

ETIKOTERAPIA

ETIKOTERAPIA vychádza z vplyvu negatívnych pocitov na dušu aj telo.

Ktoré sú tie negatívne pocity? závis , nenávis , krivda, zloba, strach ...

Ak niektorý z týchto pocitov !lovek „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 !o bolo), alebo utekáme do budúcnosti (...a že !o 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. Pre!o?

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 !lovek dostáva k pravde o sebe, ale je to stres a veľká námaha.

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

Ak sa o toto nebudeme starať, za!ne nám to „prerastá cez hlavu“, psychika (a to aj je naša duša!ka) sa za!ne „láma“, a tak za!nú 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 !lovek nechce vnímať stav nepohody alebo je toho príliš veľa, tak musí dôjsť k nie!omu, !o ho posunie do iných zážitkov.

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

Napr. obli!ky, žalúdok a hrubé !revo sú kontrolované strachom. Ale cez meridián hrubého !reva nás môže bolieť aj rameno.

Obli!ky sa pravidelne energeticky oslabia kvôli neusporiadaným medziľudským vzťahom. Nejde vždy o to, !i 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 obli!kách. To ale pokračuje cez meridián obli!iek – opúchajú !lenky alebo je problém s dýchaním, bolesť za hrudnou kosou, atď.

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

Po obličkách - moľový mechúr. Dráha moľového mechúra zaľina medzi oľami, ide cez hlavu, tam sa to rozchádza a kontroluje chrbtové zložky. Tak že je veľká pravdepodobnosť, že problémy chrbtice spojené s problémami moľového mechúra.

Okrem toho, ak sa „rozbehnú“ obľiky a moľový mechúr, u žien zaľnú gynekologické problémy, u mužov problémy s prostatou. Toto je tiež jedna z príľin neplodnosti.

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

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

Žľník a peľe sú tzv. „lapaľmi“ všetkých našich zážitkových problémov. Trápi vás nieľo? Našťval vás niekto? Nemôžete niekomu nieľo odpustiť? Požičali ste niekomu peniaze a nevrátil vám? Chce si niekto požiť a peniaze a nechcete mu ich dať? Trpí vás žľník. Preto, lebo sa staviame do polohy napätia.

Dráha žľníka zaľina tu pri vonkajšom oľnom kútiku a ide cez hlavu.

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

Dráha žľníka prechádza cez spodinu lebeľnú a kontroluje nám šijové svalstvo. Stuhne to – žľník volá o pomoc. Aj pri vyoperovanému žľníku energetické dráhy žľníka zostávajú do konca života. Žľníková dráha prechádza ramenom, kontroluje medzirebrové svalstvo, ale aj bedrové kľby a kolená.

Aj za problémom s bedrovým kľbom je žľník. O kolená sa okrem žľníka ešte „delí“ peľe a slezina. To že kľby bolí, je len sekundárna záležitosť opotrebovanosti kľbu. Prvotne – duševný problém. Nedá sa utiecť pred problémom. Ak ho nebudeme riešiť, tak on sa sám nezruší.

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

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

Peľe.

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

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

Obľiky môžu byť príľinou pre vysoký krvný tlak, peľe pre nízky. V spojitosti s peľe sa prejavuje nedostatok horľíka (modriny), a pri nedostatku železa je málokrvnosť, zle sa prenáša kyslík do mozgu, únava. V spojitosti s peľe sa prejavuje aj zhoršenie metabolizmu. Od plynatosti, sklonom k hnaľkám, nechutenstvu až po nedostatok ľistenie (detoxikáciu) tkanív, Hrozí, že lymfa, ktorá je vytlaľovaná z vlások ľ krvného systému do tkaniva, sa niekde zastaví, vznikne z toho lymfatický uzľľ, je z toho nádor. Glaukomické zmeny na oľiach – zákaly. To je tiež od peľene. Škvryň – hovorí sa tomu starecké škvryň. Nie, to sú peľeľové

škvrný. Nie je to závislé na veku, je to závislé na stave duše. Preto 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 chytí problému s krvou, tak sa slezina vyoperovala. Lebo slezina je odstredivka pre odstraňovanie práve tých lymfatických nečistôt (lymfá je telová miazga, tekutina), ktoré ako sa lymfa uvoľňuje z krvi a je tlačaná cez svalové vlákna, naberá na seba tuky, cukry, atď. Na druhej strane sú to vlásoknice 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 riečišťa 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 peľou a žĺtkom.

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 úlosti, krivdy, tak náš život je „jedno veľké slzavé údolie“.

Ak urobíme si poriadok v sebe, v týchto intenciách je aj vonkajšia pohoda. Nehovoriac o tom, že o SME, to vyžarujeme. A o sme vyžarujeme, to aj pri ťahujeme 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 pozerať na svet triezvo. Preto hľadáme cestu k sebe, rozpúšťame 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 funkcii nadobličky deti alergiu a ani vy. Nebude vitiligo, padanie vlasov, AIDS, SARS, atď.

Máme v sebe všetko.

Nadobličky začínajú mať problémy aj vtedy, keď je problém so žĺtkom a peľou. Tým sa poruší základná funkcia hormónov, feromónov, atď. Začínajú 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.

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

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

Múdry! lovek 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! reva. A každý pľúcny problém je v spojitosti so strachom.

Niektorí povia, no dobre, ale keď je nejaká infekcia? Ale keď je! lovek v pohode, tak mu to nevadí. Všetko! aká 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, osrdčníka, pľúc, tenkého i hrubého! reva – týchto päť dráh si ruku „rozobralo“. Naj!astejšie to býva dráha hrubého! reva.
- Keď v/zgajú kľby, ide o skrátenie šliach a zmenší sa ohybnosť kľbov. Je to síce fyziologická záležitosť, ale za!ína to tiež cez niektorý orgán, inak by sa šľachy neskrátili. Nesieme problém v sebe. Keď sa to rozoberie, šľachy sa uvoľnia a kľba bude konať dobre.
- Tenisový lakeť to je záležitosť tenkého! reva. Bude sa pátrať po strachu, ktorý poškodzuje tenké! revo.
- Pri osteoporóze v podstate ide iba o problémy tenkého! reva 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 pľúciam.

- Exémy – to je pe!e*. Pri vyšetrení je zbyto!né prís s die a om, lebo na vine je matka – die a ma strach
- Lupienka /psoriáza/ je kombináciou problémov pe!ene a hrubého !reva. Je to intoxikácia organizmu cez nabúrané hrubé !revo – ne!istoty idú do krvi a tie sa potom dostávajú na povrch.
- Horkos v ústach. To je nadprodukcia pe!e*ových a žalúdo!ných štiav.
- Všetky mozgové obrny. Die a vždy poškodí strach matky v priebehu tehotenstva

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

Oudia sa medzi sebou bavia o iných %u\$och, o veciach, o situáciách. Ni! to „nevylieši z nášho vnútra“.

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

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

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

Pre!o sme nato%ko citliví a vnímaví, že prijímame tieto veci tak, že na nás majú vplyv a pritom v podstate o ni! nejde?

Narodili sme sa s dostato!nou citlivos ou vo vz ahu k sebe, vz ahu k okoliu a tiež vo vz ahu okolia k nám.

Ke\$ tieto vz ahy neovládame, tak je to preto, že naša citlivos je vyššia, ako tá citlivos , s ktorou sme sa narodili.

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

Nemúdri rodi!ia visia na de och celý život. Neukon!ená rodi!ovská láska prechádza v lásku patologickú a lásku vražednú. Ke\$ si so sebou niekoho nesiem, moja citlivos je ove%a vyššia a ja vz ahy neovládám. Tým sebe robia neporiadok v duši a de om dávajú za úkol o!istenie duše na zemi.

Práve kvôli tomu sa nap,*a ž!ník kame*mi, lebo ove%a hektickejšie prežívame veci, ktoré u iného !loveka prejdú a neurobia škody.

Ale tiež kvôli tomu sa niektorí chlapci neženia, diev!atá sa nevydávajú, uteká sa do alkoholu, do drog, ská!e sa z mosta. Rodi!ia svoje die a neprepustili. Die a sa v ur!itom období života dostáva do polohy nezvládnutia života. Je jedno, !i ide o žijúceho, alebo nežijúceho rodi!a, väzba sa nekon!í úmrtím.

Je to nerozumnos %udí, že neprepúš ajú svoje deti. Môže to by záležitos nieko%kých generácií. Miesto toho, aby sa pozerali na seba, tak sa oto!ili na svoje deti. Tieto deti už nemajú šancu nájs si pohodového !loveka, lebo si h%adajú rovnako „postihnutého“, niekoho, kto si nesie bremeno.

Tak dochádza k degenerácii rodov. Dá sa to nazva až prekliatím rodu.

Deti majú prís do života rodi!ov a odís . Ale die a je !asto ako kompenzátor vz ahu, chlap odchádza za mladšou a žena dostáva rakovinu.

Ke\$ my sami neza!neme sami so sebou rozumne zachádza , neza!neme si vytvára vz ah k sebe, ktorý je predur!ujúci k zvyšku nášho života, poriadok v nás nikto neurobí. Ide o akúsi cestu k sebaoznaniu, alebo uvo%neniu psychického napätia, aby sme sa ozaj mohli nad sebou zamyslie a rieši svoj život.

Pocity ústosti, 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. Začína 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 každý 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 úsp4chu
- Porkin, R., Stroll, A.: Filozofie pro každého
- Lochmanová, K.: V4zení s klí!em uvnitř
- Lochmanová, K.: Dvojí tvář lenosti
- Peseschkian, N.: Píb4h jako pokrm pro d4tskou duši
- Osho: Ho(í!né semínko
- Strig, H. J.: Malé d4jiny filozofie