oka: a türelmetlenség végzi a szolgálatot a gyomorban. Ennek egyik tünete a gyomorégés. A probléma lelki eredetű. Ha lelkében helyre állítja a nyugalmat, megszűnik a savtúltermelés. Súlyosbodó állapotnál gyomorfekély alakul ki, gyomorvérzés, átfúródás.

A gyomorrák is az érzékiség eredetre vezethető le. Gyomor az érzékiség eszköze. Rák a gyomorban az ingerek összhatását tükrözi.

Ha a mohóság a főhatás, akkor a májban jelenik meg a rák. A máj a legdurvább szervünk, biológiai élettartama 306 év. Ez azt jelenti, hogy nagyon sokat kibír. De mégis sokan 40 éves korukra tönkre teszik. Ez a legnagyobb energiatermelő szervünk, de a félelemnek is a szerve. Ha valakiben állandó félelem van, aggodalmaskodás, elveszi a májtól az energiát, és nemhogy nem termeli azt, de még a szervezet méregtelenítését sem tudja elvégezni. Felgyülemlik benne a sejtek közti salakanyag és ez előbb-utóbb kikezdi az élő szöveteket. Ha szexuális érzékiség a domináló hatás,

akkor a méh, mell, bőr, szájból lép fel. Ha az érzékenység van túlsúlyban, akkor a bélben jelenik meg a rák.

Ha a légzőszervekben jelentkezik, orr, gége, tüdő, akkor ez a gyűlölködésre, rosszindulatra, irigységre, szóval az alattomoság több tulajdonságára vall. A polip leginkább az önzést és a részvétlenséget tünteti fel.

### **Kiválasztó-szervek betegségei**

Máj => mohóság, fösvénység, bizalmatlanság, nyugtalanság, aggodalmaskodás, (gyanakvás), rosszhiszeműség.

Epe => közönyösség, szenvtelenség, indulatosságra való hajlam, elfojtottság, ingerlékenység

Vese => kapzsiság, irigység, ítélkezés, bosszú, hamisságra, továbbá kisebb - nagyobb mértékű alantós hajlamokra vall

Lép => könnyelműsége anyagiakban, és még inkább lelki értékekben való tékozlás, felületesség

Bél => érzékenység, érzelgősség, ingerlékenység

Bélrenyhesség => makacsság, kötöttség, türelmetlenség

Vakbél => (gennyesedésnél) érzékenység, kilengésre való hajlam

Bélcsavarodás => határozott jele a nagyfokú anyagiasság. Mélypontját egy előbbi élet bűnös cselekedeteiben érte el.

Gilisza => élősdi igényekre, vágyakra, kapzsiságra, telhetetlenségre vezethető vissza.

Hájas has => önzésre, hiúságra vall.

### **Fertőző betegségek**

A tüdő és légzőszervek megbetegedése

A tüdő egyik fő fészke a fertőzőbetegségeknek, és mint ilyen, céltáblája a reakcióknak.

Ok: lelki diszpozíció. Megbetegedése az immunrendszer működésétől függ, és a fogadókészségtől. Az érzéki énnel minden alantás megnyilvánulása a

cselekedetekben, szennyes gondolatokban és érzésekben a vak akaratnak beteges elváltozására vezet.

Téves az a maradi megállapítás, hogy az ember még egy kis féregnek, egy mikroszkopikus lénynek sem adhat életet. Tudatosan nem, de törvényszerűségből az ok-okozati összefüggés láncolatán át igen.

Isten nem teremtett bacilusokat, és semmiféle szenvedést előidéző állapotot vagy jelenséget az életben. Mindez a szellem felfokozott erőinek, az akarat helytelen működésének eredménye.

Ez nem jelenti azt, hogy a szellem életet teremthet, de a magából adhat. Légzőszervi megbetegedéseknél csaknem mindenkor, a gyűlölködés és az irigység játssza a főszerepet.

Érzékszervek betegségei: A szem, mint legfontosabb érzékszervünk

A vakság Befelé fordítja a szemet, a benső világosságot szítja fel, tehát jelenti, hogy a lélek ezt ez idő szerint nélkülözi. Az a körülmény pedig, hogy a vak ember mások támogatására szorul, arra vall, hogy szeretetlen, gőgös és meg kell szereznie az alázatosságot, a hálát, rokonérzést, embertársainak megbecsülését, a bensőértékek felismerését. Veleszületett túlzott rövidlátás

Lelki oka beleértve a fentieket is a kötöttség, a szűk körben való körülhatároltság, és az önismeret hiánya. Itt minden esetben leszűkül a tér. A nem veleszületett rövidlátásnál, az emberek el akarnak fordulni valamitől, egy problémától és ezt az agy leképezi, és amit látni akarnak, azt sem fogják látni. Ennek ellentéte a távollátás

Veleszületetttről beszélünk itt. Ezek az emberek legtöbbszörre fantaszták, nagyravágyók, könnyelműek, persze a kötelességteljesítés terén is. A kancsal szem Bizonyos méretű erkölcsi megbízhatatlanságra vall, vagy legalábbis ingadozó jellemre enged következtetni.

### **Ízlelés - a nyelv betegsége**

Ínyencségre, érzéki életberendezkedésre utal. Tudjuk, hogy a nyelvünk közvetíti a gondolatainkat beszéd által, tudomásunkra adja a táplálék ízét, és az emésztés első fázisában is szerepe van.

Amint megmondattott „a szív teljességéből szól a száj”.

Ha az ember önző, akkor érdekeiért a nyelv hazudni fog, hamisan tanúskodni, átkozódni, káromkodni.

Ha gőgös, végzetes kijelentéseket fog közvetíteni, vagy fagyosan hallgatni, amikor mások sorsa függ attól, hogy beszéljen.

Ha érzéki, akkor a vágyak közvetítőjeként csábító ígéreteket, bujtogató titkokat, gyújtó frázisokat és trágárságokat fog közölni.

A táplálék ízlelőjéről is azt kell tapasztalnunk, hogy részrehajló, és inkább a falánkságot szolgálja, mint a szervezet érdekét. Igen sok esetben ugyanis éppen a legszükségesebb táplálék ízlelésénél közvetíti az elégedetlen, fanyar, émelyítő, tiltakozó érzéseket, viszont a szervezet számára káros hatású táplálékot: a fűszeres ételeket, csemegéket, nyalánkságokat, szeszes italokat mohó megelégedettséggel és a mérséklet mellőzésével továbbítja a gyomorba, és e hamis közvetítéssel bizony nem egyszer súlyos emésztési zavarokat, és az egész szervezetre kiterjedő más komplikációkat is elő szokott idézni.

### **Szaglás - orr**

Közvetítő szerepe van a test felé. Krónikus nátha, polip, vagy még komplikáltabb probléma akadályozza abban, hogy mint a test egy fontos pozícióját betöltő közege átszűrje, pormentesítse a levegőt, és közvetítse az illatot a nélküle e tekintetben disztinválni nem tudó embernek. Lélekszinten is szükségünk van egy jó szimatú orra.

### **Hallás - fül**

Hogy milyen fontos érzékszervünk, azt tudjuk. Hiszen ahhoz, hogy egymás gondolatait zavartalanul kicserélhessük, fülre van szükségünk, és ez nem lebecsülendő körülmény, tekintve, hogy mindenképpen egymásra vagyunk szorulva, és e mellett mégsem vagyunk megközelíthetőek egymás számára.

A rossz fülű embernek nincs meg a lelki egyensúlya. Bármilyen pozíciót töltsön is be, bármilyen funkciót teljesítsen, bármilyen eredménnyel, az egyensúlytalan lélek mindig disszonanciát teremt az életében.

Ez a lelki egyensúlytalanság okozhat tériszonyt, nagyfokú fejfájást, szédülést, ami elég gyakran elő szokott fordulni, járási bizonytalanságot, amely esetenként és leginkább érelmeszesedéssel párosul.



Mi más lehet az oka annak, hogy a test elveszíti az egyensúlyát, mint a lélek egyensúlytalansága, és mi lehet az oka annak, hogy a lélek elveszíti az egyensúlyát?

A meg nem értés. A füllel, illetve hallószervvel kapcsolatos betegségek lelki oka tehát: a megértés hiánya. Ami a fizikai életre nézve a mérséklet, az a lelki életre nézve a megértés. Mindegyik az adott létforma tengelyeként szerepel. Ha ez a tengely kimozdul, a lélek kibillen, félretolódik, elveszti biztonságát. Visszakaphatja egyensúlyát a lélek, hogy míg másokra rászorul, elsajátítsa a megértést.

Aki nem hall, annak az élete tele van félreértésekkel, a megértésnek e negatívumával. A megértés ugyanis nem más, mint az alázat. Az alázat inkognitóban jár a földön, mert a gőg kitiltotta innen. Ezért a szívek mélyére húzódva a lelkiismereten keresztül üzenget az embernek, „sugdos”, hogy el ne árulja kilétét. Lelkiismeret színtere a SZÍV.

A hallással is hasonlóképpen vagyunk, mint a rövidlátással, azaz ember, aki a környezetében lévő valamely másik ember hangját nem akarja hallani, az előbb utóbb másét sem fogja.

## **Tapintás - bőr**

Meglepő, de fontosabb lehet, mint a látás, hisz aki nem lát, az a tapintáson keresztül mindent képes közvetíteni az agynak, és az agy azt el tudja képzelni. Sokkal nagyobb annak az embernek a büntetése, aki lát, de nincsenek kezei és minden szükségletéhez másnak a segítségét kell igénybe vennie. Borzasztó dolog valamit látni, de azt nem tudja megtapintani, mert tapintásra alkalmas szerve, végtagjai nincsenek.

Mindenki rendelkezik konfliktusmegoldó képességgel, un. megküzdési, megbirkózási stratégiával. Ezek a konfliktusmegoldó stratégiák a szocializáció a gyermek társadalmi lényvé válása során alakulnak ki. Vannak jó (adaptív) és rossz (maladaptív) konfliktusmegoldó stratégiák. Rossznak nevezhetjük, ha valaki tartós stressz, konfliktus hatására az alkoholhoz, droghoz folyamodik, növeli a napi elszívott cigaretták mennyiségét, vagy tartósan képtelen szembenézni a problémákkal, nem akarja megkeresni azok gyökerét, megoldásait, úgynevezett elkerülő magatartási, megküzdési módokat alakít ki, ilyen a már említett ivás mellett az evés, fokozott gyógyszeresedés, mivel ezek a testi tünetek, megbetegedések előidézésében, fenntartásában és kiújulásában igen jelentős szerepet játszanak.

A megfelelő megoldási mód, átstrukturálás, a helyzet más szempontok szerinti újraértelmezése azt jelenti, hogy a nehéz élethelyzetből más emberként kerülünk ki, pozitív értelemben véve, levonva az eseményből a tanulságokat, megfogalmazva, mi

volt a nehézségben mégis a „nyereség”, mit tanultunk belőle, vagyis: a krízishelyzetből a személyiségfejlődés magasabb fázisába vagyunk képesek átlépni!

A körülöttünk lévő világ, életfeltételeink az elmúlt kétszáz évben jelentősen megváltoztak. Ezek a változások személytelenné tették világunkat, épp a legfontosabbat felejtették ki belőle: az emberi alkalmazkodóképesség korlátait.

Ma legfőbb célunk a technikai fejlődés, az anyagi javak felhalmozása. Háttérbe szorult az emberi „jól-lét”, egészség.

Ha saját helyzetünket, környezetünket, jövőnket tartósan negatívnak értékeljük, ebből az állapotból nem tudunk kilépni, ez az állapot ismétlődik, akkor ez előbb-utóbb szorongáshoz, gyomor-és bélrendszeri fekélyhez, végül a tanult tehetetlenség és depresszió állapotához vezethet.

A kóros aktivitás, az állandó cselekvési kényszer, bizonyítási vágy, mellyel az egyén a saját magával szemben támasztott elvárásokat belső kényszerként éli meg, és ez nagyobb hatékonysággal, fokozottabb jelentőséggel érvényesül életvezetésében, mint az egyensúly fenntartása, vezethet magas vérnyomáshoz, pajzsmirigy-túlműködés, a diabetes bizonyos formáihoz és migrénhez is.

Mi segíthet?

Az evolúció során a túlélés egyik legfőbb feltétele volt, hogy képesek legyünk a szükséges fizikai teljesítményre. Az intenzív testmozgás tehát egyrészt az alkalmazkodás egyik legfőbb jellemzője, másrészt lényegesen csökkenti a szív-érrendszeri megbetegedéseket. A pszichés igénybevétel, a megoldatlannak ítélt stresszhelyzetek kardiovaszkuláris kockázati tényezők.

A szorongás lényege, hogy a veszélyeztető helyzetet aktivitással kontrollálhatatlannak minősítjük, vagyis nincs lehetőségünk aktívan ellenőrizni, befolyásolni, uralni a helyzetet. Vészhelyzetben pedig ösztönösen „mozgunk” (futunk vagy támadunk). Vagyis, ha a szorongáskeltő élethelyzetben sportolunk, a szabályozási zavar nem alakul ki, a vészhelyzetnek megfelelő fizikai aktivitást sportban vezetjük le. Az aktív mozgás során ráadásul endorfin („örömhormon”) szabadul fel, ami szintén segít abban, hogy jobban érezzük magunk.

Fontos a helyzet átkeretezése, újrafogalmazása. Megbetegíthet a tartós munkanélküliség fenyegetettsége, egy tartós rossz kapcsolat, mindenfajta olyan helyzet, amelyet megoldhatatlannak minősítünk.

## **Kulcsfogalom a minősítés.**

Mi történhet, ha valaki munkanélküli lesz? Kétségbe eshet, életét értelmetlennek minősítheti, elkerülő magatartásmódot alakíthat ki az egzisztenciális problémák okozta félelemtől, de minősítheti úgy is a helyzetet, mint egy új lehetőséget a bizonyításra, életforma váltásra, új életet kezdhet- mindezzel elkerülheti a pszichés háttérű betegségek kialakulását.

A gyerekek „kirepülését”, nyugdíjazást megélhetjük úgy is, hogy nincs már ránk szükség (ennek következményeként depresszió, testi betegségek), de úgy is, hogy több idő jut magunkra, társaságra, olvasni, utazni, unokázni.

Ha egy rendszert nem lehet belülről megreformálni, amikor egy helyzet megbetegít, akkor ki kell lépni belőle.

Legyen bátorságunk szembenézni önmagunkkal, vállalni saját felelősségünket, tehetetlenségünket az adott helyzetben, vagy állapotunk kialakulásáért. Nem biztos, hogy kizárólag a vírusok, baktériumok, szmog, a főnök, a szomszéd, az anyós, és hasonlóak felelősek a betegségünkért. Legyen merszünk magunkba tekinteni, megismerni személyiségünk árnyoldalát is, mi mivel járulunk ehhez hozzá - és hogyan tudnánk változtatni ezen, és fejlődni.

Ne szégyelljünk segítséget kérni!

Végezetül ügyeljünk arra, mindig legyen társas támasz, őrizzük meg humorérzékünket és soha ne adjuk fel az optimizmust!

Háttérbe szorult az emberi „jóllét”, egészség megvalósítása.

Nem véletlen, hogy divattá (sőt szinte hisztériává) vált a visszatérés az ősi népi tudományokhoz, nagyon sokan már ha pénztárcájuk engedi végső kétségbeesésükben eljutnak olyan gyógyítókhoz, akik szempontnak tartják az emberi személyiségfejlődésnek ezt a célját: a test lélek külvilág harmóniáját.

Ha saját helyzetünket, környezetünket, jövőnket tartósan negatívnak értékeljük, ebből az állapotból nem tudunk kilépni, ez az állapot ismétlődik, akkor ez előbb-utóbb szorongáshoz, gyomor-és bélrendszeri fekélyhez, végül a tanult tehetetlenség és depresszió állapotához vezethet.

A kóros aktivitás, az állandó cselekvési kényszer, bizonyítási vágy, mellyel az egyén a saját magával szemben támasztott elvárásokat belső kényszerként éli meg, és ez

nagyobb hatékonysággal, fokozottabb jelentőséggel érvényesül életvezetésében, mint az egyensúly fenntartása, vezethet magas vérnyomáshoz, pajzsmirigy-túlműködés a diabetes bizonyos formáihoz és migrénhez is.

Életünk minősége és gondolati valóságunk összefüggései

„Elvárásainktól független valóság nem létezik.”

„Gondolataink élő, teremtő energiák.”

Ahogy magunkkal bánunk, akképpen bánunk a körülvevő környezetünkkel is Az információs kor gyermekei vagyunk.

Ez azt jelenti, hogy ma már gyakorlatilag minden információhoz hozzáférhetünk, ami ahhoz szükséges, hogy minél teljesebb, egészségesebb életet élhessünk a mindennapjainkban..

Ezért fontos lehet, hogy ne azokra a negatív dolgokra irányítsuk a figyelmünket, amikre a TV, rádió, újságok és különféle más médiumok szeretnék, hanem az értékekre, természetes dolgok káprázatos szépségére és az emberi élet pozitívumaira koncentráljunk. Így ezek indulnak növekedésnek, éppen a teremtő figyelmünk által, hiszen régóta tudjuk már, hogy amit keresünk, azt megtaláljuk.

Emil Coué, akit a pozitív gondolkodás atyjaként tisztelnek, ekképpen fogalmazta meg kutatásainak esszenciáját:

„Ha egy gondolat betölt minket, akkor mindent elkövet, hogy megvalósulhasson.”

Az egyetlen valóság, amivel rendelkezünk, az a jelen pillanat

Minden gondolatunk, amiket tartós ideig az elménkben tárolunk és érzelmek kapcsolódnak hozzájuk, végül valósággá válik, és egészséget vagy betegséget hoz. Jelentősen megkönnyítheti utunkat az egészség felé vezető tapasztalat gazdag ösvényen, ha elfogadjuk, hogy a betegség és a fájdalom sosem a test hibája, hanem a testben élő léleké, mert a test a lélek vetítívászna. Földi életünk folyamán testünk és lelkünk folyamatos kölcsönhatásban működik, és a testi tünetek, mint okozatok, mindig lelki okokra vezethetőek vissza. Testünk egyik legfontosabb tanítása: mindig a tartalomhoz igazodik a forma.

A tartalom növekedésével, a forma is tágulni kényszerül, és ha elillan a tartalom, megszűnik a forma.

„Amint kint, úgy bent. Amint fent, úgy lent.”

Harv Eker írja fantasztikus könyvében, A milliomos elme titkaiban:

„A pénz, a gazdagság, az egészség, a betegség, a testsúly mind eredmény. Okok és okozatok világában élünk. Ha meg akarjuk változtatni a gyümölcsöt, a gyökereket kell megváltoztatnunk. Ha meg akarjuk változtatni a láthatót, először a láthatatlant kell megváltoztatnunk.”

A betegség valójában nem probléma. A betegség feladat és tanítás.

Olyan feladat, amelynek megoldása nem lehetséges megértés és belátás nélkül.

A tanítás, amit a betegség tünetei hordoznak, éppen a belátás által válhatnak hozzáférhetővé, és ha elfogadjuk a testünk bölcs tanításait amelyek a legtöbb esetben kellemetlen testérzetek, fájdalom, tünetek és különböző súlyossági fokú betegségek formájában jelentkeznek -, abban az esetben testünk megértése utat mutat ahhoz, hogy miként éljünk tudatos, teljes, harmonikus és hosszú életet. Ám ha a diák nem tiszteli a tanárt, nem tud tanulni, és így saját tudatlansága áldozataként szenvedni kényszerül, de ha elfogadjuk, hogy testünk drága kincs, bölcsessége hozzásegít minket életünk teljességének megéléséhez.

Egészségünk minősége egyenesen arányos a felelősségvállalásunk mértékével

Külső és benső világunk egyensúlyának megvalósítása által teremthetünk harmóniát az életünkben. Ha valamelyik oldal túl nagy hangsúlyt kap, ha túlságosan külső, testi, vagy túlságosan belső, lelki irányultságúak vagyunk, az egyensúlytalanságot mutat. Ez az egyensúlytalanság pedig életünk minden területén megmutatkozik. A problémáink (amelyek igazából megoldandó feladatok) segítséget nyújtanak abban, hogy felismerjük az egyensúlyhiányunk forrását, irányát és mértékét.

A legtöbb problémánk szintisztán mentális eredetű. A félelem, az aggodalom, a bizonytalanság, a szétszórtság, az idegesség, a feszültség mind olyan érzelem, amely testi, fizikai és mérhető tüneteket produkál, mint amilyen a légzés, az izomtónus, a szívverés és vérnyomás, hormontermelés mennyiségi változásai. Ezen a néhány példán keresztül is világosan láthatjuk, hogy a testi tünetek mögött mindig lelki okok húzódnak meg, csupán intenzitásbeli különbségek vannak. A másik, ami feltűnik, hogy ezek az érzelmek nem léteznek rajtunk kívül.

Tehát nem a külvilágból kerülnek belénk, hanem ezek csupán a mi lelki beállítottságunkat tükröző reakciók, amik bármelyik pillanatban megváltoztathatóak.

Ennek tükrében teljesen értelmetlennek tűnnek az igen sűrűn használt mondatok, melyek szerint valaki, vagy valami felidegesített minket.

A gondolataink betegítenek meg minket, és a gondolataink által lehetséges a gyógyulás is. Sehol a világban nincsen egyetlen csepp idegesség sem. Az idegesség, nyugtalanság mind csak az emberi elme terméke, és minden esetben választhatunk idegesség és nyugalom között. Megválaszthatjuk, hogy utat engedünk a destruktív gondolatoknak, vagy megőrizzük a rendet, amit hosszú idő munkájával felépítettünk. Ebben rejlik az ember óriási szabadsága, mert mindig dönthet, hogy milyen gondolatot ápol magában és gondolataival milyen horizontot fest maga fölé az elméjében.

Az elfojtás, ami számtalan probléma forrása, világméretekben elterjedt jelenség. Már gyermekkorunktól kezdve ilyen minták égtek belénk, pedig minden hazugság és igazságtalanság gyökere a tiltás, az elfojtás, a létező tagadása. Ez önbecsapáshoz, bizonytalansághoz és ahhoz vezet, hogy elveszítjük kapcsolatunkat a belső igazsággal. A holisztikus szemlélet hiányában, a mai nyugati értékrend a betegséget valami nemkívánatos dologként és kizárólag a test hibájaként kezeli. Valójában a tünet és a betegség szükségszerű dolog az ember életében, amelynek megértése fontos lépcsőfok az egyén fejlődésében.

Rendkívül sokat segíthet a különféle egészségügyi problémák mélyebb értelmének megfejtésében és megértésében Rüdiger Dahlke: A betegség mint szimbólum című könyve.

Jó, ha tudjuk, hogy testünk sejtjei életünk minden egyes percében a minél tökéletesebb egészség megvalósítására törekednek. Problémák és kellemetlenségek akkor keletkeznek, amikor e tevékenységükben különféle módokon gátoljuk azokat. Ha viszont elgördítjük az egészségessé válás útjában álló akadályokat, akkor szellemi és fizikai szinten is megindulhat a gyógyulás. Ha hagyjuk, a természet csodálatosan végzi a dolgát. „Ahová figyelem irányul, ott energia áramlik és eredmények mutatkoznak.”

A valódi gyógyulás a belsőnkől fakad, sosem kívülről jön

Számtalan dolog van, amit napi rendszerességgel megtehetünk a lelki és testi egészségünk magasabb szintre emeléséhez.

Az első fontos dolog, hogy ismerjük fel szellemi és fizikai rendszereink bonyolult strukturális felépítéséből fakadó egyedi szükségleteinket, és ezeknek tegyünk eleget; mert ha mi nem szolgáljuk az egészségünket, az egészségünk sem fog szolgálni minket.

Fontos, hogy minél szorosabb összhangba kerüljünk a természet ritmusaival és tiszta energiáival, szimbólumaival.

Válogassuk meg, hogy mi az, amit a kollektív valóságunkból magunkba fogadunk, mert minden, amit magunkhoz veszünk (szellemi és fizikai értelemben), épít vagy rombol, harmóniát vagy diszharmóniát szül.

Szabadítsuk meg magunkat a természetellenes, mérgező gondolatoktól, és tisztítsuk meg testünket a mesterséges anyagok terhelésétől. Nagy segítséget jelenthet, ha megfigyeljük, hogy minden, ami étellel telít, az lágy, rugalmas, hajlékony, és minden, ami a halott, az kemény, rugalmatlan, szilárd.

Keressük meg a saját válaszainkat a kérdésekre:

**Hogyan lehetek még egészségesebb?**

**Ma mit tehetek az egészségemért?**

***Hegedűs Csaba - Attila***

*Spirituális tanító*