

KIM TAK NAPRAWDĘ JESTEM?

Niezależnie od tego, w jakim stadium rozwoju znajduje się twoja choroba, zawsze stoi za nią nierozwiązany problem, niezdany „egzamin życia”, niezdolność bądź odmowa właściwego reagowania na określone wyzwania losu. Jak jednak możesz znaleźć poprawną odpowiedź, jeśli nie znasz sam siebie? Czy zdarzyło ci się choć raz poważnie zastanowić nad tym, kim właściwie jesteś? Gdy oglądasz się w lustrze, mówisz sam do siebie: „Tak, to jest moje ciało”. Jednak kto tak naprawdę wypowiada te słowa? Nie robi tego przecież sama materia, zatem znajduje się w niej ktoś, kto potrafi myśleć i kto stwierdza z przekonaniem: „To jest moje ciało”. Materia nie potrafi przecież myśleć, czuć, pamiętać lub decydować – za wszystkie te zdolności odpowiedzialna jest świadomość.

Potrafisz myśleć, czuć, pamiętać i podejmować decyzje – jesteś zatem świadomością, a nie ciałem. Ciało jest tylko fizycznym wyrazem twojej świadomości, jej odzwierciedleniem. Ciało uzewnętrznia twoje wewnętrzne myśli, uczucia – jednym słowem: ciebie.

Zdrowie twojego prawdziwego „ja” jest potwierdzeniem, że twoja świadomość nie jest ani niedołączna, ani chora. Jeśli nie możesz w to uwierzyć ze względu na obecność symptomów, być może przekonam cię w praktyce. Wykonaj w tym celu mały test, który pokaże ci, że każda zmiana świadomości wywiera natychmiastowy wpływ na ciało, czyli zdrowie fizyczne.

PRZETESTUJ CIAŁO

Do testu potrzebujesz osoby towarzyszącej. Wyprostuj jedną z rąk, wyciągając ją pod kątem prostym do boku. Poproś teraz partnera, aby zaczął naciskać na tę rękę, uchwyciwszy cię za

przegub dłoni. W ten sposób mierzona jest siła twojego ciała. Jest to test podstawowy.

Pomyśl teraz o chorobie lub problemie, który utrudnia ci życie. Następnie poproś partnera, aby ponownie nacisnął na twoje wyciągnięte ramię z taką samą siłą jak poprzednio. Jeśli naprawdę masz „przed oczami” chorobę bądź problem, wówczas ramię osłabnie i łatwiej podda się naciskowi, ponieważ już samo wyobrażenie choroby lub problemu blokuje dużą część naszej siły życiowej, w wyniku czego ubywa sił fizycznych.

Przy trzecim teście wyobraź sobie, że jesteś zdrowy i zadowolony. Pomyśl o szczęśliwym rozwiązaniu swoich problemów. Podczas nacisku na ramię stwierdzisz, że jesteś silniejszy niż wcześniej – pomimo iż myślałeś o tym samym problemie. Dzieje się tak dlatego, ponieważ obrazy „przed twoimi oczami” są pozytywne, myślisz rozwiązaniami problemów, a nie nimi samymi.

Ten sam efekt możesz osiągnąć, jeśli powiesz sobie: „Jestem doskonałą świadomością”. Ponownie poproś partnera, aby nacisnął na twoje ramię z taką samą siłą – stwierdzisz, że masz w sobie dużo życiowej energii. Świadomość nie zna bowiem wówczas żadnej choroby, żadnego problemu, jest „zdrowa”. Zatem gdy tylko staniesz się „świadomy własnej świadomości”, zyskasz siłę, ponieważ energia życiowa będzie mogła płynąć bez zakłóceń.

Człowiek jest istotą duchową, wolną od narodzenia, choroby, starości i śmierci. Fakt, iż w rzeczywistości rodzimy się, chorujemy, starzejemy się i w końcu umieramy, nie ma z tym nic wspólnego, ponieważ nie dotyczy on naszego prawdziwego „ja”, lecz tylko materii. Naszym obowiązkiem jest jednak dbałość o zdrowie fizyczne i utrzymanie dobrego stanu ciała aż do chwili, kiedy dokona się nasze „narodzenie duchowe”. Wezwanie dla rodzaju ludzkiego brzmi: „żyć w spełnieniu, zdrowo i szczęśliwie, pozostać młodym, nawet mimo starości”. Aby tak było, musimy zharmonizować ze stworzeniem nasze myśli, uczucia, słowa oraz czyny.

Ciało jest zawsze skutkiem, nigdy – przyczyną. Podobnie wszystkie tak zwane choroby starcze są tylko informacjami o nierozwiąza-

nych zadaniach życiowych. Ciągłe możliwe jest, że ludzie, którzy przez całe życie byli chorzy, na starość staną się nagle wolni od wszelkich dolegliwości i będą kwitnąć. Choroba i cierpienie są następstwami nadużywania wolności lub złego jej wykorzystania. Gdy ciało nie jest już w stanie dłużej funkcjonować, musi opuścić duszę – niezależnie od tego, czy ziemską misja człowieka została wypełniona, czy też nie. Dusza kontynuuje wówczas swój byt w innej sferze.

Wielu z nas zadaje sobie pytanie, dlaczego właściwie Bóg Miłości dopuszcza chorobę do człowieka i zezwala na jego cierpienie. Zapominamy jednak, że cierpienie nie jest ani pragnieniem, ani darem Boga. Zamiast skupić się na swojej dysharmonii, rozpatrujemy chorobę w kategoriach przypadku, szczęścia lub pecha. Prawdziwą i niezmienną przyczyną choroby i cierpienia są myśli, postawy wewnętrzne, stosunek do innych i samego siebie.

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE

W 1818 roku niemiecki lekarz Heinroth ogłosił pogląd, iż choroby cielesne mogą mieć przyczyny natury psychicznej – swojej teorii nadał nazwę „psychosomatyka”. Został wtedy wyśmiany przez kolegów nie tyle ze względu na banalność swojego stwierdzenia, lecz wysunięcie tak niedorzecznego pomysłu, iż w medycynie może w ogóle istnieć coś takiego jak związek pomiędzy duszą a ciałem.

Problemy z odkrywaniem rzeczywistości ukrytej pod pozorami nie są niczym nowym. Już Sokrates głosił przed około 2400 laty: „Nie istnieje taka choroba ciała, która byłaby oddzielona od duszy”. Platon, najbardziej znany uczeń Sokratesa, również skarżył się tymi słowami: „Największym błędem w postępowaniu z chorobami jest to, że istnieją osobne lekarstwa dla ciała i osobne lekar-

stwa dla duszy, gdy tymczasem obydwie te sfery nie powinny być od siebie oddzielane”. Dusza i ciało postrzegane są jako dwie odmienne płaszczyzny – dzieje się tak, odkąd nie ma pośród nas lekarzy-kapłanów, którzy byliby w stanie całościowo leczyć człowieka, lub choćby dobrych lekarzy domowych, którzy znaliby dokładnie swoich pacjentów i ich dolegliwości duchowe. Zamiast tego mamy różnych specjalistów do każdej części składowej ciała i w rezultacie – różne efekty składowe.

Gdy natomiast jesteśmy skłonni uwierzyć, iż psychosomatyka istnieje naprawdę, wówczas szukamy dowodów naukowych. Czyż dostatecznym dowodem nie jest to, że czerwienimy się, gdy czujemy się zakłopotani, i płaczymy, gdy jesteśmy smutni? Wiwatujemy i klaszczemy z nadmiaru emocji i bledniemy ze strachu? Albo czujemy „serce w gardle” i „włosy stają nam dęba” ze strachu? To, co przeżywa nasza dusza, znajduje zawsze odzwierciedlenie w reakcjach ciała. Emocje, które poruszają duszę, poruszają również ciało – to oddziaływanie może być zarówno pozytywne, jak i negatywne, może uczynić nas chorymi, cierpiącymi, zdrowymi lub szczęśliwymi.

Pomimo tego wielu ludzi wciąż neguje istnienie psychosomatyki. Przykładem niech będzie lekarz, który na jednym z kongresów medycznych powiedział do swojego kolegi po fachu: „Zawsze gdy słucham o psychosomatyce, wszystko przewraca mi się w żołądku.” Oto typowy przypadek psychosomatyczny, w dodatku zaprzeczający samemu sobie!

NASTĘPSTWA ZABLOKOWANIA ENERGII ŻYCIOWEJ

Jeśli przyjrzymy się uważniej wykonywanym przez nas czynnościom, odkryjemy, że każda z nich składa się z czterech etapów. Pierwszy rozgrywa się w myślach i wyobraźni, a polega na opracowa-

niu planu działania. W fazie drugiej ciało przygotowuje się do realizacji zamiaru – wzrasta ciśnienie krwi, tętno jest przyspieszone, zostaje pobudzony układ krążenia. Na trzecim etapie ciało reaguje zwiększoną aktywnością nerwów, co prowadzi do fazy czwartej – pobudzenia mięśni, które mają wykonać zamierzony czyn.

TEJ SAMEJ CHOROBY KAŻDY DOŚWIADCZA INACZEJ

Energia może zostać zablokowana na każdym z tych czterech etapów.

1. Jeśli energia (złość, agresja, seksualność, zamierzony czyn) zostanie zatrzymana na etapie myśli, prowadzi to do migren spowodowanych napięciem, zakłóceń snu lub urazów psychicznych.
2. Jeśli energia zostanie zatrzymana na etapie funkcjonalnego przygotowania ciała, efektem jest wysokie ciśnienie krwi i stan napięcia ciała.
3. Jeśli energia zostanie zatrzymana na etapie systemu nerwowego, prowadzi to do nerwobóli (na przykład nerwobóli nerwu trójdzielnego lub kulszowego), stwardnienia rozsianego, półpaśca bądź nerwicy.
4. Jeśli energia zostanie zatrzymana na etapie układu mięśniowego, prowadzi to do chorób narządów ruchu, takich jak reumatyzm, artretyzm lub paraliż.

Gdy dochodzi do zablokowania energii życiowej na którymkolwiek z etapów i powstałe blokady nie zostaną usunięte, wówczas życie samo stawia na drodze odpowiednią lekcję, zmuszając w ten sposób człowieka do podjęcia koniecznego kroku.

LOS JEST NAJLEPSZYM TERAPEUTĄ

Los jest najlepszym terapeutą – potrafi uleczyć każdego, przy tym każdy ma możliwość określenia, w jaki sposób chce być leczony. Sami mianowicie wybieramy, czy chcemy podążać królewską drogą rozumienia kierowanych do nas przesłań, czy też zwykłą drogą choroby i cierpień. Jeśli nie jesteś gotowy, aby uczyć się poprzez obserwację i rozumienie samego siebie, zmuszasz los do tego, aby udzielił ci „korepetycji”. Poprzez „mowę symptomów” ciało nie tylko przekazuje ci wiadomość, że zбочyłeś z drogi, lecz również dokładnie wskazuje miejsce, w którym do tego doszło, oraz daje radę na temat tego, jak możesz powrócić do stanu harmonii.

WARUNKI ŻYCIA ODZWIERCIEDLENIEM WNĘTRZA CZŁOWIEKA

Warunki życia są odzwierciedleniem twojego prawdziwego „ja” i dlatego możesz je zmienić tylko wtedy, gdy zmienisz sam siebie. Nie na darmo mówi się: „Kto nieustannie nie dosłyszy tego, co słyszalne, i przeocza to, co widzialne, ten nie powinien się dziwić, że któregoś dnia straci umiejętność i słyszenia, i widzenia”. I jeszcze: „Kto nie potrafi pracować nad sobą, nad tym zacznie pracować los”.

Pragnienia naszej duszy i naszego ego są względem siebie sprzeczne. Ego chce wygody, zaś dusza – rozwoju. Sam decydujesz, których podszeptów słuchasz. Jeśli zagłuszasz mowę swojego prawdziwego „ja”, nie urzeczywistniasz swojej „wewnętrznej woli”, zdra-

dzasz samego siebie, swojego „wewnętrznego mistrza”. Twoje prawdziwe „ja” musi wtedy wysłać ci ostrzegawcze przesłanie i postępuje się do tego „mową symptomów”.

Każda choroba może powstać tylko wtedy, gdy pomiędzy „centralą instrukcji” w mózgu a połączonym z nim organem lub częścią ciała dochodzi do zakłóceń informacyjnych lub w najgorszym wypadku do przerwania transmisji informacji. Trzeba nam wiedzieć, że każdy organ i część ciała pozostają w bezpośrednim związku z określonymi sferami mózgu i otrzymują stamtąd informacje. Ta sfera mózgu jest także odpowiedzialna za przetwarzanie i rozwiązywanie konkretnych problemów i konfliktów. Kiedy zatem określona część mózgu nieustannie boryka się z „konfliktami”, nie potrafi dłużej optymalnie kierować podporządkowanymi sobie częściami ciała oraz organami. Błędna lub brakująca informacja prowadzi natomiast do zniszczenia danego organu lub części ciała. Pojawia się choroba.

Dopiero kiedy dojdzie do usunięcia „konfliktu” i znikną blokady utrudniające swobodny przepływ informacji, ciało zacznie regulować się samo, a symptomy ustąpią. Może jednak zdarzyć się tak, że w wyniku „przerwania transmisji informacji” w organizmie dojdzie do nieodwracalnych zmian. Jeśli „konflikt” zostanie pomimo tego nierozwiązany, w odpowiedniej sferze mózgu powstanie „zesztywniały obraz”, który dzień i noc będzie zajmował myśli chorego. „Przekaz informacji” znajdzie się wówczas w stanie trwałej i całkowitej „nieruchomości” – mówimy wtedy, że choroba weszła w stan chroniczny (czyli przewlekły), czego oznaką jest to, że ciało daje nieustanny sygnał istnienia zakłóceń i boleśnie wzywa do ich usunięcia.

WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

Jeśli jesteś gotów do udzielenia pomocy swojemu ciału, nagrodą będzie życie w zdrowiu i dobrej formie. Najbardziej podstawowym krokiem jest przejście na właściwą dietę.

Wyróżniamy tutaj trzy sfery. Jeśli poważnie myślimy o optymalnym doborze sposobu odżywiania, powinniśmy je wszystkie uwzględnić i zoptymalizować.

1. Właściwe odżywianie fizyczne: oznacza to, że nie powinniśmy jeść rzeczy niewłaściwych, w złym czasie i w złym stanie świadomości, ponieważ „danie, które jemy, może zjeść nas samych!”.
2. Właściwe odżywianie psychiczne: nigdy więcej gniewu, nerwów, stresów, ranienia siebie nawzajem, tłumienia łęku i poczucia winy – idziemy przez życie pogodni i spokojni!
3. Właściwe odżywianie umysłowe: pozytywne myślenie, mówienie i działanie. Pamiętaj, że dostaniesz od życia dokładnie to, na co ukierunkujesz swoją świadomość. Równie ważne jest właściwe słuchanie, czytanie i patrzenie. Jednym słowem: gdy żyjesz w stanie „prawdziwej świadomości”, jesteś zdrowy.

Dzięki takiej postawie wybitnie wzmacniasz swój „duchowo-umysłowy system immunologiczny”, co jest kluczem do zachowania zdrowia – jesteś dziś tym, o czym myślałeś wczoraj, a jutro będziesz tym, o czym myślisz dzisiaj. Potrzebujesz tylko duchowego odnowienia poprzez „dyscyplinę myśli”.

KĄŻDY Z NAS JEST NIEPOWTARZALNY

Każdy z nas jest władcą olbrzymiego wszechświata, wszechświata własnego ciała. Pozwólmy przemówić faktom: każde ciało ma około 100 bilionów komórek, a każda komórka jest sama dla siebie galaktyką, składającą się z niezliczonych atomów. Każdy atom jest równy Układowi Słonecznemu z centralnym Słońcem (jądrem atomu) i planetami w postaci protonów, elektronów i neutronów. Ty zaś jesteś jedynym myślicielem w tym gigantycznym

królestwie. Każda twoja myśl dociera bezpośrednio do świadomości każdej pojedynczej komórki twojego ciała, decydując w ten sposób o jej zdrowiu bądź chorobie. Zatrósz się o to, abyś mógł panować w gigantycznym królestwie swojego ciała jako mądry władca! Ponieważ to *ty* tworzysz swój los, zatem to *ty* musisz go znosić i to *ty* możesz go zmienić.

PODSUMUJMY

Ciało nie może rozchorować się samo z siebie, ponieważ jest tylko projekcją naszej świadomości. Jest niczym ekran, który potrzebuje rzutnika, aby mogły pojawić się na nim obrazy.

Myśli tworzą film i świadomość decyduje, który film jest wyświetlany w danym momencie. Dlatego nie ma sensu wycinanie dziur w ekranie, jeśli nie podoba nam się aktualny film (operacje) lub też ponowne malowanie go na białą (leczenie symptomów).

Kiedy żyjemy w prawdziwym stanie samoświadomości, ciało nie może zachorować, ponieważ na ekranie pojawiają się tylko zdrowe, doskonałe obrazy. Ciało sygnalizuje poprzez chorobę: „Nie jesteś tym, kim jesteś w rzeczywistości” oraz: „Przed wszystkim brakuje ci miłości do samego siebie, do swojego prawdziwego »ja«”.

Choroba może stać się przyjacielem i pomocnikiem, który wskaże drogę powrotu do naszego prawdziwego „ja” i życia w stanie pełnej świadomości samego siebie.

Dlatego najgorszą chorobą byłby brak choroby, ponieważ symptomy przekazują człowiekowi informację na temat tego, że zбочył ze swojej drogi. Gdyby nie było choroby, nie byłaby możliwa korekta, nie mielibyśmy drugiej szansy.

Powinniśmy zatem być wdzięczni za przesłania naszego ciała, traktować je jako możliwość natychmiastowego powrotu na właściwą drogę i coraz bardziej stawać się tym, kim rzeczywiście jesteśmy – doskonałą świadomością.

TRZY ETAPY PRZYJMOWANIA SYMPTOMÓW

Wszystkie treści świadomości mają swój odpowiednik w ciele i na odwrót – ostatecznie wszystkie są symptomami. Ten, kto nie chce dłużej utrzymywać z jakąś osobą kontaktu, mówi, że ma jej „po dziurki w nosie”, podając w ten sposób „cielesny powód”, aby się z nią nie spotykać. Musimy zatem zadać sobie pytanie, do czego zmusza nas dany symptom. Dzięki temu, że potrafimy przyporządkować chorobie jakiś konkretny sens, możemy właściwie ją rozszyfrować.

Tak jak radość może uzewnętrzniać się poprzez uśmiech lub łzy, tak również problemy mogą powodować spadek lub wzrost ciśnienia krwi. Strach potrafi wywołać w nas absolutny paraliż albo paniczną ucieczkę. Decyduje o tym znów nasze indywidualne nastawienie do problemu, które ma wpływ na wybór odpowiedniego „ekranu projekcji” na płaszczyźnie cielesnej.

W ten sposób każda z tych skrajnych reakcji wskazuje na istnienie jakiegoś problemu. Nieśmiałość ma coś wspólnego z chępliwością – w obydwu przypadkach brakuje pewności siebie i dowolność interpretacji tego problemu ukazuje się właśnie pomiędzy dwoma ekstremami.

Wszystko jest zatem symptomem i każdy symptom jest przesłaniem, informacją. Gdy tylko rozszyfrujemy język choroby, możemy przejść do niezbędnych kroków w celu usunięcia symptomów. Symptom jest naszym przyjacielem i pomocnikiem, który albo zmusza nas do cierpienia (ewentualnie śmierci), albo pomaga nam wzrastać i dojrzewać, a przez to uzyskiwać kolejne stopnie zrozumienia i wolności, które nie byłyby możliwe bez przeżycia kryzysu.

Przede wszystkim jednak ważne jest zrozumienie „przesłania” danego zakłócenia. Odbywa się to najczęściej w trzech etapach:

1. Nieświadome przyjmowanie symptomów

Na tym etapie czujemy nasilający się niesmak. Mamy problemy sami ze sobą. Emocje i przeżycia szukają formy wyrazu, a jeśli jej nie znajdują, powstaje uczucie „odciętej drogi wyjścia”. Jeśli ten nieświadomy proces nie zostanie zakończony, dochodzi do choroby.

2. Świadome przyjmowanie symptomów

Symptomy zmuszają nas również do przyjmowania świadomego. Widzimy w sobie najpierw ofiarę, myślimy, że mieliśmy pecha, dopóki nie rozpoznamy, że symptom nie jest naszym zewnętrznym wrogiem, lecz osobistym przyjacielem i partnerem, który przygotował dla nas ważną in-for-ma-cję. Jak mówi już samo to słowo, duchowa treść zostaje ubrana w formę materialną. Widzimy zatem, jak niedorzeczne jest tłumienie symptomów. Musimy jeszcze je zrozumieć i wcielić w czyn ich wskazówki poprzez odkrywanie samego siebie, odsłanianie tego, co niegdyś było zakryte, rozmówienie się z samym sobą.

3. Nowe pojmowanie

Ten etap przyjmowania symptomów prowadzi zawsze do lepszego poznania samego siebie i nowego pojmowania. Zaczynamy rozumieć, co jest do zrobienia, po czym zmieniamy swoje zachowanie i przyzwyczajenia życiowe odpowiednio do swojego odkrycia. Choroba doprowadziła do tego, że teraz lepiej rozumiemy swoje życie i dlatego symptom przestaje być potrzebny. Dojrzeliliśmy poprzez chorobę.