

Törékeny egyensúly

A lelki gondok testi megnyilvánulásai

A keleti orvoslás a testben lévő meridiánok ingerlésén keresztül indítja el a test öngyógyító mechanizmusát. Azonban a fizikai gyógyításon túl, minden esetben odafigyelnek a test lelki üzeneteire is. A fizikai testünk ugyanis nem különálló egység, hanem érzelmeink, gondolkodásmódunk és lelki beállítottságunk hordozója. Ezért ha a test betegségét hordoz, annak minden esetben lelki okai is vannak. Ezt a nyugati világ pszichoszomatikus megbetegedéseknek hívja, de úgy tűnik, ennél többről van szó.

Férfi kontra női energiák

A modern kutatások (pár ezer éves késéssel) egyre inkább alátámasztják, hogy a betegségeknek és a bennünk dolgozó lelki folyamatoknak milyen komoly összefüggései vannak. Terápiás munkám során gyakran találkozom azzal, hogy betegekkel milyen ügyesen tudják magukat blokkolni a cselekvésben az útkeresőim. Ha valaki eldönti, hogy végre megmondja a főnökének, hogy túl sok a munkája, és vegyenek fel mellé valakit, de félelmei erősek, hetekig tartó hangszálguyulladással küszködik. Gyakran panaszkodnak hosszú idő óta vezető pozícióban lévő fiatal hölgyek menstruációs

ciklusproblémáról. A vezetés, az alkotó folyamatok, az intenzív gondolkodás és cselekvés ugyanis férfi energiákat generál a testben, csökkenti a női energiák működését. A vezető pozíció tudata nem fér össze az anyasággal, a pihenéssel, a csenddel, a nyugalommal, a magánnyal. Ezek mind női energiák. Ha nincs meg a belső egyensúly, vagy ellenállunk a bennünket mozgató lélekből jövő késztetéseknek, előbb-utóbb a szervezetünk figyelmeztető jeleket küld számunkra. Persze ezt gyakran akadályozó tényezőként és elkeseredve éljük meg, de a testünk üzenetei, ha belső tudatossággal élünk, segítenek eligazodni az életünk jó irányjaiban.

Belsőleg tudatosan

Nemrég egy ismerősömet epevezeték műtétre utalták kórházba, és előtte sokat beszélgettünk. Tudom, hogy évtizedek óta küzd érzelmi elfojtásaival, és gyakran haragszik az egész világra. A családi viszonyai is híven tükrözik ezt a helyzetet. Elmondtam neki, hogy a műtét biztosan segíteni fog az állapotán, de ha nem változtat a viselkedésén, helyzetén, és továbbra is magában tartja a feszültségeit, az epeproblémák helyett emésztési problémái lesznek, és a lelki frusztrációi hízában is megjelenhetnek.

Több kiváló szerző az analógiák segítségével (hasonlóságon alapuló gondolkodás) köteteket töltött meg a különböző betegségek lelki hátterének vizsgálatával. Műveikben hangsúlyozzák, hogy a szervi megbetegedéseink nagy részét gyógyíthatjuk úgy is, hogy változtatunk az életéről alkotott világképünkről. Fontosak tartják a gyógyulási folyamatban az önvizsgálatot, az önel fogadást és félelemgócok oldását. Persze, ha a baj már megjelent, szükség van a hagyományos orvoslásra is, mert vannak visszafordíthatatlan folyamatok, de sok probléma megelőzhető belső tudatossággal és életvezetéssel.

A leggyakoribb problémák lelki hátterei

Ha **allergiával** küzdesz, a tested azt jelzi, hogy az élet valamelyik részterületével nem akarsz érintkezni. Oka lehet még lelki túlérzékenység, fel nem dolgozott agresszió, vagy az élet valamely kihívásától való félelem. Megoldás lehet, ha szembenézel az élet kihívásaival, és elengeded a benned lévő illúziókat és idealizmust.

Az **álmatlanság** elengedési probléma. Az egyetemes szimbólumrendszer a világos színhez, tehát a nappalhoz köti a férfi energiákat az alkotást, a teremtést, a gondolkodást. Az álmatlanság jelzi számodra, hogy nem akarsz elengedni az életed kontrollját. Nem akarsz megélni azt, hogy nem irányítod a folyamataidat, hagyd megtörténni a dolgokat és megbízd a természetes ciklusaidban, azaz a női sötét oldal feltöltő, befogadó energiáit kizárod az életedből.

Az **elhízás** sokakat érintő lelki folyamata mögött a gyengédség iránti vágy, a szeretetesség, a belső érzelmi üresség áll. Nem véletlen, hogy napjaink népbetegsége. A gyógyuláshoz vezető

úton szabadjára kell engedni a felgyülemlett érzelmi energiákat, és meg kell szabadulni mindenféle bezártságtól és elkülönülési sémától.

A **szívszorítás**, és a szívvel kapcsolatos problémák is népbetegségnek számítanak korunkban. Nem kell sokáig keresni az analógiákat, hogy rájöjjünk, problémánkat a szeretet elfogadása, kiáramoltatása okozza. Aki nyitott szívvel él a világban, annak a szíve áramoltatni tudja az energiákat. A vér áramlása, a befogadás és kilökődés természetes folyamatát tükrözi a szervezetünkben.

A gondoskodás és a szeretet hiánya, illetve az önértékelési problémák lelki tükröződése a **cukorbetegség**. Ezek a betegek, miközben elutasítják maguktól a szeretetet, mindennél jobban vágnak egy kis törődésre. Keménységük, látszólagos büszkeségük nem hagyja kibontakozni érzelmi megéléseiket, pedig lelkük legmélyén adni és kapni is szeretnének.

Az **emésztési panaszok** oka leggyakrabban a kritika elfogadására való képtelenség. Ha valaki képtelen egy helyzetet, egy gondolatot megemészteni, sokszor érez magában sértettséget, haragot, vagy hosszú időn keresztül olyan feladatokkal találja szemben magát, amelyekkel nem tud megbirkózni, előbb utóbb különböző emésztési problémákkal jelzi a teste a változtatás időszerűségét.

A túlzott sikeréhség, a teljesítménykényszeres magatartás, és a görcsös akarat kiváltója a kudarctól való félelem. Ha rendszeresen bombázzuk a testünket ezzel a feszültséggel, előbb-utóbb szervezetünk gyakori **fejfájások, migrénes panaszok** képeiben jelzi számunkra a tévutat. A fejfájásos tünetek okai között a szexuális élet öntudatlan zavarai is szerepet játszanak. A migrénes betegek általában képtelenek szembenézni a nehézségekkel, a problémákat az értelem szintjén fojtják el.

A **reumás megbetegedések** hátterében elfojtott agresszív indulatok vannak, amit a beteg gyerekkorától hordozhat magában. A dühben, indulatban rejlő negatív energiák gyulladásozó folyamatokat indítanak el a szervezetben. Az agresszív érzelmi hatások izomfeszülést eredményeznek, a test megmerevedik, elveszti mozgékonyágát. A belső gátlások felismerése és felszabadítása, kibeszélése segíti a gyógyulást. Mivel az imádsághoz köthető viselkedés, amikor letérdelünk, a **térdproblémák** a magunkkal szembeni türelem és alázat hiányát mutatják. Alázatosnak lenni azt jelenti, hogy tudod a helyed, helyesen értékeled magad, és elfogadod azt, ami vagy. A **láb** a földdel való kapcsolatot, a stabilitást szimbolizálja. A haladást, a biztonságérzetet is jelenti. Az analógiás gondolkodás megkülönbözteti a jobb és a bal láb szerepét. Míg a jobb a jövőbe vetett bizalom oldala, a bal a múlt feldolgozatlan élményeit mutatja.