

# ETIKOTERAPIA

**ETIKOTERAPIA** vychádza z vplyvu negatívnych pocitov na dušu aj telo.

Ktoré sú tie negatívne pocity? .... závisť, nenávisť, krivda, zloba, strach ...

Ak niektorý z týchto pocitov človek „vpusti do svojho vnútra“, tak za všetky následky nesie zodpovednosť aj telo.

Už Sokrates povedal, že telo je iba obalom duše. Ak ochorie duša, ochorie aj telo.

Všetkých tisíc diagnóz ktoré poznáme sú tie, ktoré vznikajú, keď sa „nabúra“ ľudská duša. Ak sa o dušu nestaráme, potom to vedie k psychosomatickým chorobám.

**Ktosi múdry povedal: nech myšlienka neopustí miestnosť, v ktorej sme.**

My obvykle máme tendencie riešiť veci spätne ( bavíme sa o tom čo bolo), alebo utekáme do budúcnosti (...a že čo to bude, keď...). Keď utekáme späť, tak tu nie sme, tu sú iba naše spomienky. Keď utekáme dopredu, tak aj ešte nie sme tu. Tu je len hypotéza, predpoklad.

Tak že vždy utekáme dopredu alebo dozadu, a len preto, že nechceme byť TU a TERAZ. Prečo?

Keď sa prinútime k TU a TERAZ, zistíme že máme tucet nevyriešených problémov, – a obecné sa to nazve stres. Obvykle nechceme riešiť TERAZ, lebo do toho by sme museli zahrnúť seba a uvedomiť si svoj stav. Toto sú kroky, ktorými sa človek dostáva k pravde o sebe, ale je to stres a veľká namáha.

**Ale len vtedy, keď Ja riešim TERAZ, tak som TU.**

Ak sa o toto nebudeme starať, začne nám to „prerastať cez hlavu“, psychika (a to aj je naša dušička) sa začne „lámať“, a tak začnú si to odnášať naši telesní orgány.

**Neexistuje zdravá duša a choré telo, tak ako neexistuje chorá duša a zdravé telo .**

Najlepšie sú na tom ľudia, ktorí vnímajú stav duše. Teda vnímajú pohodu a tiež nepohodu. Keď človek nechce vnímať stav nepohody alebo je toho príliš veľa, tak musí dôjsť k niečomu, čo ho posunie do iných zážitkov.

**Každý orgán v tele má okrem svojho fyziologického poslania aj svoju duchovnú, psychickú dimenziu.**

Napr. obličky, žalúdok a hrubé črevo sú kontrolované strachom. Ale cez meridián hrubého čreva nás môže bolieť aj rameno.

Obličky sa pravidelne energeticky oslabia kvôli neusporiadaným medziľudským vzťahom. Nejde vždy o to, či ste s niekým pohádaný. Ide o to, koho si „nosíme“ v sebe, koho nemôžeme spracovať, kto nám vadí.

Nevyrovnaný medziľudský vzťah vedie, napríklad, k vnútornej agresii, to vedie k nadprodukcii adrenalínu a ten sa „usadzuje“ v obličkách. To ale pokračuje cez meridián obličiek – opúchajú členky alebo je problém s dýchaním, bolesť za hrudnou kosťou, atd.

Čo je to chrípka? Napríklad, sú to „neusporiadané“ obličky (čítaj, znížená imunita) a do toho zaútočí vírus. V momente, keď je niečo neusporiadané, stačí akýkoľvek závan zvonku a už máme chrípku. Už len to, že začíname mať nádchu, svedčí o tom, že niečo alebo niekoho som niekde nezvládol. Ja by som mal hľadať, čo a kde mám nevyriešené a tým sa mi vyrieši problém s nádchou. Toto je hľadanie cesty k sebe.

Po obličkách - močový mechúr. Dráha močového mechúra začína medzi očami, ide cez hlavu, tam sa to rozchádza a kontroluje chrbtové zložky. Tak že je veľká pravdepodobnosť, že problémy chrbtice spojené s problémami močového mechúra.

Okrem toho, ak sa „rozbehnú“ obličky a močový mechúr, u žien začnú gynekologické problémy, u mužov problémy s prostatou. Toto je tiež jedna z príčin neplodnosti.

Problém prostaty môže napr. spočívať aj v tom, že sú neporiadky medzi mužom a jeho rodinou (napr. s jeho svokrou). Nevedia sa dohovoriť, stále ho to štvie, tak sa to prejaví.

Keď my začneme strádať, orgány jeden za druhým začínajú vypovedávať službu alebo aspoň zhoršujú svoju aktivitu.

Žlčník a pečeň sú tzv. „lapačmi“ všetkých našich zážitkových problémov. Trápi vás niečo? Naštval vás niekto? Nemôžete niekomu niečo odpustiť? Požičali ste niekomu peniaze a nevrátil vám? Chce si niekto požičať peniaze a nechcete mu ich dať? Trpí vás žlčník. Preto, lebo sa staviame do polohy napätia.

Dráha žlčníka začína tu pri vonkajšom očnom kútiku a ide cez hlavu.

Preto za migrénové stavy (bolesti hlavy) môže aj žlčník. Prebúdzate sa v noci? Medzi 23. a 1. hodinou v noci je jeho najväčšia aktivita, takže už žlčník upozorňuje, že sa začína trápiť, a je v nás problém, ktorý nemáme vyriešený.

Dráha žlčníka prechádza cez spodinu lebečnú a kontroluje nám šijové svalstvo. Stuhne to – žlčník volá o pomoc. Aj pri vyoperovanému žlčníku energetické dráhy žlčníka zostávajú do konca života. Žlčníková dráha prechádza ramenom, kontroluje medzirebrové svalstvo, ale aj bedrové kĺby a kolená.

Aj za problémom s bedrovým kĺbom je žlčník. O kolená sa okrem žlčníka ešte „delí“ pečeň a slezina. To že kĺb bolí, je len sekundárna záležitosť opotrebovanosti kĺbu. Prvotne – duševný problém. Nedá sa utiecť pred problémom. Ak ho nebudeme riešiť, tak on sa sám nezruší.

Krivda „cvičí“ s nami. Ale bez odpustenia niet uzdravenia. To nie je problém iného človeka, to je náš problém. Treba si nárokovať, čo ma rozhodilo, čo ma trápi a dať tomu názov.

**Pomenovaný problém prestáva byť problémom. Pomenovaním problému sa dostávame v 90 % späť do pohody.**

Pečeň.

Je to najväčšie tkanivo v tele. Ak nedostáva dosť energie, naštartuje ďalší problém - pľúca, srdečný obal. Preto sú časté nočné úmrtia (medzi 1.00 a 3.00 hodinou v noci má pečeň najväčšiu aktivitu). Keď pečeň nemá dosť energie, ľudia mávajú v noci kŕče, prebúdzajú sa v noci, lebo im je zle. Alebo si pečeň zoberie energiu zo srdca a srdce sa zastaví. Cez pečeň „prechádza“ úplne všetko. Každý z nás tam má „nazbierané“ .

Cez pečeň „ide“ ľútosť, úzkosť, strach, ale tiež zloba, zlosť, krivdy, a pečeň sa „stará“ aj o nízky krvný tlak.

Obličky môžu byť príčinou pre vysoký krvný tlak, pečeň pre nízky . V spojitosti s pečeňou sa prejavuje nedostatok horčíka (modriny), a pri nedostatku železa je málokrvnosť, zle sa prenáša kyslík do mozgu, únava. V spojitosti s pečeňou sa prejavuje aj zhoršenie metabolizmu. Od plynatosti, sklonom k hnačkám, nechutenstva až po nedostatočné čistenie (detoxikáciu) tkanív, Hrozí, že lymfa, ktorá je vytlačovaná z vlások krvného systému do tkaniva, sa niekde zastaví, vznikne z toho lymfatický uzlík, je z toho nádor. Glaukomické zmeny na očiach – zákaly. To je tiež od pečene. Škvryny – hovorí sa tomu starecké škvryny. Nie, to sú pečene

škvrný. Nie je to závislé na veku, je to závislé na stave duše. Prečo sa to prisudzuje staršej generácii? Je to záležitosť trápenia sa, strádania, atď.

Slezina a slinivka.

Slezina je orgán, o ktorom sa ešte pred takými 10 rokmi hovorilo, že je celkom zbytočný a keď sa nevedelo kde sa chytiť problému s krvou, tak sa slezina vyoperovala. Lebo slezina je odstredivka pre odstraňovanie práve tých lymfatických nečistôt (lymfa je telová miazga, tekutina), ktoré ako sa lymfa uvoľňuje z krvi a je tlačaná cez svalové vlákna, nabaľuje na seba tuky, cukry, atď. Na druhej strane sú to vlásočnice žilného systému, ktoré „to“ do seba naberú. Pretlačí sa to cez slezinu, slezina to vytiahne, a tak to v tele funguje. Keď slezina začne trpieť, dôsledky sú zreteľné, lebo z krvného riečiska sa stáva stoka.

Poškodenie sleziny vyvoláva pocit osamelosti.

Pri tom môžu bolieť kolená z vnútornej strany, obvykle je to cítiť pri chôdzi z kopca alebo zo schodov. Ak nás bolia kolená do kopca, je to spojené s pečeňou a žľazníkom.

Keď sa toto stane a vy viete o čom je reč, dobre je dať si otázku: kto mi chýba, prečo sa trápim...? Opäť je to otočenie sa do svojho vnútra. Uvedomím si, že zase si vytváram v sebe nejaký „neporiadok“, ktorý je mojim produktom a vôbec mi nikto nemusel ublížiť.... Všetko je našim produktom...

Ak si tu vytvorím ťažký pocit ľútosti, krívd, tak náš život je „jedno veľké slzavé údolie“.

Ak urobme si poriadok v sebe, v týchto intenciách je aj vonkajšia pohoda. Nehovoriac o tom, že čo SME, to vyžarujeme. A čo sme vyžarujeme, to aj priťahujeme k sebe.

Ak sme v pohode, táto pohoda z nás vyžaruje a takých ľudí stretávame. Stretávame sa s ľuďmi – rovný rovného si hľadá.

Pojem „starecká cukrovka“ – to je len preto, lebo vo vyššom veku deti odišli, nechali nás tak. Toto nešťastie v podstate oslovuje pankreas. Pankreas sa trpí z vnútorného nešťastia. Ak to nie je veľmi dramatické, tak to zostane „len“ pri ochorení pankreasa, ale ak je to dramatické, tak je z toho môže vzniknúť aj rakovina.

Treba sa naučiť sa pozeráť na svet triezvo. Preto hľadajme cestu k sebe, rozpúšťajme v sebe vnútorné tenzie. Komu to nejde, tak sa snažte – nájdite si niekoho na komunikáciu, je treba zvoliť nejaký spôsob, lebo nedá sa stále ísť jedným smerom.

Nadobličky.

Je to najcitlivejší orgán endokrinného systému. Vyrába 60 látok. Patria sem všetky antialergény. Vďaka funkčnosti nadobličiek nebudú mať deti alergiu a ani vy. Nebude vitiligo, padanie vlasov, AIDS, SARS, atď.

Máme v sebe všetko.

Nadobličky začnú mať problémy aj vtedy, keď je problém so žľazníkom a pečeňou. Tým sa poruší základná funkcia hormónov, feromónov, atď. Začíname tratiť náladu. Cez „poriadok“, ktorý sa v nás deje, prestávajú sa produkovať hormóny „zodpovedné“ za našu náladu.

**Už len zamyslieť sa sám nad sebou je obrovský štart pre človeka, už len to chcenie: chcieť začať riešiť môj vzťah, môj život.**

Františk z Assisi hovoril: **Bože, daj mi pokojnú myseľ, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem. Daj mi silu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem. A daj mi múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého.**

Keď máte nejakú zlú myšlienku aj zabudnete na ňu, ale už ju máte v podvedomíu a ona s vami pracuje. Skúste ju napísať, na papier „hodiť“ akýkoľvek negatívny problém, lebo už tým sa toho problému zriekame.

Je to naša cesta, ako dať si do poriadku. Je to jeden z prvých krokov.

**Srdce. Srdcový obal.**

Skutočných problémov so srdcom nebýva až tak veľa. Skôr ide o jeho okolie: môže bolieť ruka, bolia aj ženské prsia z boku. V miestach, kde je dráha perikardu, sa robia uzliny. Tie uzliny sa vytvorili až po strachu.

Perikard – osrdečník je spojený so stavmi úzkosti a ľudia to prenášajú na srdce. Perikard je „nebezpečný“ z hľadiska psychického. Je to o nevedomosti a o nechote čosi si priznať.

Človek, ktorý už trochu čosi vie, povie sám sebe: aha, pichá ma pri srdiečku – to znamená, že je tu upozornenie, že niečo mi nevychádza.

Múdry človek povie: aha, tak to je asi to, že mám ísť zajtra tam a tam, a mne sa nechce a mám z toho strach.

Ak si to prizná, verbalizuje to a rozptýli sa to.

Verbalizovaný problém prestáva byť problémom.

**Pľúca.**

Je to párový orgán hrubého čreva. A každý pľúcny problém je v spojitosti so strachom.

Niektori povie, no dobre, ale keď je nejaká infekcia? Ale keď je človek v pohode, tak mu to nevádi. Všetko čaká iba na našu nepripravenosť. Keď budeme v pohode, môžeme chodiť aj v mraze s krátkym rukávom a neochoríme.

- Keď mám v poriadku dušu, mám funkčnú pečeň.
- Keď mám perfektnú pečeň, mám dobrý krvný tlak.
- Keď mám dobrý krvný tlak, vrátane dostatku železa, tak mi dobre funguje mozog
- Keď dostatočne funguje mozog, funguje aj termoregulačné centrum.

**Je to o tom, že človek chce so sebou niečo robiť a vie, že poriadok v duši je určujúci pre čokoľvek. Etikoterapia zameraná na vytváranie vnútornej slobody človeka. Kto má vnútornú slobodu, dáva slobodu všetkým. Kto ju nemá, ostatným berie .**

Je tu o súvislosti s energetickými dráhami. Cez každé miesto sa hlási niektorá energetická dráha.

- Napr. ruka je spojená s energetickými dráhami srdca, osrdečníka, pľúc, tenkého i hrubého čreva – týchto päť dráh si ruku „rozobralo“. Najčastejšie to býva dráha hrubého čreva.
- Keď vŕzgajú kĺby, ide o skrátenie šliach a zmenší sa ohybnosť kĺbov. Je to síce fyziologická záležitosť, ale začína to tiež cez niektorý orgán, inak by sa šľachy neskrátili. Nesieme problém v sebe. Keď sa to rozoberie, šľachy sa uvoľnia a kĺb bude konať dobre.
- Tenisový lakeť to je záležitosť tenkého čreva. Bude sa pátrať po strachu, ktorý poškodzuje tenké črevo.
- Pri osteoporóze v podstate ide iba o problémy tenkého čreva v spojitosti s úzkosťou.
- Zistíme – tak ako u rakoviny, že nikto sa do rakoviny nepresmial, že každý sa pretráпил.
- Komu sa nehýbe zápästie, to je kvôli pľúcam.

- Exémy – to je pečeň. Pri vyšetrení je zbytočné prísť s dieťaťom, lebo na vine je matka – dieťa ma strach
- Lupienka /psoriáza/ je kombináciou problémov pečene a hrubého čreva. Je to intoxikácia organizmu cez nabúrané hrubé črevo – nečistoty idú do krvi a tie sa potom dostávajú na povrch.
- Horkosť v ústach. To je nadprodukcia pečenejých a žalúdočných štiav.
- Všetky mozgové obrny. Dieťa vždy poškodí strach matky v priebehu tehotenstva

Existujú rôzne prípravky na choroby, ale najlepšie je komunikácia **o pocitoch**.

Ľudia sa medzi sebou baví o iných ľuďoch, o veciach, o situáciách. Nič to „nevrieš z nášho vnútra“.

My sa máme baviť **o pocitu** z ľudí, **o pocite** z vecí a **o pocite** zo situácií. **Pocit je pretavená vonkajšia realita našej duše.**

Keď hovoríme o pocitoch, tak v podstate dostávame zo seba von nánosy vytvorené našim nerozumným prijímaním vecí.

Ak si nájdete partnera, s ktorým sa dá hovoriť o pocitoch, tak z hrubých súčasných vecí sa dostaneme až k veciam, na ktoré si inak nespomenieme. Avšak tým, že sa pracuje s pocitmi, sme schopní zo seba vytiahnuť veci, o ktorých teraz chcem hovoriť.

Prečo sme natoľko citliví a vnímaví, že prijímame tieto veci tak, že na nás majú vplyv a pritom v podstate o nič nejde?

Narodili sme sa s dostatočnou citlivosťou vo vzťahu k sebe, vzťahu k okoliu a tiež vo vzťahu okolia k nám.

Keď tieto vzťahy neovládame, tak je to preto, že naša citlivosť je vyššia, ako tá citlivosť, s ktorou sme sa narodili.

Za nárast tejto citlivosti môže niektorí z našich rodičov, ktorý sa na nás „zavesil“. Múdri rodičia sa nezavesia na svoje deti. Múdri sa síce môžu zavesiť, ale po dospelosti ich prepustia. Hovorí sa o „zavesení“ sa duše na dušu.

Nemúdri rodičia visia na deťoch celý život. Neukončená rodičovská láska prechádza v lásku patologickú a lásku vražednú. Keď si so sebou niekoho nesiem, moja citlivosť je oveľa vyššia a ja vzťahy neovládám. Tým sebe robia neporiadok v duši a deťom dávajú za úkol očistenie duše na zemi.

Práve kvôli tomu sa napĺňa žlčník kameňmi, lebo oveľa hektickejšie prežívame veci, ktoré u iného človeka prejdú a neurobia škody.

Ale tiež kvôli tomu sa niektorí chlapci neženia, dievčatá sa nevydávajú, uteká sa do alkoholu, do drog, skáče sa z mosta. Rodičia svoje dieťa neprepustili. Dieťa sa v určitom období života dostáva do polohy nezvládnutia života. Je jedno, či ide o žijúceho, alebo nežijúceho rodiča, väzba sa nekončí úmrtím.

Je to nerozumnosť ľudí, že neprepúšťajú svoje deti. Môže to byť záležitosť niekoľkých generácií. Miesto toho, aby sa pozerali na seba, tak sa otočili na svoje deti. Tieto deti už nemajú šancu nájsť si pohodového človeka, lebo si hľadajú rovnako „postihnutého“, niekoho, kto si nesie bremeno.

Tak dochádza k degenerácii rodov. Dá sa to nazvať až preklatím rodu.

Deti majú prísť do života rodičov a odísť. Ale dieťa je často ako kompenzátor vzťahu, chlap odchádza za mladšou a žena dostáva rakovinu.

Keď my sami nezačneme sami so sebou rozumne zachádzať, nezačneme si vytvárať vzťah k sebe, ktorý je predurčujúci k zvyšku nášho života, poriadok v nás nikto neurobí. Ide o akúsi cestu k sebaoznaniu, alebo uvoľneniu psychického napätia, aby sme sa ozaj mohli nad sebou zamyslieť a riešiť svoj život.

Pocity lítosti, krivdy a strachu, ktoré si nosíme, si ľudia tiež prinášajú so sebou. Prinášame si ich z obdobia nevedomia, z nášho prenatalného vývoja alebo z raného detstva do 9 rokov. Keby sme si tieto pocity nepriniesli, tak ich dnes neprežívame, lebo my by sme ich v racionálnom živote nezískali. Situácie v živote v nás iba prebúdajú tieto archetypálne zážitky a my to nevieme riešiť. **Dnešný strach nie je dnešným strachom.** Dnešný strach môže byť prebudený strach, napr. z 5. mesiaca tehotenstva našej matky. .

Komunikáciou o pocitoch sa tieto veci dajú posunúť do neškodnej polohy, lebo tieto veci sa dajú nájsť. Dajú sa nájsť pomerne ľahko, lebo keď teraz prežívame nejaký strach alebo krivdu a budeme sa o tom baviť, tak nám naskočí celá šnúra týchto pocitov.

**Problémom je, že o pocitoch by sa nemali baviť dve ženy alebo dvaja chlapi.**

Žena je emocionálne vrečko, a chlap je racionálny. Treba, aby racionálny aj emocionálny prvok riešili niečo spolu. Zážitková sféra ženy dotvára jemnosť v racionálnom chápaní muža. Na pocit sa vytvorí dvojaký pohľad. . Začne niektorý z nich: predstav si, dnes som zažila takúto vec. Taký divný pocit som mala. Muž sa opýta: čo to bolo? Muž musí prísť s ponukou, ale ja musím vytvoriť tomu druhému pocit, že nemusí mať strach o tom hovoriť.

Medzi partnermi sa zriedka hovorí o pocitoch, lebo človek má strach, že tým odhaľuje svoje vnútro a ten druhý to zneužije. On to nemusí zneužiť, ale my sa bojíme. Rozhovory medzi partnermi fungujú na princípoch: najprv dávaj, potom ber.

Ak sa raz podarí rozvinúť komunikáciu o pocitoch, stáva sa z toho nekonečný príbeh a nikdy neskončí téma. Treba k tomu odvahu pustiť sa do toho.

**Keď sa trápime, akýmsi spôsobom veci predurčujeme a programujeme si niečo, čím sa potom trápime  
Život treba brať ako ide školu. A k tomu sa dá dopracovať. Snaha, úsilie sú prvoradé a oplatia sa.**

Literatúra:

- Internet, neznámy autor: Etikoterapia
- Xenofon: Vzpomínky na Sokrata
- Chopra, D.: Sedm duchovných zákonů úspěchu
- Porkin, R., Stroll, A.: Filozofie pro každého
- Lochmanová, K.: Vězení s klíčem uvnitř
- Lochmanová, K.: Dvojí tvář lenosti
- Peseschkian, N.: Příběh jako pokrm pro dětskou duši
- Osho: Hořčičné semínko
- Strig, H. J.: Malé dějiny filozofie