

Курт Теппервайн

«О чем хочет сказать твоя болезнь: язык симптомов»



Оглавление

Курт Теппервайн	1
«О чем хочет сказать твоя болезнь: язык симптомов».....	1
Глубинный смысл болезни	6
Болезнь - наш друг и помощник	6
Кто я на самом деле?	6
Телесный тест	7
Судьба - лучший терапевт	9
Правильное питание.....	10
Каждый из нас неповторим	10
Подведем итоги	11
Три способа рассмотрения симптома	11
Путь к исцелению: будь самим собой!.....	12
Ключ к радости жизни.....	12
Болезнь - признак неполноты	13
Будь самим собой.....	14
Отринуть все примеры и программы.....	16
Быть невредимым, быть гармоничным.....	16
Величайшая целительная сила - любовь	17



Как возникает болезнь	18
<i>Болезнь может возникнуть, если</i>	<i>18</i>
За каждой болезнью скрывается проблема	21
Я сам - цель и путь	24
Тело само по себе заболеть не может.....	30
Ключ к «языку симптомов»	30
Семь последовательных ступеней симптома	32
Сигналы о том, что я не являюсь «самим собой»	33
Что я должен делать, чтобы действительно быть самим собой?	36
Важнейшие симптомы от а до я и их духовные соответствия	37
Важнейшие симптомы от а до я и рекомендации	44
Алкоголизм.....	44
<i>Подведем итоги.....</i>	<i>47</i>
<i>Что делать.....</i>	<i>47</i>
Аллергия.....	48
<i>Подведем итоги.....</i>	<i>50</i>
<i>Что делать.....</i>	<i>50</i>
Анемия	51
Апоплексия.....	51
Артрит	52
<i>Подведем итоги.....</i>	<i>52</i>
Кроме того, они показывают мне, насколько я.....	53
<i>Что делать.....</i>	<i>53</i>
<i>Подведем итоги.....</i>	<i>54</i>
<i>Что делать.....</i>	<i>54</i>
Астма	55
<i>Подведем итоги.....</i>	<i>56</i>
<i>Что делать.....</i>	<i>57</i>
Бесплодие.....	57
Бессонница.....	58
<i>Что делать.....</i>	<i>58</i>
Близорукость.....	59
<i>Возникновение близорукости</i>	<i>60</i>
Боли (в общем)	61
<i>Что делать.....</i>	<i>61</i>
Болезнь паркинсона.....	61
Боли в пояснице.....	62

Болезни предстательной железы	62
Болезни седалищного нерва	63
<i>Что делать</i>	63
Боли в области затылка	63
Боязнь путешествовать	64
Воспаление конъюнктивы	64
<i>Что делать</i>	64
Воспаление миндалин	65
Выпадение волос	65
<i>Что делать</i>	65
Гастрит	65
<i>Что делать</i>	66
Гипертрофированная любовь к порядку	66
Гиперфункция щитовидной железы	66
<i>Что делать</i>	68
Головокружение	69
Грызение ногтей	69
Давление кровяное (высокое)	69
Давление кровяное (низкое)	70
<i>Что делать</i>	70
Дальнозоркость	71
Депрессия	71
<i>Не имеет смысла:</i>	73
<i>Имеет смысл:</i>	73
Подведем итоги	73
<i>Что делать</i>	74
Детские болезни	75
Диабет	75
<i>Подведем итоги</i>	77
<i>Что делать</i>	77
Затрудненное глотание	78
<i>Что делать</i>	78
Зуд	78
Изжога	78
Импотенция	79
<i>Что делать</i>	79
Инфаркт сердца	79

<i>Подведем итоги</i>	80
<i>Что делать</i>	80
Инфекционные заболевания (в общем)	81
<i>Что делать</i>	81
Истощение	82
Карлес	83
Катаракта	83
Кожная сыпь	83
Колит	84
Косоглазие	84
<i>Что делать</i>	84
«Куриная слепота»	84
<i>Что делать</i>	84
Лишай (psoriasis)	84
Мания (в общем)	85
<i>Что делать</i>	85
Мания чистоты	85
<i>Что делать</i>	86
Метеоризм	86
<i>Подведем итоги</i>	86
<i>Что делать</i>	86
Мышечная атрофия	86
Нарушения кровообращения	87
Насморк	88
Невралгия тройничного нерва	88
<i>Что делать</i>	89
Нервозность	89

Предисловие

В последнее время на основе квантовой физики были сформулированы новые представления о жизни живых организмов. Живой организм в этом контексте описывается как энергетическое поле, что подтверждается древними преданиями об энергетическом теле человека. Это пульсирующее энергетическое тело управляет всеми биохимическими и биоэлектрическими процессами нашего организма. И действие медикаментов основано на том, что



содержащаяся в них энергия влияет на энергетическое поле организма. Медики вызывают колебание, вибрацию энергии нашего организма и, таким образом, она передается как информационный сигнал энергетическому полю организма. В идеальном случае таким способом восполняется недостаток энергии в организме человека. Если мы хотим познать «действительность, скрытую за видимостью», мы должны научиться мыслить в понятиях энергии, т.е. Поставить перед собой вопросы: «какая энергия скрывается за этим? Чем она вызвана? Что она вызовет? Как можно упорядочить эту энергию? Нередко случается, что ответы на эти вопросы приводят к кризису. Но и кризис несет в себе нечто позитивное. Только пережив его, мы можем достичь медленного ослабления болезни, найти решение. Следовательно, кризис - неизбежная фаза любого процесса развития. Жизнь говорит с нами на многих «языках». «язык симптомов» с одной стороны является формой выражения, которой пользуется жизнь, а с другой - посланием, вестью.

Может миновать другого. И прежде всего люди рассматривают болезнь как помеху, с которой нужно справиться как можно скорее, чтобы потом вести все ту же неправильную жизнь. То, что мы обычно замечаем в болезни, - это не сама болезнь, а только ее симптом, ее телесное выражение. Сама «болезнь» в большой степени является дисгармонией в сознании человека, признаком его выпадения из естественного порядка, нарушением всей его целостности, а не только телесных отправлений. И, естественно, она одновременно является предупреждением о необходимости покинуть прежний путь и восстановить гармонию в сознании. Каждая болезнь - призыв жизни к нам, задача, которую предстоит решить, чтобы изменить направленность наших мыслей и расширить рамки нашего знания. С автомашиной дело обстоит просто. Если поступает сигнал о недостатке масла, мы сразу знаем, что делать. Нам не нужно заправляться, проверять давление воздуха в шинах, подзаряжать аккумуляторы или заливать воду - просто нужно заправиться маслом. Никому не придет в голову выключить сигнальную лампочку или отсоединить кабель, ведь известно, к чему это приведет. Сначала цель покажется достигнутой. Сигнал перестанет поступать, а машина будет двигаться как прежде, хотя и совсем недолго. Появится новый «симптом». Через некоторое время охлаждение из-за трения ухудшится, и поступит сигнал о перегреве. Если мы не обратим на него внимания или зафиксируем стрелку указателя, то некоторое время все будет казаться снова приведенным в порядок. Машина движется, ничего больше не мигает. Но скоро мы услышим внезапный шум под капотом, и если не повезет, то осколки полетят в нас. Как уже сказано, с машиной никто так глупо не

поступит, но со своим телом, которое нельзя продать как подержанную вещь, мы постоянно так и поступаем. Конечно, из этого ничего хорошего выйти не может и не выходит! Только мы «вылечимся» от одной болезни, как нас постигает другая. Ничего другого и ожидать нельзя, ведь настоящей болезнью мы не занимались, если не уплачено по счету, то нельзя избавиться от платежа, бросив в огонь напоминание о нем.

Глубинный смысл болезни

он заключается в постижении того, к чему нас, если потребуется, вынуждает болезнь. Она требует прислушаться к внутреннему голосу разума, изменить, пока не поздно, образ жизни. Истинное лечение должно, следовательно, состоять не в стремлении устранить симптомы, но в познании и восстановлении нарушенной гармонии. Нельзя ограничиться пилюлями и уколами, недостаточны и естественные методы лечения. Нужно просто прийти к пониманию того, что хочет сказать тело, и, конечно, послушаться его. По мере приведения в порядок наших мыслей, чувств, речей и дел к нам возвратится телесная гармония и здоровье. Такой подход может причинить неудобства, но это единственный путь истинного лечения, охватывающего тело, душу и дух.

Болезнь - наш друг и помощник

Болезнь, стало быть, - не только наш враг, она может быть нашим другом и помощником. Именно болезнью организм сообщает нам, что нами избрано неверное направление, что наше поведение не соответствует требованиям жизни, поэтому нужно покинуть путь, по которому мы идем. С помощью симптомов нам показывают, в чем наша ошибка и что делать, чтобы снова стать внутренне совершенно здоровым. Нужно лишь «выучить» язык организма, чтобы понимать его сообщения. «язык симптомов» прост и подчиняется постоянным закономерностям. Как только мы им овладеем, то получим возможность сделать необходимые шаги, приближающие нас к подлинному лечению, или судьба преподаст нам горький урок. Если же мы готовы выучить язык организма заранее, нам не нужно будет болеть, чтобы вновь ощутить чувство гармонии с жизнью и самим собой. Мы узнаем еще, что «лечить человека» - не значит возвращать его в прежнее состояние, ведь из него и произошла болезнь; лечить - значит расширять знания человека о себе и мире и вступать на новый жизненный путь. Пока человек не усвоит это, ему будет нужна болезнь.

Кто я на самом деле?

Независимо от того, на какой стадии находится заболевание, оно обнажает нерешенную проблему, «задачу жизни», и показывает неспособность или отказ правильно реагировать на определенные требования жизни. Но как я могу найти



правильный ответ, если даже не знаю, кто я в действительности такой? Вы до сих пор хоть однажды спросили себя, что вы из себя представляете? Если вы посмотрите на себя в зеркало, то можете сказать: «вот мое тело». Но кто говорит это? Тело само себя слышать ведь не может. Стало быть, есть кто-то в теле, кто может подумать и произнести: «вот мое тело». Тело - это материя. Материя не может мыслить, чувствовать, вспоминать или решать; все это может только сознание. Но вы-то способны думать и чувствовать, вспоминать и решать. Поэтому вы - сознание, а не тело. Ваше тело - только физическое выражение вашего сознания и тем самым его отражение. Оно показывает снаружи, что думается и чувствуется внутри, короче, что вы из себя представляете. Нужно к тому же осознать, что наше подлинное «я» здорово потому, что сознание не может быть ни старым, ни больным. Если вы не можете этому поверить, я могу вам это доказать практически. Проведите прямо сейчас маленький тест, который покажет вам, что любое изменение вашего сознания тут же воздействует на ваше тело.

Телесный тест

Для проведения теста необходим партнер. Опустите руку, безразлично, правую или левую, так, чтобы она свободно висела вдоль тела. Попросите своего напарника сдавить запястье этой руки. Теперь подумайте о болезни или о проблеме, создающей вам в данный момент трудности. Потом попросите напарника опять с прежней силой сдавить вашу руку. Если у вас действительно наличествует болезнь или проблема, ваша рука ослабеет, так как уже одно представление о болезни или проблеме блокирует значительную часть нашей жизненной энергии. Представьте себе теперь, что вы здоровы и радостны, или подумайте о решении своей проблемы. Если вы опять проверите себя, то увидите, что стали сильнее, чем прежде. Хотя вы и думали о той же ситуации, что прежде вас ослабляла, теперь она вас усиливает, поскольку вы подумали позитивно - в понятиях решений. Того же можно достигнуть, сказав себе: «я - совершенное сознание». Попросите партнера опять сжать вашу руку с той же силой - рука не ослабеет. Сознание не знает болезней проблем, оно «здорово», и как только вы осознаете это, вы обретете мощь, так как жизненная сила сможет изливаться беспрепятственно. Человек - духовное существо, свободное от болезни, старости и смерти. То, что мы рождаемся, болеем, стареем и, наконец, умираем, не относится к данному заявлению, так как касается не истинной нашей сущности, а лишь тела. Но наш долг - содержать тело в хорошем состоянии, пока не завершится наше «духовное рождение». Наше творческое задание требует полностью здоровой и счастливой жизни и продолжения молодости, даже когда мы стареем. И мы должны привести наши мысли, чувства, речи и действия в соответствие с законами создания.

Тело - это всегда осуществление, а не причина. И так называемые возрастные болезни - только информация о нерешенных жизненных задачах. Очень часто встречаются люди, всю жизнь болевшие, а на старости освободившиеся от болезней и прямо-таки расцветшие. Болезнь и страдания - последствия неправильного использования свободы. Если тело становится инструментом, больше не пригодным к употреблению, душа должна его покинуть, хотя задача и не была выполнена. Душа начинает существовать в другой сфере. Многие люди спрашивают себя, как может бог допустить страдание. Они упускают из виду, что страдание не подлежит божьему соизволению и не может нравиться богу. Вместо того чтобы познавать закономерность, такие люди верят в случайность, счастье или грех. Истинная причина болезни и страдания - это всегда мысль, соответственно мысль ложная. Психосоматические заболевания в 1918 г. Немецкий врач хайнрот высказал мнение, что телесные болезни могут иметь душевные причины. Он был тогда просто осмеян коллегами, но не за тривиальность своего утверждения, а за идею, представлявшуюся ошибочной, идею о возможности для психосоматики (так он тогда назвал это направление) внести свой вклад в медицинскую науку. Трудность распознать действительность за видимостью не нова. Еще сократ 2400 лет назад заявил: «нет телесной болезни отдельно от души», а платон, знаменитый ученик сократа, жаловался: «при лечении совершают большую ошибку, допустив существование врачей для тела и врачей для души, ведь одно неотделимо от другого». Это разделение увековечено с тех пор, как исчезли жрецы-целители, сведущие во всех недугах, а также старые добрые домашние врачи, знающие своих пациентов с их нуждами с самого рождения. Вместо этого у нас теперь есть специалисты в каждой области, что неминуемо влечет за собой соответствующую ограниченность. Если мы вообще готовы допустить возможность существования психосоматики, необходимо найти научные доказательства. Разве недостаточное доказательство то, что мы краснеем от смущения и плачем от грусти? Мы ликуем от радости и бледнеем от страха, у нас душа уходит в пятки, а волосы становятся дыбом. Все, что переживает душа, тело делает видимым. То, что волнует душу, волнует и тело, и это воздействие может быть положительным или отрицательным, принести нам болезнь и страдание или здоровье и счастье. И все же многие продолжают отрицать психосоматику, уподобляясь врачу, заявившему коллегам на съезде: «как услышу эту болтовню про психосоматику, так меня и затошнит. Типичный психосоматический случай! Последствия блокировки жизненной энергии. Если мы проследим за развитием действия, то поймем: каждое действие начинается прежде всего с мысли и представления. Они приводят к вегетативной подготовке тела, например к повышению кровяного давления, усиленному притоку крови или учащению пульса. В то же время растет активность нервной системы. А это

ведет к активизации соответствующих мышц, обеспечивающих выполнение рассматриваемого действия. Энергия может быть блокирована в любой области.

1. Если энергия (гнев, агрессия, сексуальность, предполагаемое действие) заблокирована в мысли, это ведет к сильным головным болям, нарушениям сна, болезненному душевному состоянию.

2. Если энергия заблокирована в функциональных областях тела, это ведет к повышению давления и впоследствии к вегетативной дистонии.

3. Если энергия заблокирована в нервной системе, это ведет к невралгии тройничного нерва, рассеянному склерозу, опоясывающему лишаю, к нервному тикам или ишиасу.

4. Если энергия блокирована в области мышц, это ведет к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, таким, как ревматизм, подагра, паралич.

Если жизненная сила где-либо блокирована и не удастся снять эту блокаду, мы вынуждаем жизнь преподать нам урок. Так судьба заставляет нас делать необходимые шаги.

Судьба - лучший терапевт

Судьба - лучший терапевт, она в конце концов исцеляет каждого, и каждый волен выбирать путь обучения: царский путь познания или обычный путь болезни и страдания. Ведь если человек не готов к познанию, судьбе приходится проводить с ним «вспомогательный курс. И на «языке симптомов» тело говорит человеку не только о том, что он оступился, но и о том, где нарушен порядок и что делать для восстановления гармонии. Условия жизни как отражение способа существования. Все условия жизни человека - отражение его способа существования, и изменить их можно, лишь изменив себя. Не напрасно говорится: «тот, кто постоянно пропускает мимо ушей то, чего нельзя не услышать, и отворачивается от того, чего нельзя не видеть, не должен удивляться, если когда-нибудь оглохнет и ослепнет». Ибо «если сам над собой не поработаешь, над тобой потрудятся».

«я» и душа обладают воистину различными желаниями. «я» жаждет удобств, а душа - развития. Человек решает, кого слушать. Если он не послушается своей истинной сущности, не реализует «внутренней воли», то предаст свою истинную сущность, своего «внутреннего целителя», своего «внутреннего хозяина». В этом случае «внутренний хозяин» шлет человеку послание, пользуясь «языком симптомов».

Любая болезнь возникает лишь тогда, когда между «командным центром» мозга и подчиненной ему областью или частью тела возникают «информационные помехи», а в экстремальных случаях доходит до «выпадения

информации». Ведь каждый орган и каждая часть тела находятся в прямой связи с определенной зоной мозга и получают от нее информацию. Эта область мозга, разумеется, ответственна и за переработку информации и решение определенных задач, и за устранение конфликтов.

Если какая-либо область мозга постоянно загружена такими конфликтами, она не может управлять подведомственной ей частью тела или органом в оптимальном режиме. Искривленная или ошибочная информация ведет, таким образом, к нарушениям в данном органе или части тела. Возникает болезнь.

Только когда конфликт преодолен, информация может свободно распространяться, тело саморегулируется, симптом исчезает. (это означает, что выпадением информации уже нанесен невосполнимый ущерб.) Если конфликт остается неразрешенным, в соответствующей мозговой зоне возникает «не подвижный образ», постоянно занимающий человека. Передача информации надолго полностью парализована. Болезнь становится «хронической», тело «постоянно» получает сигнал о наличии нарушения и болезненное требование ликвидировать это нарушение.

Правильное питание

Если есть желание помочь телу, то нужно как можно раньше начать обеспечивать себе пожизненное здоровье и сохранение формы. Мы различаем три сферы, которые все должны быть оптимизированы, если серьезно относиться к делу.

1. Правильное физическое питание. Исключить фальсификаты, еду в неположенное время и с ненадлежащими мыслями.

2. Правильное психическое питание: не сердиться, не волноваться, исключить стресс, страх и чувство вины, отбросить болезненное противостояние и радостно, беззаботно идти по жизни.

3. Правильное духовное питание: мыслить, говорить и действовать позитивно, ибо куда направишь сознание, там и окажешься. Не менее важен правильный подбор того, что читаешь, что слушаешь, на что смотришь. Короче говоря, живешь с правильным самосознанием - пребываешь здоровым.

В этих целях нужно укреплять свою «духовно-душевную иммуносистему», это ключ к здоровью: ведь то, чем ты стал сегодня, - это то, о чем ты думал вчера, а завтра ты станешь тем, о чем думал сегодня. Также необходимо духовное обновление путем дисциплинирования мысли.

Каждый из нас неповторим

Проникнемся истиной: каждый из нас - господин гигантской вселенной, вселенной своего тела. Каждое тело состоит из примерно 100 миллиардов

клеток, каждая клетка - галактика, состоящая из бесчисленных атомов, каждый атом похож на солнечную систему с солнцем в центре (атомным ядром) и планетами из протонов, нейтронов и электронов.

И вы - единственный мыслитель в этом гигантском богатстве. Каждая ваша мысль непосредственно доходит до каждой отдельной клетки и таким образом влияет на здоровье или болезнь тела. Позаботьтесь о том, чтобы мудро править обширным царством вашего тела! Ведь вы создаете свою судьбу, вы ее разделите, и только вы можете ее изменить.

Подведем итоги

Тело само по себе не может заболеть, оно - лишь проекция сознания. Оно - лишь экран, который сам картин не показывает.

Мысли - это фильм, и сознание решает, какой именно фильм показывать. Поэтому нет смысла латать дырки экрана, если кому-то не нравится фильм (таков смысл хирургических операций), или отбеливать экран (симптоматическое лечение).

Если находиться в истинном самосознании, тело не может заболеть, так как возникают только здоровые, совершенные картины. Тело сигнализирует при помощи болезни: «ты не тот, кто ты есть в действительности», «прежде всего тебе недостает любви к самому себе, к своему истинному «я».

Болезни могут стать нашими друзьями и помощниками в нахождении нас самих и в переходе к жизни в сознании нашего истинного «я».

И самой тяжелой болезнью была бы не возможность заболеть, ведь болезни дают информацию о наличии и степени отклонений от правильного пути. Тогда были бы не возможны исправления.

Мы должны быть, следовательно, благодарны болезням за «врученное» нам послание нашего тела и стремиться использовать предоставленную возможность, чтобы немедленно вернуться на правильный путь и как можно ближе подойти к своему истинному состоянию «совершенного сознания».

Три способа рассмотрения симптома

Любое содержание сознания имеет свое соответствие в теле и наоборот, и в конечном счете все является симптомом. Если кто-то хочет прервать отношения, у него скоро «начинается насморк», и он получает телесное основание удалиться от нежелательного общения. Мы должны спросить себя, к чему вынуждает нас этот симптом. Мы можем беспристрастно вскрыть смысл этой болезни, тем самым мы познаем ее.

Радость может выразиться и смехом, и слезами, а перегруженность проблемами - как повышением, так и понижением кровяного давления. Страх



может привести к абсолютному торможению, а может - к паническому бегству. Здесь снова наш индивидуальный подход к проблеме преобладает над видом проекции.

Любое экстремальное состояние указывает на проблему. Человек застенчивый имеет нечто общее с бахвалом. Обоим не хватает уверенности в себе, а освобождение от проблем находится между двумя крайними состояниями.

Все, стало быть, является симптоматичным, и каждый симптом - послание, информация. Если мы понимаем язык симптома, то можем сделать необходимое, и симптом исчезнет. Симптом - наш друг и помощник, который вовсе не принуждает нас страдать и даже умереть, но помогает пробудиться и созреть, тем самым повышая степень познания и свободы до уровня, достижение которого было бы невозможно без такого кризиса.

Но прежде нужно понять «послание» о нарушении. Этот процесс происходит большей частью в три стадии:

1. Бессознательное столкновение

В этой фазе мы ощущаем все возрастающую неловкость проблемы в нас самих. Чувства ищут выражения и, если не находят, возникает чувство безысходности. Если этот процесс не прервать, возникает болезнь.

2. Осознанное столкновение

Симптомы вынуждают нас к осознанному столкновению. Прежде всего мы ощущаем себя жертвой, думаем, что согрешили, но потом понимаем, что нарушение - не внешний враг, а наш личный друг и партнер, поставляющий нам важную информацию. Раз слово сказано, духовное содержание обретает форму. Мы понимаем, что бессмысленно подавлять симптом. Мы должны его понять и подчиниться его законам. Для этого нужно «открыть» самих себя, вскрыть то, что ранее было спрятано.

3. Понимание

Это столкновение всегда ведет к росту самосознания и к новому пониманию. Мы осознаем, что надо делать, и соответственно изменяем свое поведение и свои привычки. Болезнь приводит к тому, что мы лучше понимаем жизнь, и симптом делается излишним. Болезнь способствовала нашему созреванию.

Путь к исцелению: будь самим собой!

Ключ к радости жизни

Мы не живем собственной жизнью, а научены играть определенные роли. Мы научены вести себя так, чтобы достигнуть успеха, чтобы получить признание, чтобы нравиться. Мы таковы, каковы мы есть, потому что другие хотят нас видеть такими, но полученный результат мы гордо называем «своей личностью». Но внутренне мы явно ощущаем некое несоответствие, раздвоение. Мы ощущаем неловкость, неудовлетворенность, неполноту даже при очевидных признаках успеха. Душа грустит, когда ее подгоняют под образец, программируют, навязывают ей роли и определенные стили поведения, в действительности нам не принадлежащие.

Насилюя себя, мы удивляемся, почему мы больны и несчастливы. Но душа кричит о своем праве быть самой собой, ибо это ее миссия. Каждая болезнь, каждое несчастье - всегда признак того, что мы изменили себе. Придет время, когда мы наконец подарим себе то внимание и ту любовь, которых мы заслуживаем. Бросим старые роли, найдем в себе мужество быть «самими собой», и тогда мы наконец вернем себе целостность, а значит, и здоровье!

Болезнь - признак неполноты

Болезнь, следовательно, - видимый признак отсутствия целостности. Пока мы ее не достигнем, нам нужна болезнь как предупреждение. До того как мы заболеем телесно, мы, стало быть, уже больны в гораздо более глубоком смысле, а то, что мы называем болезнью, - на самом деле попытка организма восстановить гармонию. То, что мы называем болезнью, на самом деле не настоящая болезнь, а в глубинном смысле этого слова информация организма о том, что что-то неладно. Послание о нарушении гармонии «обрело форму» и стало информативным. Но что мы делаем? Пытаемся устранить эту информацию, забывая о настоящей болезни.

К тому же каждый болеет по-своему. Материалист воспринимает свою болезнь как бессмыслицу, а свое тело - как некую «обузу», источник и счастья, и греха. Верующий будет рассматривать свою болезнь как последствие нарушения религиозных требований и будет молить об исцелении. Эзотерик проявит склонность видеть в болезни проявление кармических законов, образованный человек считает болезнь естественным следствием инфицирования бактериями или вирусами.

Духовно зрелый человек узнает истину под покровом видимости, считая болезнь действием, имеющим соответствующие причины. Он знает, что бессмысленно устранять только действие, т.е. Симптом, тогда как он исчезнет сам собой, если познана и устранена причина. Он познает и учитывает законы природы и знает, что природа также вносит свою долю в здоровье. Он знает также, что его сознание владеет глубочайшим пониманием его тела, и целенаправленно требует совета у своей интуиции. Это совершенный пациент, и

терапевт для него - лишь советчик, чьи специальные знания он использует, беря на себя ответственность за его предписания.

Тот, кто хочет всю жизнь оставаться в форме, должен начинать работу над этим как можно раньше, но многие не знают, как это сделать. А на самом деле чем проще, тем лучше.

Если бы толстяки поменьше ели, пьяницы меньше пили, курильщики бросили курить, лентяи больше двигались и все правильно дышали, позитивно мыслили, читали хорошие книги, созерцали красивые вещи, мы могли бы спасти больше жизней, преодолеть больше болезней, чем при помощи всех дорогостоящих достижений современной медицины!

Если мы хотим стать и остаться здоровыми, обновить свое тело, то нужно прежде всего удалить из своего сознания все мысли о болезни и старости. Многие, по-видимому, считают, что, имея истинную веру в бога, можно спокойно оскорблять его законы, не отвечая за последствия. Священное бытие тела, духа и души - наше духовное наследие, и мы не будем знать болезней, если живем по законам творения.

Мы станем опять «невредимыми», если сплавим в гармоническое единство четыре человеческие природы: духовную, умственную, эмоциональную и физическую и приведем это единство в действие в соответствии с творением.

Ключ к радости жизни - не молодость, ведь она в то же время - недостаток опыта, от которого никто бы не отказался. Настоящий ключ к радости жизни - живость, не связанная с определенным возрастом, ее можно получить, холить и выращивать.

Всем хочется пожить подольше, но никому не нравится быть старым. А ведь смысл жизни не в том, чтобы стать как можно старше, перенося болезни и несчастья, хотя нынче большинство людей не дольше живут, а дольше болеют. Пока мы соблюдаем свой договор с природой, она вносит свою долю.

Будь самим собой

Большинство людей заняты тем, что следуют советам, кто бы их ни давал: родители, начальник или партнер. Бывает, что они поступают как раз наоборот. Оба подхода не очень умны. В конце концов каждый сам несет ответственность за последствия своих деяний.

Поэтому не делайте того, что велят руководители, учителя, друзья, если ваша истинная сущность этому противится! Слушайте себя, ведь все знание и вся мудрость в вас самих, другие могут о них лишь напомнить.

Но истинная сущность может вмешаться лишь тогда, когда ее об этом попросят, когда вы согласитесь на ее руководство и будете ему подчиняться.



Первый спонтанный ответ, который приходит в голову, исходит от вашей истинной сущности, второй уже искажен под сильным влиянием рассудка, третий и четвертый даются одним рассудком. Но можно спрашивать и дальше, но всегда первый ответ будет исходить из вашей внутренней сущности. Испытайте этот подход хоть сейчас!

Сколько времени, денег и внимания вложите вы, чтобы стать самим собой? И сколько энергии направите вы на предмет, без которого вам незачем жить на свете? Каковы будут последствия?

Нам бы хотелось, чтобы все было получше, но обстоятельства всегда соответствуют нашему сознанию и могут измениться лишь тогда, когда мы изменим наше сознание, нашу «внутреннюю картину». Но даже тогда, когда в данное время все идет хорошо, это лишь частица того, что может и должно быть, когда мы верны себе.

Если кто-то другой напоминает мне обо мне, не нужно ни возвышать, ни осуждать его, так как и то, и другое - излюбленные игры «я». В обоих случаях мне не нужно обязательно меняться. Лучше, не заботясь о посланце, выделить истину в послании и сделать то, что нужно.

Но что, собственно, значит быть «самим собой»? Это основополагающий вопрос, ведущий к пониманию того, что можно лишь тогда быть «невредимым», когда полностью живешь собственной жизнью, самовыражаешься, умеешь жить в согласии с собой.

Отчего всегда больше больных и меньше людей, которые живут собственной жизнью? Большинство живет, играя роли, пытаясь осуществить идеал, в который верят, который считают лучше своего теперешнего бытия. И живут неполной жизнью, всегда оставаясь хуже, чем представляется должным, отвергая себя на этом основании. Такие люди не принимают своего бытия, не говоря уже о возможности полюбить себя такими, какие они есть.

А если к тому же они болевают, то уверяются тут же, что с их личностью что-то не так, что сделано что-то неверно и болезнь - наказание за ошибки.

Так просто быть здоровым, нужно лишь быть «невредимым», а это значит: нужно быть самим собой, жить как раз такими, каковы мы сейчас. Ведь только так можно жить в согласии с собой, с жизнью в себе и с жизнью вообще! Это не оставляет никакого основания, никакой причины для болезни.

Почему же мы утратили мужество быть только самими собой? Почему мы не можем остаться при своем наличном бытии и играем вместо этого роль, штампуем свое поведение, оправдываем ожидания и становимся от этого все менее удовлетворенными, стало быть, все более больными? Мы больше не живем в соответствии с собой, со всеми своими слабостями и ошибками. Мы

хотим «хорошо» выглядеть, нечто представлять из себя, создавать картину благополучия, все делать правильно и не замечаем, что «благополучно» и «правильно» может означать только одно - жить по истине. А это значит жить по своей правде так, как нужно теперь.

От чего это действительно зависит, так это от умения выстоять перед собой, отнестись к себе со вниманием. Без самоуважения мы не удовлетворены, чувствуем себя не нужными и нелюбимыми, хотя бы и достигли многого. Но нам недостает чего-то, чего-то очень «существенного».

Отринуть все примеры и программы

Нам недостает самих себя! И это приводит нас в состояние дисгармонии, делает нас больными, на этом пункте мы должны сосредоточиться, если хотим быть здоровыми, «невредимыми». Мы должны прекратить следовать примерам и выполнять программы, играть определенные роли, ведь наша душа вопиет об «избавлении». Каждая болезнь - крик души, призыв к нам самим стать, наконец, такими, какие мы есть!

Пока у нас нет мужества принять себя такими, как мы есть, исходить из своего теперешнего наличного бытия, чтобы прийти к своей истинной сущности, мы живем в дисгармонии, следовательно, в болезни. Только если мы каждое мгновение будем верны себе, то получим шанс познать свои ложные идеалы и ненужные ограничения и преобразовать их, сделав ненужными.

Быть невредимым, быть гармоничным

Что, собственно, значит быть «невредимым»? Это значит быть целостным, полностью самим собой, каков я есть здесь и теперь. Быть «невредимым» значит также ничего не вытеснять, ничего не прятать, ни от чего не отречься, но полностью пребывать в своем бытии. В то же время это значит зорко наблюдать за собой, за подлинным соблюдением соответствия самому себе, а не образцам, программам и ролям. По мере осознания задачи появляется шанс ее решить.

Жить в гармонии с самим собой и с жизнью - следующая важная предпосылка телесного и духовного здоровья. Ведь тот, кто не отстаивает себя, живет не в действительности и истине, живет не в гармонии, а живет дисгармонично.

Быть невредимым - значит быть истинным, быть чистым. Тот, кто постоянно омрачает себе существование и обманывает себя, живет в дисгармонии. Здоровым и невредимым я могу быть только тогда, когда во мне нет никакой мути, никакой нечистоты, никакой лжи и, что очень важно, никакого «нет»! «нет» всегда значит, что я против жизни, действую против себя самого и тем самым становлюсь на пути свободного жизненного потока. «нет»

часто становится пусковым механизмом болезней от отрицания «да» самому себе.

Тот же, кто чист перед собой, соответствует самому себе, живет в гармонии и в истине своего наличного бытия, тот остается в согласии с собой и с жизнью и поэтому он «невредим»!

Величайшая целительная сила - любовь

Величайшая целительная сила, приготовленная нам жизнью, - любовь. Тот, кто истинно любит, вряд ли заболит, ибо любовь - чистейшая и целебнейшая энергия из всех существующих. В жизни того, кто наполнен этой энергией - любовью, нет места болезни.

Но суметь полюбить по-настоящему можно лишь, если научишься любить свое «я». Любовь к себе и, следовательно, в себе должна иметь возможность свободно течь, без всяких «если» и «но». Однако полюбить себя истинно и от всего сердца можно, только если найти себя самого и тем самым считать себя «достойным» принять свою любовь.

Если мы истинно любим, мы «целостны» и потому невредимы и здоровы. Ведь истинная любовь - целебнейшее (священнейшее) и совершеннейшее крепление нашей жизни. Лишь тот, кто принимает и любит себя, может обратить свою любовь на другого.

Его любовь будет проявляться свободно, не нуждаясь в другом и не стремясь владеть им. Любовь к другому не будет поисками чего-то, чего недостает самому, ведь мы полны собой и можем отдать свою любовь другой «истинной сущности» безусловно и непредвзято.

Любить - значит давать и отдаваться всецело. Любовь к самому себе - мост к истинному счастью. Любить другого человека - значит обратить его к себе, обратить его к жизни, пробудить его, помочь ему найти себя и стать полностью самим собой.

Любовь - целебнейшая сила, какая только существует. Любовь искореняет гнев и страх и создает радость жизни. Любовь указывает путь и помогает идти по нему, она и есть путь. Если человек принимает себя и весь мир с любовью, то это значит, что он восстановил единство со своей истинной сущностью.

Итак, начнем любить. Дадим себе возможность жить, будучи самими собой, начав быть собой, все более допуская себя и жизнь. Это краеугольный камень невредимой, целостной, совершенной жизни. Только когда мы научимся жить полной жизнью, целиком станем самими собой, возникнут предпосылки могущества истинной любви. При этом активизируется мощнейший целительный потенциал, которым мы располагаем.

Если мы всецело говорим себе «да», то это «да» проникнет во все наше бытие, отразится на условиях нашей жизни. Теперь телу не будет нужды направлять послания и, чтобы их заметили, обязательно сопровождать их болью.

Мы страдаем от болей физического или психического порядка лишь тогда, когда мы себе не соответствуем. Мы можем свободно определять, что мы переживаем, так как мы полностью отвечаем за себя и за свою судьбу. Жизнь - только зеркало, так же как и тело - выражение нашего наличного бытия. Тело и условия жизни всегда показывают нам, находимся ли мы в согласии с самими собой, в какой степени мы верны себе. Если я позволил себе быть свободным, т.е. Дал себе свободу быть самим собой, каков я есть на самом деле, жизнь может свободно протекать во мне, и я невредим.

Если мы живем в настоящем, от всего сердца, всем своим существом, с безграничным доверием, преисполненные любви, страсти и радости, то жизнь может продолжаться бесконечно. Постоянно меняться - значит осуществлять трансформацию, непрерывное обновление.

Болезнь - это всегда недостаток жизни. Жить - значит созревать, все ближе подходить к самому себе. Для этого необходимо всегда быть открытым, готовым все глубже проникать в жизнь. Нужно быть готовым в любой момент отринуть старое «я» и родиться как новое «я».

Как возникает болезнь

Болезнь может возникнуть, если

- человек считает, что совершил «ошибку», и тем самым приговорил себя, сомневается в себе. В действительности ошибки не было, потому что мы живем, что-бы учиться и чтобы познавать ошибки нашего самобытия как наши величайшие ошибки. Позаботимся же о том, чтобы не повторять наших величайших ошибок. Быть самим собой - наша задача и одновременно наше содержание. Жить в сознании своего бытия, полной жизнью, не быть ущербным - значит больше не делать ошибок.

Болезнь может возникнуть, если

- человек противопоставляет себя своему личному бытию. Если он не таков, каков есть на самом деле, он проецирует свои ошибки на окружающее и делается его противником. Но эта негативная установка влияет на жизнь. Человек живет в дисгармонии - в «войне, с собой и жизнью. Он воюет против чего-то другого потому, что он не за себя, живет не как хочет сам.

Болезнь может возникнуть, если

- человек живет в дисгармонии. Ведь человек не «есть» - то, что он есть; он играет другую мелодию, фальшивит, не попадает в тон с мелодией жизни, со своей песней. Всегда, когда человек играет роль, он берет фальшивые ноты.

Болезнь может возникнуть, если

- человек противостоит чему-либо. Он может быть против чего-либо, когда что-нибудь в нем ему мешает, когда, стало быть, он против чего-либо в себе или касающегося себя. Но в действительности ему мешает то, что он не таков, каков он есть. Он против своего «фальшивого» бытия.

Болезнь может возникнуть, если

- человек живет ущербно, вне полноты жизни, вне целостности своего наличного бытия. Поскольку он подавляет или изменяет какую-то часть своей личности, как бы исполняет роли, программы или следует чуждым образцам, он живет частью самого себя, следовательно, негармонично.

Болезнь может возникнуть, если

- человек живет в грехе. Жить в грехе означает жить разорванно, не в единстве, а в дуализме. Трех в этом смысле - это иллюзия раскола, распада на «ты» и «я», на добро и зло, равно как раскол самого себя, когда я - не то, что я сам. Каждый раз, когда человек дистанцируется от своего наличного бытия, т.е. Отделяется, он живет в грехе, следовательно, в дисгармонии. Это также основание для болезни.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не любит! Ведь если он никого не любит, то он и себя не любит, не принимает себя таким, каков он есть, говорит «нет». Каждое «нет» предопределяет болезнь. Истинная любовь - это когда говорят «да», когда живут и живут свободно. Но любовь - это величайший дар бога, первый духовный закон.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не наполнен. Если в его «я» чего-то недостает, если он не полностью таков, каков он есть в действительности. Быть ненаполненным бытием - это когда человеку чего-то недостает в нем самом, он не живет в полноте жизни, он не полностью раскован. «призраки» и болезнь – последствия такой установки.

Болезнь может возникнуть, если

- человек живет иначе, чем он действительно хочет и считает правильным. Ведь при этом он лжет самому себе, живет вне истины и находится в

дисгармонии со своим внутренним наличным бытием. Он должен иметь мужество опереться на самого себя.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не «живет», т.е. Поток жизни не может беспрепятственно и свободно течь через него. Если у него есть внутреннее торможение, если он живет по внутренним программам, играет роли, живет чужим умом и мнениями - в общем, если энергии жизни в нем не могут свободно перемещаться, как это следовало бы, тогда он должен сказать о себе, что он не «живет». Истинно жить - значит целиком быть самим собой во всех аспектах, без ограничений.

Болезнь может возникнуть, если

- у человека есть сче́ты, т.е. Он кому-нибудь чего-либо не простил, кого-нибудь упрекает или обвиняет, если он не в ладу с миром. Человек несет несогласие в себе: образцы, роли, чувство вины, способы общения, которые ему не подходят. В нем «призраки». Места, где он не является самим собой. Призраки – причина болезней. Значит, если человек с кем-нибудь не рассчитался, он должен спросить себя: в чем его несогласие с самим собой, в чем он может упрекнуть себя, даже обвинить; он должен спросить себя: «к чему это меня приведет, что во мне не соответствует мне самому?»

Болезнь может возникнуть, если

- человек лишен легкости и живости, его постоянно что-то обременяет. Это могут быть нерешенные проблемы, предметы, от которых он не может отвлечься, хотя они ему уже не принадлежат, роли, которые он играет и которые ему претят, образцы, которым он следует, давно устаревшие и ему не подходящие. Все, что человеку больше не принадлежит в настоящем, но чем он до сих пор живет, что утверждает, выполняет, с чем себя отождествляет, обременяет его, так как связывает энергию, мешает жизни течь свободным потоком. И это причины болезни и страдания.

Болезнь может возникнуть, если

- человек старается быть «нормальным». Ведь тогда он живет не в согласии со своей внутренней действительностью, а в соответствии с «правилами» внешнего мира. Но внешнее – лишь отражение внутреннего бытия человека. Он создает видимость, поэтому должен направиться к себе, иначе он живет в дисгармонии с истинной жизнью в себе.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не выполняет и не решает жизненные задачи. Задача - это всегда то, что жизнь задает человеку, чтобы он сделал шаг. Проблемы и неясности заставляют человека сделать шаг в нем самом. Его главная задача - быть самим

собой и с каждым мгновением все ближе подходить к себе. Если он не сделает необходимого шага, жизнь пошлет ему предупреждение в виде болезни и страдания.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не живет в мире со своим окружением, а значит, с собой, если он не удовлетворен собой или другими. Но он неудовлетворен только тогда, когда в нем происходит борьба против одной или нескольких частей своего «я». Неудовлетворенность свидетельствует о том, что он живет в разладе с самим собой. Если человек остается самим собой, он живет в мире с собой и переносит этот мир на свое окружение. Жить в мире - значит жить гармонично, т.е. Быть невредимым и здоровым.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не свободен и не может следовать мнениям, представлениям, желаниям, не может позволить себе быть тем, что он есть теперь и здесь.

Болезнь может возникнуть, если

- человек не живет здесь и теперь. Ведь только в настоящем есть жизнь. Если человек живет прошлым, он переживает то, что мертво. Если человек живет будущим, он живет во времени, которое еще не существует. Жить можно только в настоящем, ведь жизнь течет и меняется от мгновения к мгновению. Если человек живет не там, где он находится в настоящее время, теперь, то его мысли вращаются не вокруг его самого, а вокруг других лиц и предметов, что мешает ему быть самим собой. Жизнь не может в нужной мере наполнить его и течь через него. Всегда, когда человек не живет здесь и теперь, он теряет возможность ощутить себя тем, кем он в данный момент является. У него нет возможности быть таким, каков он есть в данное мгновение в данном месте. Но жизнь продолжается, а любые препятствия и ограничения на ее пути ведут к болезни.

За каждой болезнью скрывается проблема

Болезнь - это лишь выражение, форма «проблемы». Это только возможность, которой пользуется жизнь, чтобы сказать нам, что где-то неладно, что мы не те, кто мы есть на самом деле.

Если же мы не понимаем языка и послания тела, и соответственно не реагируем должным образом, жизнь держит наготове другие формы проблем, которые она вызывает к жизни, чтобы пробудить нас к трезвому исканию смысла жизни и, следовательно, пути к самому себе.

Но заболеть может не только тело, болезнь проявляется и в профессиональной деятельности, в партнерстве, в семье, в экономической

ситуации или религиозных представлениях, в разуме или в чувствах. Можно быть больным во многих областях, но всегда болезнь покажет лишь, что жизнь в некоторой области не может протекать гармонично, что где-то затор, а где-то недостаток.

«проблема» всегда наготове

Как часто говорили мы в жизни: «я тут ни при чем» или «так сложились обстоятельства, что ничего не поделаешь». Но в самом ли деле нельзя ничего предпринять? Если я ничего не в состоянии сделать, то кто в состоянии? Очень часто наша оценка выражает не наше мнение, а мнение кого-то еще. Оно определяет нашу жизнь, если мы принимаем его как собственное.

Если нам внушают: «не ходи ночью по улицам», «не доверяй иностранцам» или «люди тебя надувают», воспитывают на подобных принципах, то наша жизнь и потечет соответственно. Мы везде найдем подтверждение своим верованиям. Если нам внушают: «человек в глубине своего сердца добр», «любовь - это все» или «в основном все хотят тебе служить и помогать», то и этому мы всегда найдем подтверждение в жизни. Предметы и процессы существуют не сами по себе, а таковы, какими мы их видим. Еще иисус сказал: «каждому по вере его». Эта старая мудрость осталась в силе. Сегодня можно сказать: «знание определяет предметы, вера их создает».

Углубитесь в себя и понаблюдайте за своими мыслями. Что вы думаете в данный момент и вообще, как вы думаете сейчас? И в это мгновение вы представляете свое будущее, даже если вы его не знаете, не уверены в нем. Но в каждый момент вы вольны изменить направление своих мыслей, а вместе с тем и направление своей жизни. Никто вне вас не мыслит в вас, и никто не может вмешаться, пока ему не позволено.

Осознайте, что у вас есть выбор, что в любой момент вы можете начать сознательно определять свою жизнь и дать своему здоровью и всей своей жизни новое направление. Но наша мощь - лишь в настоящем. Вчерашний день вы уже не в состоянии изменить, а завтрашний можно определять только здесь и теперь. Вчера умерло, завтра еще не родилось, вы живете теперь, и только теперь! Сейчас вы располагаете всеми возможностями. Мысли и действия, на которые вы решаетесь сейчас, определяют ваш завтрашний день. А то, что вы вчера сделали неверно, вы теперь можете полностью изменить. Но если вы не предпримете «необходимых» шагов, вы заставите жизнь послать вам проблемы.

Проблемы - это всегда «задания» жизни вам, всегда включают дань, дар, но они также и призывают к отдаче. Но отдать можно только то, что вам принадлежит. Если у вас возникает проблема, безразлично, в какой форме или области, вы должны спросить себя: «что теперь нужно отдать или отпустить, где

помеха моему истинному бытию?» проблема, будь то болезнь или что другое, всегда свидетельствует о том, что вы не таковы, как есть на самом деле. Посылая проблему, жизнь предлагает вам отречься от чего-то, что не есть вы сами, т.е. Признать, стать сознательным и решить самому за себя: изменить «старое. И тем самым исключить причину болезни.

Жизнь может «выдумать» всякие проблемы. Затруднения могут предстать в виде партнера, обстоятельств, а также в виде болезни. Но они всегда обращают нас к энергии, в данный момент содействующей возможному движению к самому себе. Так, партнер может обладать качествами, которые нам нравятся и соответствуют нашей истинной сущности, но которые мы еще не задействовали. Или его качества, которые мы не очень ценим или вообще отвергаем, которые нам мешают, сердят нас. Это постоянно вызывает у нас неудовлетворенность, привлекает внимание к проблеме, которую мы замечаем в себе и должны преодолеть, чтобы прийти в согласие с собой. Проблема «вынуждает» нас что-то познать в себе, чтобы больше стать «самими собой».

Проблема, кроме того, всегда для вас, для вашей истинной сущности. Она помогает вам найти самого себя, сталкивая вас с чем-либо, помогает вам сознательно сделать шаг к самому себе, т.е. Немного больше стать самим собой.

Когда же задание выполнено, проблема решена, нужно допустить новые проблемы. Это касается и партнера. Когда сотрудничество завершено, и партнер больше не отражает тех ваших сторон, которые вы не можете ни допустить, ни усвоить, вы должны были бы расстаться с партнером, обратившись к более приятным сторонам жизни, или предупредить партнера о своем отношении. Если в этом случае не будет допущено жизненной свободы, это может привести к болезненному расколу, а он может выразиться в форме болезни.

Мы не можем удерживать то, что нам не принадлежит. Это непреложный закон. Даже болезнь – нечто в действительности мне не принадлежащее. Когда мы больны, это значит, что мы упорствуем в чем-то, хотим представить что-то или верить во что-то, что в действительности не наше. Болезненность - свидетельство о том, с «чем» мы не расстались, «что» не позволяет нам стать самими собой.

Болезнь останется с нами, пока мы будем влачить за собой стороны нашего бытия, нам не принадлежащие. Когда мы полностью станем самими собой, то сделаемся такими, каковы мы воистину: невредимыми, здоровыми и совершенными.

Лишь то, что не принадлежит нашей сущности, может быть у нас отнято. Ведь собственное истинное «я» невозможно потерять, его нельзя лишиться. Все

прочее - только видимость и иллюзия и должно когда-то отпасть, останется только подлинное.

Я сам - цель и путь

Верным признаком того, что я еще в поиске, что я еще не полностью удовлетворен жизнью, является желание. Стремление стоит между мной и полнотой жизни.

Пока я еще желаю, т.е. Сосредоточен, мои руки, фигурально выражаясь, сжаты. Я не могу постигнуть полноту бытия, закрыт для даров жизни.

Но если мы уже стали самими собой, то мы открыты и готовы для полноты жизни и успех сам идет к нам, ведь мы наполнены сами собой и полнота «следует» за нашим наличным бытием. Это *закон отзвука*.

Каждое мгновение приносит новый шанс (закон милости), ведь в каждом мгновении - новое здесь и теперь и новые возможности быть самим собой.

Поясним на примере. Автомашина сама по себе - мертвая материя, сама она не движется. Она существует, но нуждается в ком-то, кто ей владеет и приводит в действие. Так же и у нас, людей. Мы всегда были и всегда будем. Но «живем» ли мы, решаем мы сами. Человек должен овладеть собой, войти в себя, быть самим собой, так же как он должен сесть в машину, чтобы она тронулась с места. Поэтому многие духовные учителя требуют идти внутренним путем, чтобы научиться «двигаться», т.е. Чтобы, исходя из своей сущности, жить в согласии с самим собой.

И как при вождении автомашины, человек должен быть постоянно внимателен, включаться в обстоятельства и ситуации, например, уличного движения. Ведя машину, нельзя жить в прошлом или перенестись в будущее - нужно целиком быть здесь и теперь, а не то произойдет несчастный случай. Болезнь - не что иное, как «несчастный случай».

Этот пример показывает также, что мы являемся частью жизни и должны жить в согласии с окружающим. Мы должны в каждый момент находиться здесь и теперь и быть самими собой, так как обстоятельства модифицируются нашим наличным бытием. Жизнь подчиняется духовному закону: «как внутри, так и вовне». А если человек - «агрессивный водитель», то он и встретит агрессивных участников дорожного движения, или свои «тени».

К сожалению, сейчас дело обстоит так, что общепризнанная медицина практически монополизировала лечение и работает, как механик в мастерской. Починка производится только тогда, когда что-нибудь вышло из строя. О том, что водитель часто виноват в поломке и что ему нужно посоветовать отказаться от «лихой» езды или вовремя менять масло - об этом думают меньше всего, это

не входит в задачи механика. Он занимаются только «материей»: - автомобилем, телом. Но машина не виновата, что ржавеет, что владелец о ней плохо заботится; аналогично обстоит дело и с телом. Даже тот, кто является сторонником только естественного лечения, совершает похожую ошибку. Он ставит свою «машину» в дружественную природе «естественную мастерскую. Но и естественные лечебные средства в принципе остаются «пожарной» медициной. О существенном никто не заботится - о внутренней сущности, об индивидуальности человека, о душе, об искре божьей, о том, кто мы есть на самом деле.

Такой вид помощи лишь ухудшает дело, потому что после ремонта думается: «ну, теперь все снова в порядке». И все продолжается как прежде, без изменений.

Некоторые верно поняли, что целью может быть только укрепление здорового сознания человека, но они занимаются лишь починкой «автомобиля» вместо того, чтобы просто жить «здоровой жизнью», быть невредимыми и при этом быть самими собой.

В основе своей это так просто и все-таки для многих так трудно. Мы не можем разделить тело и душу - машину и водителя. Одно не может без другого «двигаться», существовать. Тело и душа составляют единое целое, тело - только видимое выражение самосознания. Каждое овладевающее нами чувство находит свое выражение на плоскости проекции «тела». Тело делает видимыми энергии, движущиеся во мне. Вот несколько примеров:

- мы покрываемся «гусиной кожей», даже если нам представляется что-либо волнующее;
- простое представление о напряженном действии приводит к подъему кровяного давления, хотя физически действие не производится;
- плохая весть «ударяет под ложечку», мы не можем ее «переварить»; другая плохая весть «входит в почки», обременяет нас, «тянет» за какую-то часть нас (почки - плоскость проекции проблем с партнером);
- в гневе «у нас разливается желчь»;
- скрытая агрессивность «просится наружу», бьется в нас, потому что мы «против» нее;
- сердце колотится от радости в горле или «падает от страха». Картина мира постоянно меняется, и мы не остаемся спокойными в сердцевине своего бытия.

А задача состоит в том, чтобы быть самими собой во всех областях нашего бытия: в профессиональной и в личной, в общественной и телесной. Там, где мы

изменяем себе или верим, что не можем быть сами собой, возникает болезнь. Она выступает как нарушение, недостаточность или дисгармония.

Мы должны прекратить бороться, ведь если мы найдем себя, борьбы больше не понадобится, не понадобится держаться, можно позволить жизни течь свободно. Каждое стремление показывает, что мы себя еще не нашли. Ведь когда мы остаемся самими собой, искать уже нечего, нечем овладевать или быть. Каждое желание - в действительности лишь проекция нашего глубинного стремления к нам самим. Точно так же тоска - это всегда поиски нашего истинного «я».

В той степени, в какой мы таковы, каковы мы есть, мы возвращаем себе радость жизни и счастье. Жизнь больше не состоит из долга и работы, она состоит из радости и полноты, потому что мы наполнены самими собой, жизненностью нашего бытия - и в этом истинное счастье.

Мы становимся «архитекторами» своей жизни по мере того, как в каждое мгновение устанавливаем, каковы мы теперь и здесь. Только тогда мы начинаем жить жизнью, которая отвечает нашему истинному бытию. «жизненный план» становится излишним, потому что жизнь следует собственному плану человека, а тем самым - плану творения. Жизнь становится приключением в путешествии к своему истинному «я».

Я сам - цель и путь. Я сам - исполнение всех своих желаний и стремлений. Я сам - решение всех своих проблем. Я сам - лучшее лекарство. Я сам - жизнь.

Не существует одинакового для всех пути поисков себя, ибо каждый человек уникален. У каждого только одна возможность найти источник истинного целостного бытия - следовать по пути своего сердца, слушать свое истинное «я». Но это возможно только тогда, когда в каждое мгновение остаешься самим собой. Тот, кто учится быть в каждый миг таким, каков он теперь, и с каждым шагом находить свой собственный вид, уникальность своего бытия и идти своей дорогой, тот находится на пути к своему истинному «я».

Наша уникальность - это наша особенность и подарок жизни. Но одновременно это и жизненная задача. Наша задача и долг - жить в своей индивидуальности и уникальности и помогать другим оставаться уникальными. Разрешим же себе быть самими собой, разрешим себе жить, разрешим себе стать и остаться частью творения, которой мы являемся. «я самый» - это наш долг и наше поручение. Это смысл нашей жизни, который мы взяли на себя и несем за него ответственность.

Всегда, когда мы пытаемся быть чем-то другим, потому что верим, что так лучше, или потому, что этого ожидают другие, мы живем в стороне от себя.

Мое место не может занять и заполнить никто другой, никто не может быть тем, что есть я. Никто не сделает работу, которую должен сделать я, потому что только я могу сделать ее тем способом, который мне теперь и здесь дан. Вначале не совсем легко быть «самим собой», но со временем становится легче, потому что жизнь в согласии с собой все более освобождает от груза «ложного» бытия.

На первых порах своего самобытия мы столкнемся с «недоброжелательством» и недовольством окружающего мира. Это и затруднение, и вызов, который надо принять, потому что каждый, кто живет в разладе со своим «я», не удовлетворен собой, не принимает наличного бытия и в особенности того, кто живет таким, каким он есть, тем самым показывая недовольному «ложность» его бытия. Но и у недовольного появляется шанс обрести мужество и стать собой.

Так происходит постоянная кристаллизация смысла нашей жизни. Мы живем, чтобы найти себя, чтобы быть собой, чтобы затем помочь другим тоже найти себя.

Мы узнали, что жизнь постоянно шлет нам послания, когда мы нарушаем наш порядок. Такими посланиями могут быть обстоятельства, болезнь, страдания, ваш партнер и даже «зеркало». Как научиться понимать такие послания? Как они помогут нам приблизиться к себе?

Возьмем для примера послание тела. Ключ к пониманию очень прост. При этом помогут следующие вопросы:

- какой орган, какая часть тела (какая жизненная область) затронуты, поражены болезнью, не функционируют нормально, не остались невредимыми?
- какую функцию выполняет болезнь, какое задание? Зачем она мне, в чем она мне поможет, прежде всего в физическом смысле? Затем вы должны спросить себя: «что этому соответствует в духовном смысле? Чем она мне поможет или в чем помешает найти мое истинное «я»? Является ли болезнь частью роли, привычки, указывает ли она на что-нибудь, что нужно снова обдумать и немедленно изменить? Не должно ли функционирование происходить по-другому?»
- какие последствия имеет это познание? Устарела ли «функция», нужна ли она, должен ли я с ней расстаться или вновь овладеть ею? Должен ли я сознательнее подойти к ней, изменить ее, активизировать?
- к чему вынуждает меня «послание», «симптом»? Должен ли я оставаться в покое или активизироваться? Нужно ли больше движения в моей жизни или больше внимания, востребован ли я чрезмерно или недовостребован? Должен ли я признать, что играю «роль», совсем не являющуюся моей, и нужно

изменить себя, чтобы устранить «боль»? Только ли старая программа, образец принуждают меня признавать и терпеть это?

- что я должен делать, чтобы все больше становиться собой?
- насколько я не был самым собой?
- не сделал ли я чего-либо, чего мне не хотелось делать или хотелось сделать иначе?
- что я должен допустить, изменить или принять?
- каковы будут последствия этих решений?
- что прояснилось во мне самом, как я могу использовать это в своей жизни, как я могу осуществить свои решения?
- каковы мои «слабости» или «недостатки» - телесные (материальные) или духовные (психические)?
- что говорит это мне обо мне? В какой степени я не являюсь самым собой?
- как проявляется это в других областях?
- каков же я есть на самом деле?
- как я смотрю на это? Обоснован ли мой взгляд или совсем не оправдан, вытекает ли он из старого опыта, из старых предубеждений? В каком отношении я теперь нахожусь к моему опыту (моей болезни)? Могу ли я положиться на свою проницательность?
- что мешает мне быть таким, так думать, так жить, как я сам думаю? Каковы препятствия для лечения, действительные ли они или только кажущиеся?
- считаю ли я себя не в 'состоянии изменить свою «судьбу»? Какое «чудо» должно произойти, чтобы она изменилась? Верю ли я в его возможность?
- верю ли я вообще в свое «невредимое бытие» или мне не хватает веры в себя?
- что мешает мне верить в себя и доверять своим способностям? Составлен ли этот приговор из мнений и приговоров других? Заложена ли моя низкая самооценка только во мне? Какой опыт мешает мне доверять себе? Что должно случиться, чтобы я в себя поверил?
- что мне поможет? В какой области? Что должно произойти, чтобы я опять стал «невредимым»? Что я могу для этого сделать? Смогу ли я все взять в свои руки?

- что соответствует этой «помощи» в другой сфере? Не должен ли я приложить энергию также и там? Не живу ли я слишком интенсивно в отдельной сфере? Где, как мне кажется, я не «правилен», «фальшив», не «соответствен»?
- в какой области я «заболеваю» чаще всего? Какая проблема занимает меня дольше всего? Какую проблему я еще не решил?
- влияет ли «нарушение» односторонне, оставляет ли оно меня односторонним? Не слишком ли я односторонен (многосторонен)? Дано ли мне «слишком много» или «слишком мало»?
- какие «комбинации» выступают во мне, как переплетены старые роли, программы, образцы, мыслительные схемы, как они обуславливают друг друга, борются друг с другом, активизируют друг друга?

При оценке симптомов нужно также учитывать то, что определенная проблема или перегрузка может проявляться в изменении состояния различных органов (плоскостей проекции). Какая область проекции будет избрана, зависит от индивидуального восприятия проблемы. Если кто-то угнетен, то это может проявиться, например, следующим образом:

1. Агрессивное отношение к другим. В этом случае внутреннее давление выводится наружу, перемещается на других.

2. Повышение кровяного давления (гипертония). В нем проявляется стремление к действию, которое не осуществляется, почему и не ослабевает давление.

3. Повышение внутриглазного давления (глаукома). Служит ли эта плоскость проекции для отведения внутреннего давления, можно выяснить из того, что вид предметов, собственный взгляд угнетены.

4. Внутричерепное давление показывает, что возникли напряжения из-за столкновения идей, что какая-то проблема не нашла решения.

5. Напряжение мышц, вплоть до их отвердения. Так проявляется недостаточная готовность духовно победить и переработать давление. Напряжение «замораживается» в мышцах.

6. Тяжесть в желудке указывает на то, что обстоятельства не «переварены». Имеет место неспособность (или нежелание) принять нечто за данность.

7. Нарыв. По этой плоскости проекции мы узнаем, что внутреннее давление ищет выхода в «определенной точке». И в этой точке выступает на поверхности кожи. Таким же образом в этой определенной точке должно концентрироваться и освобождение.

8. Тяжесть в мочевом пузыре показывает, что мы должны расстаться с чем-то преодоленным. Это может быть и некая духовно-душевная задержка. Если мы не в состоянии освободиться духовно-душевным путем, тело пытается уменьшить давление в своей области.

Тело само по себе заболеть не может

Часть тела может	Это означает, что
Воспалиться	Причина духовно-душевная: крайнее напряжение
Загноиться	Проникло нечто чужеродное и должно быть удалено (также и в духовно-душевной сфере)
Быть перекручена, вытянута (даже разорвана, разбита)	Имела место чрезмерная нагрузка, которая должна быть устранена
Быть вывихнута	Что-то негармонично в духовно-душевном смысле, необходимо вправить. Это может быть распространено на ситуацию
Чрезмерно ослабеть	Что-то надо тренировать, укреплять или поощрять, так как человек совершенствуется, проявляя настойчивость
Расстроена	Необходимо спросить: "что расстраивает меня в деятельности? Как восстановить душевное равновесие?"
Гореть или зудеть	Нужно спросить себя: "что реально жжет и вызывает зуд, заставляя меня заниматься собой?"
Сжаться	Снова спросить: "что сдавливает меня, как устранить узость моего сознания?"
Распухнуть	Надо спросить: "в чем я зашел слишком далеко, что слишком натянул, чрезмерно использовал?"

Ключ к «языку симптомов»

1. Первым шагом на пути к излечению является готовность противопоставить себя болезни и познать ее истинную причину. Прежде всего нужно настроиться на спокойное отношение к симптомам, не обязательно ведущее к лечению. Затем нужно совершенно честно ответить на нижеследующие вопросы.

2. Какой орган затронут, какая часть тела поражена? Какова его/ее телесная функция? Какая функция соответствует ей духовно?

3. Какой симптом видимо проявляется? Опишите телесное происшествие совершенно «наивно», но подробно, тщательно следите за указаниями, содержащимися в вашем описании. При правильном формулировании, как правило, проявляется «информация» об истинных причинах: несчастный случай при дорожно-транспортном происшествии, заложило ли горло, все ли в порядке с почками, нет ли тяжести в желудке или на сердце. Если заложен нос, ослабело зрение, ухудшился слух, невозможно наклониться, наш язык всегда выявит духовное отношение, если со вниманием отнестись к «мудрости языка».

4. На четвертом этапе нужно спросить о точном времени заболевания, так как оно указывает на связь существенных изменений в жизненной ситуации или в чувствах.

5. Что телесно помогает при этом симптоме? Что соответствует этому духовно? Что духовно помогает при этом симптоме? Что этому соответствует телесно или материально?

6. К чему вынуждает симптом? Что делать? Что нужно допустить? Каковы будут последствия? Не позволяйте отвлечь себя «пусковым механизмом» болезни: бактериями, вирусами, наследственностью, несчастным случаем и тому подобным, но познавайте ее духовно-душевную причину, «действительность под покровом видимости».

7. Каковы мои характерные недомогания? Как они проявляются телесно?

8. Каковы мои телесные недомогания? Каковы их характерные проявления?

9. Какой орган создает мне проблемы? Какая часть тела поражена? Какая сторона тела затронута? О чем это свидетельствует?

10. С какой комбинацией симптомов мы имеем дело? Что это значит духовно? Каковы последствия?

11. Каковы препятствия лечению? Нужно ли бросить нелюбимую работу? Достаточно ли я получаю ласки и внимания? Как устранить препятствия к лечению?

12. Понял ли я послание? Что оно означает? Что это значит для меня? Что оно значит теперь? (для решения моих насущных задач? Для лучшего понимания и облегчения моего пути?) Какое «многомерное» содержание заключено в послании? Каковы его последствия для меня? Принимаю ли я их? Что от этого изменится в моей жизни? Когда начнутся изменения?

Если мы честно ответим на вопросы, поймем истинный смысл телесного послания и последуем указаниям, симптом не станет хронической болезнью!

Запомните: причина симптома всегда в сознании, в мыслях. «пусковой механизм» болезни - это бактерии, вирусы, наследственность, несчастный случай, другой человек или «случайность».

Применение ключа к «языку симптомов» на примере кровообращения:

1. Готовность к противостоянию.

2. Какой орган затронут, какая часть тела поражена: кровь. Кровь - «обитель души». При кровотечении «душа уходит». Кровь имеет определенное давление. Оно выражает динамику человека. Крайний случай: бессилие; противоположное состояние - динамическая активность. Вопросы: «насколько я чувствую себя обессиленным?», «в чем я недостаточно активен?»

3. Какой проявляется симптом? Я письменно отмечаю все телесные проявления и принимаю во внимание «мудрость языка».

4. Когда симптом проявился первый раз? Какое существенное изменение в моей жизненной ситуации связано с этим?

5. Что помогает телесно? Больше двигаться, заниматься спортом, стать активным, принимать контрастные души. Духовно: расширить спектр переживаний, включиться в изменчивость жизни. Духовные ступени: возвысить сознание. Массаж означает снятие давления и трения, нахождение нужной зоны (массаж стоп).

Что помогает духовно? Заняться жизненными задачами, не слишком сосредоточиваться, быть духовно подвижнее. Телесно: телесная деятельность любого вида. Не пасовать перед неприятным, выяснить конфликтные ситуации, провести необходимые неприятные беседы. Телесно это также значит: браться за неприятное, не жить односторонне, не желать одного лишь приятного.

6. К чему вынуждает меня симптом? Он вынуждает меня стать активнее, иначе кровообращение еще ухудшится.

Семь последовательных ступеней симптома

1. Прежде чем проблема или перегрузка проявится как симптом, она выступает как идея, желание, мечта или фантазия.

2. В качестве второго предупреждения выступает ясное, видимо недвусмысленное и не очень обременительное функциональное нарушение. Проблема становится видимой или ощутимой в телесной сфере.

3. Если предупреждением пренебрегли, возникает острое телесное расстройство, воспаление, происходит ранение или небольшой несчастный случай. Требование изменений становится болезненным.

4. Если и этим пренебрегли, воспалительный процесс, вначале острый, становится хроническим. Организм посылает длительное предупреждение.

5. Если же и этим пренебрегли, дело доходит до невосполнимого ущерба, до изменения органов или рака.

6. Если это последнее предупреждение не ведет к желательным изменениям, развитие болезни рано или поздно приводит к смерти. Смерть принуждает к освобождению и предоставляет возможность взглянуть на ситуацию из другой сферы и другими глазами и елико возможно изменить ее.

7. Если этот шанс упущен, нарушение может перейти в следующие воплощения, на этот раз в осложненных условиях. С «врожденных» осложнений, уродств или нарушений начинается тогда новый цикл (карма).

Сигналы о том, что я не являюсь «самим собой»

Нарушение, симптом, безразлично в какой области, - признак того, что нарушен порядок. В таком случае необходимо на мгновение остановиться и проверить себя, свою жизнь, свои дела и мысли, чтобы выяснить, насколько они не соответствуют собственной личности. Нужно осознать, как живешь, действуешь, думаешь, чувствуешь. Нужно поставить перед собой вопрос, почему следуешь другой «программе», почему не таков, каков ты есть в сущности.

Такое поведение проявляется большей частью под действием прежнего опыта или мнений других на собственную личность. Но можно вернуться к ситуации, послужившей толчком к такому поведению. Нужно решить снова - за себя самого!

Можно прямо потребовать от «нарушения» обнаружения его «требования». Первая мысль, первая идея, спонтанно возникающие в связи с этим вопросом, несут в себе ответ. В конце концов можно просто прислушаться к себе и спросить себя, что, собственно, неладно, ведь подсознанию известны все ответы, оно лучше всех знает, как велико отклонение от самого себя и что делать.

Болезнь может возникнуть лишь тогда, когда я не являюсь самим собой, так как быть в болезненном состоянии означает жить раздвоено, а не в единстве. Это дуализм здоровья и болезни, поскольку все имеет две стороны и одна сторона обуславливает другую. Имеются и другие состояния, возникающие лишь

Тогда, когда не являешься самим собой:

- пустота, потому что мне чего-то недостает, когда мне изменяет частица меня.



- тоска, ведь любая тоска - это поиски собственной сущности. Поэтому все формы поисков (тоски, стремления), такие, как наркомания, алкоголизм, обжорство, секс, работа, - признак того, что я не живу в соответствии со своей истинной сущностью.

- страх и забота возникают, когда я зажат и не живу.
- обманывать самого себя - значит жить во «грехе».
- любое разделение есть распад, а поэтому - грех. Любой приговор, любая оценка тоже есть разделение. Всегда, когда мы что-нибудь оцениваем, определяем как «виновное», злое, плохое или ложное, выделяем его из единства и создаем причины болезни и страдания.

Поэтому мы должны снова стать невиновными, свободными от оценок, избавиться от двойственных мыслей о «добре и зле».

В нашем истинном бытии есть только одно: вечность. Время и пространство мы, напротив, переживаем в мире двойственности. Мысль сталкивает нас в иллюзию дуализма. Ведь мысль линейна, нецелостна, а потому может существовать лишь в двойственности.

И через мысль происходит творение, ибо любая мысль - творческая, мышление происходит вне бытия, тем самым создавая реальность в физическом мире, где действуют причинно-следственные связи.

Поэтому мы можем лишь отделить свою мысль от полноты, мы думаем по-разному, строим предположения, создаем картины, изображающие нас и нашу жизнь, придумываем себе роли, программы, строим иллюзии. Мы отделяемся от действительности, так как «видим» ее мысленно (картинно) вместо того, чтобы переживать.

Мышление означает подключение страха, забот, ярости. Мы рисуем картины или даже не в состоянии их нарисовать (что равносильно страху перед неизвестностью). Но вспомните: когда действительно случается что-то «плохое», страх, как правило, исчезает. Он может существовать вне бытия. Наша мысль создает его, так как мысль существует во времени и пространстве.

Когда я являюсь самим собой, «мышление» становится тем, что называют озарением или интуицией, приобретает созидательность.

То, что мы понимаем под мыслью, - это размышление о прежде обдуманном, пережитом или слышанном. Это повторение картин, уже нарисованных мною. Проблема состоит в том, что теперь я не переживаю (не вижу) жизнь, потому что переживаю картины прошлого! И я не могу быть самим собой: мысли, страхи, заботы прошлого мешают мне жить здесь и теперь.

- приговаривать, оценивать: иметь определенное мнение. Считать, что совершил ошибки. Не уметь прощать.
- представления, ожидания.
- образцы, программы, картины, привычки. Делать что-либо, так как это, например, приносит деньги или потому, что этого кто-то хочет ...
- быть против того, что нечто мешает в другом.
- другой это делает неправильно. Что-то должно быть по-другому. Только то, что во мне, может мешать мне вовне.
- определенные установки.
- играть роли.
- быть нечестным.
- быть больным: что делает меня больным, приносит мне страдания, ранит, пугает, обременяет, делает меня агрессивным, бесит?
- чему я говорю «нет: жизни, обстоятельствам, себе самому?
- жить в прошлом (в будущем).
- задумываться (изводиться от забот).
- переживать ущербность.
- чувствовать себя несвободным.
- хотеть быть другим.
- иметь потребности: желать находиться в центре внимания.
- находить кого-либо несимпатичным: кого, почему?
- желать чего-либо: чего, почему?
- иметь проблемы.
- не уметь жить в мире.
- страшиться.
- быть вынужденным приспособливаться.
- быть лишенным любви.
- скрывать что-либо от других.
- тосковать.
- быть неблагодарным.
- не допускать чего-либо: «так не делают!», «мужчина не плачет!».

- иметь желания: «мне чего-то недостает».
- сдерживаться вместо того, чтобы что-то сказать или сделать.
- ощущать тяжесть: я тащу неправду за собой, что-то меня обременяет.

Что я должен делать, чтобы действительно быть самим собой?

Между тем человек открыт великому и ничтожному, забывая познать ближайшее - самого себя. Безразлично, куда я попаду, я должен прежде всего найти себя, если я иду по пути вглубь. Дверь вовнутрь открыта всегда, сущность ждет там. Только если я стал самим собой, пробудил истинное самосознание, я живу в согласии со всем творением.

Но что же нужно сделать, чтобы действительно стать самим собой? Существует воистину царский путь обучения. Требуется, чтобы человек стал своим собственным «духовным учителем». Первые шаги на этом пути таковы:

1. Признать, что я сам действительно существую и это правильно - быть самим собой. Признать, что достаточно страданий происходит от того, что приходится играть роли, вместо того чтобы быть самим собой.

2. Доказать готовность к познанию и изменениям, потому что удобнее быть таким, каково окружение. Заметить себе «кто хочет добраться до истока, должен плыть против течения».

3. Найти время для регулярного напоминания. Нужно все время снова спрашивать себя: «почему я это делаю?», «я ли это на самом деле?», «действительно ли я хочу того, что делаю, и почему я хочу этого?». «чувствую ли я себя при этом благополучно? Делает ли это меня счастливым?», «могу ли я действительно сказать этому «да»?» и прежде всего: «приближает ли меня это к самому себе?»

4. Нужно мужество, чтобы прийти к своему «я», быть самим собой, и тем самым изменить или уничтожить свой образ в глазах других. Должно хватить мужества держаться за свое видимое несовершенство, хотя бы все говорили, что это попятный ход. Нужно понять, что в действительности это шаг к своей собственной истинности. Важно не отказаться о самого себя под влиянием требований и ожиданий окружающих. Нужно иметь мужество неуклонно идти своим «путем», хотя бы другие называли это упрямством. При этом важно принимать во внимание «язык симптомов» наравне с «языком жизненных обстоятельств». Развейте в себе мужество больше не желать быть «идеальным», хотеть быть аутентичным, полностью собой.

5. Не пытаться быть лишенным желаний, поскольку в действительности желания еще есть. Нужно научиться не желать сразу оказаться «у цели», но наслаждаться путем к ней. Желание показывает лишь, что в счастье еще чего-то



недостает. Признаем невнимание к самому себе и попытаемся отбросить стремление хорошо выглядеть в глазах других.

6. Попытаться проявить к людям подлинный интерес, доброжелательство, любовь. Быть открытым, действительно любить людей, но ничего не предпринимать не от чистого сердца.

7. Познать, что стоит стремиться быть терпеливым. Но если только хочешь быть терпеливым, но не являешься таковым, то, как раз станешь еще нетерпеливее. Достигнув полюса бытия, впадаешь в разлад со своим «я». Поэтому стоит стремиться быть и терпимым, принимать любого человека таким, каков он теперь, и проявлять понимание, даже когда не понимают. Но нужно преодолеть и тщеславное чувство желания быть терпимым, пока не стал им на самом деле. Нужно прекратить играть роль, даже если она идеальная.

Только таким образом можно спокойно идти по жизни и удовлетворяться своими достижениями. Можно чувствовать себя в безопасности, в осознании «я есть».

Когда я пришел в мир, я был чистой радостью и любовью. Я еще знал, кто я такой в действительности, сознавал свое подлинное значение и чувствовал себя средоточием вселенной. Тогда у меня было мужество заявлять о своих желаниях, открыто выражать свои чувства. Тогда у меня еще хватало мужества быть собой. Это и только это - истина и действительность, все остальное - заученная роль.

Если тело вновь направит вам послание на «языке симптомов», вы его поймете и будете знать, что делать. Каждый симптом - требование обратиться к себе и дать телу верный ответ на его послание. Симптом обращается в ничто, если найден верный ответ. Вы узнаете, что ваше тело - воистину ваш добрый друг, который на своем языке просит о помощи, чтобы служить вам, пока вы не выполните своего задания в «школе жизни».

Далее вы найдете подробный список болезней - симптомов - и расшифровку послания, подготовленного телом на «языке симптомов».

Важнейшие симптомы от а до я и их духовные соответствия

Алкоголизм	Поиски себя, чрезмерная требовательность к себе, недостаточная готовность ставить перед собой
------------	---

	жизненные проблемы.
Аллергия	Повышенная чувствительность, агрессивность, враждебность, вытесненная придирчивость, страх перед жизнью.
Анемия	Слабость «я», недостаток сочувствия, безрадостность.
Апоплексия	Какая-то область жизни отмерла, эмоциональная неготовность или неспособность, «профессиональная слепота», отстраненность.
Аритмия	Я выпал из своего ритма. Разум и чувства не в равновесии. Я стал малоподвижным, слишком отвердел.
Артрит	Недостаточная подвижность, жесткость, упрямство, недостаток теплоты, тесные «нормы» и ограничения.
Артроз	Духовно-душевная деформация, искажение собственной сущности, неумение держать себя, неуклюжесть. Необходимо научиться расслабляться, отвлекаться.
Астма	Подавленное стремление к доминированию, подавленная агрессия, неутоленная потребность в свободе.
Бесплодие	Недостаток готовности пожертвовать частицей своей свободы; страх перед ответственностью; чувства и разум в разладе.
Бессонница	Страх, «искусственное самосознание», стремление контролировать ситуацию, несоединимые условия (постель, шум, температура).
Близорукость	Страх перед внешним миром, давление успеха, стресс, отсутствие «дальнозоркости». Запрет на свободное выражение страха и агрессии.
Боли	Настоятельное предупреждение обратить внимание на послание тела, а также шанс для трансформации. Признак застоя или блокады.
Болезнь паркинсона	Во мне борются противоречивые силы. Конфликтная ситуация без надежды на разрешение, желание что-то «стряхнуть» и убрать.
Боли в пояснице	Душевное перенапряжение, разочарование, избыток ответственности, пониженная сопротивляемость, страхи, чувство вины, антипатия, скорбь.
Болезни предстательной	Признак внутреннего давления. Я не могу быть таким, как хочу, «настоящим мужчиной». Я должен



железы	перестать стремиться оправдать ожидания.
Болезни седалищного нерва	Действительная или мнимая перегрузка, что-то меня «нервирует», чувство неполноценности, страх, слишком много ответственности, внутреннее давление.
Боли в области затылка	Свидетельство «несгибаемости», самолюбия, твердости, духовной неповоротливости. Нужно стать терпимее и терпеливее.
Боязнь путешествовать	Недостаток готовности или способности расслабиться; неосознанное желание все контролировать, чувство оторванности, неизбежности.
Воспаление конъюнктивы	Недостаток готовности встретить конфликт, повышенная требовательность, постоянное несогласие с собой и с миром.
Воспаление миндалин	Я не могу или не хочу больше глотать этого, чувствую, что меня не понимают. Желание «выразить» свою уникальность.
Выпадение волос	Истощение, недостаток жизненной силы, неполноценное питание, отягощенная душа.
Гастрит	Гнев, ярость, страх, агрессивность, изнурение, нехватка времени «переварить» нечто, состояние несогласия, загнанные вглубь конфликты.
Гипертрофиро ванная любовь к порядку	Внутренняя неуверенность, поиски опоры, стремление к признанию и достижениям, беспорядочный внутренний мир, нарушение равновесия.
Гиперфункция щитовидной железы	Подавление агрессивных и отрицательных чувств; состояние тревоги и внутренняя гиперактивность, затяжная «вегетативная готовность к борьбе».
Глаукома	Внутреннее давление вследствие блокады чувств, глубокая депрессия, нерешенные подспудные проблемы, неумение «расслабиться»
Головная боль, мигрень	Голова «раскалывается» напряжения, чрезмерные размышления и умственная активность, тщеславие, избыток воли
Головокружен ие	Недостаток внутреннего равновесия, чувство заброшенности. Хочется, чтобы «все вокруг меня вертелось» недостаток доверия к себе
Грызение ногтей	Внутреннее напряжение и агрессия, стремление к мнимому или действительному незаконному поведению, неразрешенные конфликты.
Давление	Повышенный динамизм, подавленная агрессия,

кровяное (высокое)	сдержанные чувства, тщеславие, недостаток гибкости.
Давление кровяное (низкое)	Недостаточная стойкость при конфликтах необоснованные динамизм и активность уклонение от конфликтов.
Дальнозоркость	Ярость и злость, направленные в прошлое и не имеющие возможности выразиться; наклонность вечно рассматривать все ретроспективно, затвердение в духовно-душевной установке.
Депрессия	Меня давит угнетение. Я не являюсь «самим собой», не проявляю своих чувств, не живу в действительности.
Детские болезни	Процесс приспособления к миру, созревание, столкновение с данностью.
Диабет	Нерешенные жизненные задачи, разочарование, чувство неполноценности. Требование больше любить себя, наслаждаться жизнью.
Заикание	Страх перед накопившимися чувствами, перед животным, страстным, телесным. Стремление к контролю. Нужно научиться отстаивать себя.
Затрудненное глотание	Недостаток готовности принять определенные обстоятельства, отказ от действий.
Зуд	Что-то «свербит» меня, требует, чтобы я собой «занялся» я чувствую себя ослабевшим, нуждаюсь в близости и контакте.
Изжога	Негативизм, агрессивность, злоба, столкновение с неприятной ситуацией, отсутствие мужества.
Импотенция	Страх, подавленное стремление, чувство вины, неопытность, ложные ожидания, неуверенность, отсутствие понимания.
Инфаркт сердца	Из-за внутренней блокировки жизнь не может течь беспрепятственно и свободно, теряется равновесие. Нужно больше прислушиваться к своему сердцу, к своим чувствам
Инфекционные заболевания	Острые неосознанные столкновения. Требование поставить перед собой задачу стать решительным и последовательным.
Истощение	Желание освободиться от всего дурного, низменного, телесного. Высокие идеалы, отказ от отношений и связей.
Кариес	Недостаёт определенности и твердости. Я вызываю

	трудности, нянчусь с проблемами, вместо того чтобы их преодолевать.
Катаракта	Нарушение обмена веществ, духовно-душевный «недостаток подвижности». Застывший взгляд. Требование большего участия в жизни и с ее стороны.
Кожная сыпь	Требование больше заниматься собой. Что-то «свербит», не позволяет больше себя вытеснять.
Колит	Страх предстать перед собственным мнением, недостаток способности осуществить решения, стремление избежать сопоставлений.
Косоглазие	Требование стать духовно гибче, познать сущность под покровом видимости, установить правильное соподчинение предметов.
«куриная слепота»	Требование изменить взгляд на вещи, открыть глаза на все многообразие жизни, увидеть ее «в другом свете».
Лишай	Стремление к близости и сочувствию, страх перед травмой, защитная оболочка. Требование выйти из скорлупы.
Мания	Тоска по «себе самому», вид мании свидетельствует о качестве тоски, недостаток самосознания.
Мания чистоты	Чувство реальной или вымышленной вины; желание «отмыться, искаженное восприятие; принуждение что-то «хорошо делать»
Метеоризм	Противостояние неприемлемому, внутреннее давление при сопротивлении, недостаток терпения.
Мышечная атрофия	Потеря способности к действию, к решению задач и проблем, страх перед неудачей и последствиями.
Нарушения кровообращения	Отсутствие энергии и инициативы, оборонительная позиция или безразличие, безрадостность, уклонение от ответственности.
Насморк	Отчего-то заложило нос... Все «потекло». Процесс внутренней чистки.
Невралгия тройничного нерва	Сверхтребовательность при вынуждении себя к деятельности, постоянно обостряющая противоречия с собственными склонностями, столкновение с идеалом, боязнь последствий.
Нервозность	Страх, стресс, перенапряжение, боязнь последствий, неправильное питание, внутреннее давление, недостаток внутреннего покоя и умения расслабляться.
Несчастные	«потеря опоры», как будто «попал на карусель»,

случаи	«сбило с дороги». Недостаток согласия с самим собой.
Ночное недержание мочи	Плаксивость, протест против ложного отношения и положения, чрезмерная требовательность, внутренняя подавленность.
Ожирение	Внутренняя пустота, жажда любви, потребность в нежности, слабость собственного «я», ложное представление о себе.
Опоясывающий лишай	Крик о помощи: «я нуждаюсь в контакте и ищу его». Страх, разочарование, разрушение контактов, порочный круг мыслей и чувств.
Осложнения беременности	Боязнь перемен и последствий, попытка удержать старое и привычное, недостаток готовности войти в новую сферу бытия.
Осложнения менструаций	Отказ от женского бытия, недостаток отзывчивости к чему-то новому, страх перед ответственностью, требование преодолеть узость сознания.
Отит	Непрожитый внутренний конфликт, послушание недостойным. Требование больше прислушиваться к внутреннему голосу. Слишком много выслушиваю желаний других.
Охриплость	«бессловесность», чувство бессилия сказать что-либо, внутренние конфликты.
Пародонтоз	Отсутствие внутренней опоры, подверженность влияниям, неспособность «вгрызаться», недостаток критичности. Требование сосредоточиться.
Паралич	Страх, гнездящийся в глубине души, духовно-душевная неподвижность. Я не освобождаю свое наличное бытие. Блокада чувств, внутреннее давление.
Паховая грыжа	Я не готов к давлению и обременению. Что-то во мне «сломалось». Склонность к самонаказанию, «казнаиство».
Переломы костей	Недостаток гибкости, нужно «порвать с чем-то в прошлом, начать новую жизнь».
Подагра	Ставшее неустойчивым сознание. Требование преодолеть его господствующий и доминирующий характер, углубиться в себя.
Понос	Страх, неспособность или нежелание непосредственного контакта с предметами, страх перед жизнью, недостаток гибкости.
Простуда	Требование больше заниматься собой,

	расслабиться, не допускать ничего чуждого и фальшивого.
Пузырчатый лишай	Острые внутренние столкновения, неудовлетворенность или агрессия, духовно-душевные напряжения, внутренние конфликты.
Разлитие желчи	Ярость и агрессивность, загнанные внутрь. Нужно учиться «обнаруживаться», стоять за себя и «самовыражаться».
Рак	Непреодолимые личные трудности, пониженная сопротивляемость, внутреннее одиночество, бурный рост отрицательных эмоций.
Рассеянный склероз	Изоляция из-за черствости, стремление главенствовать. Я отказываюсь от части своего наличного бытия, не позволяю себе развернуться. В большинстве случаев исход тяжелый.
Расстройства пищеварения	Духовное перенасыщение, неспособность или нежелание воспринять критику, агрессивность, не находящая выхода.
Расстройство цикла	Неудовлетворенность своей ролью, своеобразие, недостаток готовности «отдаться».
Расширение вен	Задержка на одной определенной точке, недостаток эластичности и живости, внутренне отклонение данной ситуации.
Ревматизм	Агрессивные импульсы ведут к напряжению мышц; ярость, гнев, агрессивность, горечь, жажда мести, внутренние блокировки, не находящие выхода.
Роды (преждевременные)	Неосознанный и вытесненный отказ от ответственности, страх перед переменами.
Слабость	Чувствовать себя изношенным, неспособным к делу; бегство в безответственность; желание устраниваться от ситуации, чрезмерная требовательность.
Слабость соединительных тканей	Я сам себе наношу вред своей чрезмерной уступчивостью. Восприимчивость, злопамятство, недостаток гибкости.
Слепота	Требование усилить «духовное зрение», видеть действительность «внутренним» зрением.
Старческое недомогание	Нерешенные жизненные задачи, недостаток беззаботности, последствия ошибок юности.
Страх	Узость сознания, нерешенные жизненные задачи, ложная оценка собственной личности.

Стресс	Тщетное стремление достигнуть в данный промежуток времени больше, чем возможно, ложное честолюбие, стремление к совершенству.
Судороги	Духовно-душевная неустойчивость, односторонность, гипертрофированная воля, затрудненные и напряженные манеры.
Тендовагинит	Ощущение, что от меня требуют слишком многого. Отрицательная установка относительно работы. Чувство изношенности и задерганности.
Тошнота и рвота	Желание, чтобы чего-то не происходило. Что-то кажется «тошнотворным», окружающие не понимают; состояние обороны, отказа.
Тромбоз	Точно локализуемая проблема препятствует свободному течению дел, застывший взгляд, мономания.
Тугоухость	Требование обратить внимание на тонкости жизни. Нежелание слышать. Я уверен, что «не расслышал».
Угри	Затруднения в общении, конфликт с телом, духовное «загрязнение».
Фригидность	Чрезмерный контроль и самообладание, вытесненные, неосознанные модели поведения, отказ, нежелание быть в подчинении.
Чувство неполноценности	Уверенность в том, что недостойн любви, недостаток самолюбия, негативное восприятие себя. Желание познать себя.

Важнейшие симптомы от а до я и рекомендации

Алкоголизм

Наркотик алкоголь занимает в нашем обществе все большее место. В последние двадцать пять лет употребление алкогольных напитков постоянно росло и соответственно увеличивались его негативные последствия. В настоящее время около 1 800 000 больных алкоголизмом в одной только германии по праву делают алкоголизм проблемой номер один в социальной медицине. Потребление алкоголя на душу населения с 1950 по 1985 г. В германии возросло вчетверо. Алкоголизм, естественно, отрицательно влияет на окружение больного, на супругу (супруга) и детей, поэтому в действительности от 4 до 5 м л н. Граждан германии непосредственно сталкиваются с этой проблемой.

В этих условиях непонятно то, что потребление алкоголя в нашем обществе не только терпимо, но и поощряется. При каждом приглашении, на каждой вечеринке предлагают «еще рюмочку» и в случае отказа будут

подтрунивать над неуместной стойкостью при таком отношении к алкоголю человек постоянно подвергается искушению уступая и становясь алкоголиком, можно оказаться в одиночестве и общество не пожелает иметь дело с таким человеком. Его будут расценивать как слабовольного или даже совершенно бесхарактерного и порочного.

Однако наукой давно доказано, что при алкоголизме мы в действительности имеем дело с болезнью. Поэтому алкоголик нуждается не в нашем осуждении, а в нашей помощи потому, что в одиночку он не может освободиться от своей зависимости. Особенно большую помощь могут оказать члены семьи и друзья.

Возникновение алкогольной зависимости до сих пор неясно, но известно, что свою роль могут сыграть возможные наследственные факторы. Существуют различные типы алкоголиков, классифицированные следующим образом:

Альфа-алкоголик. Алкоголик этого типа при употреблении алкоголя чувствует облегчение, расслабляется, и этот «позитивный» опыт толкает его к алкоголю вновь и вновь в конфликтных и напряженных ситуациях, причем развивается очевидная психическая зависимость. Через некоторое время для такого человека жизнь без «благовторного» влияния алкоголя, снимающего неуверенность и напряжение, становится невозможной.

Бета-алкоголик. Здесь мы имеем дело с типом привычного пьяницы, ищущего и использующего любую возможность выпить. Поскольку «приятное» действие сказывается все позже, он пьет раз от раза все больше. Постоянно возрастающее употребление алкоголя ведет к усугубляющимся нарушениям здоровья.

Гамма-алкоголик. Этот по окончании первоначальной фазы «выпивки для облегчения жизни» совершенно не мыслит свою жизнь без алкоголя. Душевное бремя не может быть снято без выпивки, алкоголь становится единственным успокаивающим лекарством. При постоянном употреблении алкоголя возрастает потребность в нем, все большие количества его нужны, чтобы получить желанный эффект. Несмотря на это, он не считает себя алкоголиком, так как пьет не для веселья.

Такой человек все чаще испытывает полное опьянение, и каждый раз у него бывает известное «похмелье» - он не может вспомнить, что с ним было. В дальнейшем даже малые дозы алкоголя лишают его памяти.

Чтобы избежать осуждения окружающих, он становится тайным пьяницей. Он прячет свои запасы спиртного и замечает, что его мысли все чаще возвращаются к выпивке. Он сознает необычность своих привычек, что

приводит к чувству вины, поэтому избегает разговоров о выпивке. Тем самым он все больше изолирует себя и становится совершенно одиноким.

Такой человек не бросается в глаза в обществе. Он ведет себя общительно и терпимо, даже радуется контакту. Ему делают комплименты за его «стойкость», а ведь он давно потерял над собой контроль, и дело идет к общественному конфликту. Ненормальное давление страсти заставляет его все время стремиться «пить умеренно». Временами он даже решает какое-то время совсем не пить или ограничить выпивку. Он устанавливает для себя определенные правила выпивки только для того, чтобы снова и снова их нарушать. Это поражение приводит к все более заниженной самооценке и к «слабости я». Для компенсации он впадает в агрессивность и начинает жалеть себя.

Попытки ограничить употребление и алкоголя телесно совпадают с «ломкой», беспокойством, ознобом и потливостью, поэтому он снова обращается к своему «лекарству». Так завершается переход в хроническую фазу. Алкогольная зависимость быстро прогрессирует, и даже маленькие дозы приводят к протрации и в конце концов к разрушению здоровья.

Возможные последствия при злоупотреблении алкоголем: отмирание нервных и мозговых клеток; стойкие поражения мозга, такие, как свертывание тканей мозга; тяжелые поражения печени; воспаление сосудов, в итоге их известкование; поражение и ослабление почек; нарушение функций суставов; дрожание рук; поражение нервной системы, ведущее к ее разрушению; хронический гастрит; импотенция.

Дельта-алкоголик. У представителя этого типа сильная алкогольная зависимость, поэтому он должен постоянно принимать определенную дозу алкоголя, чтобы избежать мучительной ломки.

Эпсилон-алкоголик. Представитель этого типа периодически впадает в депрессию, повышенную возбудимость, его одолевают навязчивые мысли о спиртном. Выпивка ведет к быстрой потере контроля и жестокой расплате. После похмелья и пока покаяния следует период без единой капли алкоголя. Потребность, кажется, исчезла навсегда, кажется, что такой человек потерял всякую связь с алкоголем. Но все это до следующего раза.

В настоящее время алкоголизм не излечивается, но все же можно заглушить болезнь вплоть до полного воздержания от спиртного. Это, естественно, требует высокой мотивации и изменения привычек. Больной должен осознавать необходимость лечения и желать излечиться. Лечение только тогда будет успешным, когда больной готов снова взять на себя ответственность за себя самого, а не перекладывать ее на других.

Подведем итоги

Алкоголизм свидетельствует о том, что:

- Я еще не нашел «самого себя», так как любое стремление - всегда стремление к самому себе. Я живу в нехватке самого себя, эта нехватка предопределяет неуверенность, беспокойство, опустошенность. Я ощущаю эту нехватку как внутреннюю пустоту и пытаюсь заполнить ее или хотя бы забыть о ней. Алкоголь позволяет забыться, но затем сознание только обостряется, поскольку мне нужно не забыть, а заполнить;
- Я остро чувствую необходимость в помощи. Я пью мужество или беззаботность. У меня слишком много (или слишком мало) чувства, мои чувства в разладе;
- Я и в духовном плане испытываю нехватку, ведь алкоголь - действительно что-то духовное, я пытаюсь восполнить эту нехватку в материальной сфере вместо той, где она возникла. Я пытаюсь утопить в спиртном мои заботы и проблемы, пытаюсь с помощью алкоголя проглотить то, что застревает в горле. Я не желаю «глотать» все как есть, а хочу «глотать» только то, что мне «по вкусу», в форме, которая мне нравится;
- Я в своей жизни не играю главной роли, не даю себе жить; я слабею, потому что не отношусь к жизни творчески, не направляю творческую силу на решение своих проблем. Поэтому я не выполнил своих домашних заданий в «школе жизни». И теперь засажен за «дополнительные занятия»;
- Окружающие все более и более отдаляются от меня, и это предупреждение мне вернуться на правильный путь;
- Мои суставы затвердевают, потому что я «неподвижен», остановился на своих проблемах
- Моя печень увеличена, потому что я потерял «внутреннюю меру»;
- Мои почки поражены, потому что я вынуждаю себя к конфликту с другими, создаю заботы, проблемы, трудности людям, поскольку почки - одновременно «орган партнерства»;
- Из-за алкоголя я обретаю другое состояние сознания, в котором я не стесняюсь никакой «меры», в котором я могу быть «безмерным».
- Я хочу жить приятнее вместо того, чтобы активно делать жизнь приятнее.

Что делать

Проверьте себя какими возможностями вы пользуетесь, чтобы выпить, и в каких ситуациях это происходит это важное указание на то, каких ситуаций хотелось бы избежать, чего не хочется видеть скажите себе: «мне не нужна помощь других я могу и должен найти поддержку в самом себе я достаточно хорош и являюсь самим собой. Если я - я сам, то я наполнен, нахожу в себе радость»

Внушите себе, что нет неразрешимых проблем, потому что каждая задача жизни - это «костюм по мерке», приспособленный к нашим возможностям.

Тот, кто осознал смысл жизни, тот наполнен. Тот, кто стремится к своему истинному «я» и живет сознательно, не нуждается больше в помощи алкоголя, может начать жить вместо того, чтобы медленно умирать.

Аллергия

Аллергические заболевания свидетельствуют о сверхвосприимчивости и сильной защитной реакции тела по отношению к таким веществам, которые для других людей безвредны. Следовательно, она - обостренная реакция тела на вторжение извне, тогда как никакого вторжения не было. В тоже же время аллергия - признак высокой агрессивности и усиление обороны. Сильная агрессивность, однако, не осознается и поэтому не проявляется. Если же в отдельных случаях агрессивность проявляется, речь может идти о вытесненном, неосознанном аспекте. Вытесненная агрессия беспрепятственно неистовствует в теле.

Если рассмотреть разновидности аллергии, можно легко найти разгадку того, от чего защищались с таким страхом.

Сенная лихорадка. Под этим понимается аллергия к цветочной пыльце, являющейся символом оплодотворения и размножения. Сенная лихорадка свидетельствует об оборонительной позиции в сексуальной сфере, позиции, большей частью неосознанной. Сексуальность или какой-то ее аспект отрицаются.

Аллергия на шерсть. Это, в общем, - признак отрицания животного начала в человеке. Инстинктивное -расценивается как грязное и поэтому отрицается, хотя в то же время в нем имеется сильная потребность.

Аллергия на кошачью шерсть. В этой специфической форме аллергии на шерсть выявляется проблема женской сексуальности - ласки, уступчивости, самопожертвования.

Аллергия на собачью шерсть. Эта форма аллергии на шерсть свидетельствует об отрицании мужской агрессивной сексуальности, прямолинейности или требования сексуальных контактов.

Аллергия на конский волос. Отрицается инстинкт в себе. Так проявляется страх и оборонительная позиция относительно собственного тела.

Аллергия на домашнюю пыль. При этой форме аллергии определенные сферы жизни воспринимаются как нечистые и отрицаются. Внутренняя мера определяет высокий идеал, неосуществимый в этом мире.

Косвенно здесь выражается агрессивность аллергика, вынуждающего окружение при помощи своего недомогания избавлять больного от некоторых обстоятельств и ситуаций. Своей восприимчивостью аллергик (бессознательно) терроризирует окружающих. Часто достаточно лишь воспоминания об аллергии, чтобы разразился приступ. Следовательно, не сам аллерген, а идея, за ним скрытая или связанная с ним, ответственна за аллергию.

Статистика свидетельствует, что аллергические реакции больше всего затрагивают молодежь и в особенности 16 - 17-летних. Это становится понятным, если учесть, что в этом возрасте человек подвергается усиленному напору формирующейся сексуальности. Сознание охвачено неприятием неосознанного страха. «я» покрывается оболочкой и предпочитает не сталкиваться с определенными предметами или ситуациями. Эта духовная оборона проецируется на тело и проявляется в форме аллергии.

Аллергик бессознательно борется против определенных сфер жизни, но поскольку агрессивность в духовном смысле уже вытеснена, борьба символически пере носится в сферу телесности, в которой переживается агрессия. Агрессивность всегда тесно связана со страхом. Нападают только на то, чего боятся, а вышеописанные аллергии ясно свидетельствуют о том, какие сферы жизни вызывают у аллергика такой страх, что он на них столь страстно нападает.

То, что аллергия - следствие духовной установки, показывает отсутствие аллергической реакции под наркозом. Очевидно, аллергическая реакция происходит из сознания, телесная реакция играет в ней подчиненную роль.

Медицинский путь «десенсибилизации» по идее верен, но не следует ограничивать его применение только областью телесности, если вы заинтересованы в реальном излечении, а сосредоточиться, прежде всего, в духовно-душевной сфере. Только честное столкновение с избегаемыми и отрицаемыми сферами, их гармоничное интегрирование в жизнь создают предпосылки для действительного излечения.

Аллергик, собственно говоря, боится жизни, поэтому он отрицает то, на чем настаивает жизнь: сексуальность, любовь и агрессивность, даже домашнюю пыль - низкие материи. Его идеалом является чистое, высокое, благородное. Он не признает, что это односторонне и нереально. Он предпочел

бы освободить жизнь от инстинктов и агрессии и жить в стерильном мире. Он стремится к жизни, которая едва ли заслуживает имени «жизнь».

Подведем итоги

Аллергия показывает, что:

- Я не хочу приходить в соприкосновение с какой-то сферой жизни, что я с чем-то не хочу сталкиваться;
- Я что-то внутреннее отстраняю и поэтому от чего-то отворачиваюсь;
- Я против чего-то, потому что оно не совпадает с моими представлениями;
- Я верю, что не должен или не смею быть таким, каков я есть;
- Я отрицаю часть моей личности;
- Я предпочел бы быть другим, чем я есть, лучше, чище, но это лишь мой собственный приговор;
- Я не открыт для перемен;
- У меня слабая готовность допустить новое;
- Я против чего-то вооружаюсь, окружаю себя оболочкой, изолирую себя;
- Моя неверная установка относительно реальности жизни является пусковым механизмом моей аллергии: гиперреакции тела на нападения, которых в действительности нет.

Что делать

Аллергия - предупреждение жизни о том, что мы должны сказать всей целостности жизни: «да», даже ее видимым несовершенствам. Аллергия - требование жить жизнью, а не представлениями о ней. Не желать жить идеалом, а жить тем, что есть в нас, допустить собственную действительность.

Жизнь такова, какова она есть, потому что она должна быть такой. И каждый человек таков, каков он есть, а не таков, каким он мнит, что должен быть. Примите действительность жизни, отбросьте преувеличенную систему ценностей, перестаньте постоянно отбрасывать реальность. Примите вещи такими, какими они являются.

Все хорошо как оно есть, потому что все может послужить и быть использовано как опыт, даже болезненные и неприятные переживания. Признаем также скрытую агрессивность и будем из нее исходить. Найдем полную любви форму своего выражения и проявления. Заставим себя осознать страх, который на самом деле - лишь узость сознания. Спросим себя: «что страшит меня и почему? Чего я, собственно, боюсь».

Научимся больше не оценивать и не осуждать. Нам больше не нужно строить представлений. Вместо них примем реальность такой, как она есть, допустим ее, будем жить ею. Будем постоянно повторять: «я все лучше умею любить, ничего не осуждать, даже видимо плохое, несовершенное и злое». Будем вести себя согласно этим правилам!

Позволив жизни быть такой, как она есть, не исключая никаких ее сфер, можно познать совершенно новое. Жизнь означает, в частности, допущение мира в себя, признание совершенного и несовершенного. Все большее познание единства бытия не оставляет места ничему чуждому, и все чужие тоже друзья, которых еще не успели узнать.

Анемия

При анемии (малокровии) в организме в большинстве случаев недостает железа, следовательно, твердости. Поэтому космическая энергия, которую мы в себя вбираем, не может претвориться в телесную энергию. Этот недостаток – телесное выражение склонности выполнять свою деятельность, никогда не получая своей доли энергии. Анемия – особая форма «слабости я», ведущая к безотрадности и слабости. И в данном случае лечение должно активизировать силы. Мы должны относиться к себе строго и требовать от себя выполнять «необходимое».

Апоплексия

Если кого-то «хватил удар», речь может идти о «сердечном» или «мозговом» ударе. Оба вызываются сужением сосудов, из-за которого целые области сердца или мозга перестают снабжаться кровью в достаточной мере и отмирают. «мозговой удар» может наступить совершенно внезапно, хотя «развивался» он в течение долгих дней. Как правило, он приводит к одностороннему параличу, который распространяется на руку, ногу, одну сторону тела и нижнюю половину лица.

Это состояние длится неделю или дольше и затем переходит в спастический паралич. Это означает, что мышцы пораженной стороны постоянно напряжены сверх нормы. Это в свою очередь ведет к неправильному положению пораженной стороны тела, а также искажению черт лица, которое больной сам преодолеть не в состоянии. Могут возникнуть также нарушения речи, затруднения при глотании и иногда не возможность контролировать мочеиспускание и испражнение.

Решающим при определении вида и тяжести поражений является то, какая сторона мозга затронута и в какой мере. В любом случае удар коренным образом изменяет жизнь. Хотя со временем состояние улучшается, было бы иллюзией

считать, что все станет как прежде. Да этого и не должно быть, ведь именно прежнее состояние навлекло удар, и болезнь вынуждает теперь что-то менять.

В духовной сфере удар означает, что определенная область собственной личности или собственной жизни больше не ценится или сознательно отвергается. Тот, кто пренебрегает частью своего бытия, рано или поздно станет в этих областях недееспособным, что внешним образом и показывает паралич тела. Поскольку отрицание определенных сфер жизни или неспособность (в большинстве случаев эмоциональная) справиться с определенными ситуациями стала для окружающих «очевидной», близкие и друзья могут точно сказать, какие области уже не живут. Больной в большинстве случаев «слеп» к этому или был таковым, иначе он мог бы давно принять необходимые меры.

Артрит

При артрите, или суставном ревматизме, в телесной сфере господствует жесткость и ограниченная двигательная способность. Это показывает что больной артритом также и духовно-душевно стал «неповоротлив», т.е. Упрям или твердолоб. Артрит особенно часто встречается у пожилых людей. По мере того как пожилые люди все меньше способны изменить свои затвердевшие мнения, они отвердевают и ужесточаются духовно.

Соответственно артрит часто сопровождается сложными отношениями с окружающими. В той же мере, в какой артрит телесно реагирует на тепло, он духовно-душевно реагирует на «истинное внутреннее тепло и духовную склонность. Таким способом можно постепенно избавиться от психической неподвижности, освободить застывшую мысль. Узкие нормы и ограниченные предположения исчезают, и тело постепенно становится опять свободным и гибким.

Подведем итоги

Артрит заставляет меня болезненно осознать, что я не даю жизни свободно переливаться.

Я не пускаю ее в себя самого, в определенную ситуацию, в работу, в нерешенную проблему, в какую-то часть себя, в жизнь в целом или во что-либо, внушающее мне чувство, что оно «против меня», и пока я придерживаюсь этого мнения, я не могу быть гармоничным, воздвигаю плотины и начинаю застывать.

Я, стало быть, не согласен с частью моей жизни, хотел бы видеть ее другой, такой, как мне хочется. Поэтому я должен спросить себя: «чего мне, собственно, хочется? Что мешает мне в жизни? Что ограничивает меня? Что не дает мне быть именно таким, каким мне хочется быть? Что причиняет мне боль?

Все это только «пусковые устройства», показывающие, насколько я в разладе с собой, какая часть моего «я» не свободна.

Кроме того, они показывают мне, насколько я

- Сам себе причиняю боль;
- Сам себя ограничиваю;
- Живу, как «затянутый в корсет»;
- Верю, что должен быть соответствующим некоему стереотипу;
- Верю, что должен заполнить застывшие формы;
- Верю, что не могу быть другим;
- Применяю к себе ложную или завышенную мерку;
- В чем-то утвердился.

Артрит показывает мне, что я стараюсь жить согласно каким-то предположениям или идеалам, вместо того чтобы жить в согласии с действительностью. Он доказывает, что я держусь за свои взгляды, мнения, идеи. Я считаю, что знаю, какова жизнь, вместо того чтобы всматриваться в нее и видеть, какова она на самом деле.

В действительности при артрите речь идет о моем «упрямстве», о моей неспособности действительно отдаться жизни, быть подвижным и гибким.

Что делать

Больной артритом должен научиться открытости, терпимости к новому, быть может, непривычному, чтобы и телесно вновь стать более гибким и подвижным.

Он должен признать, что до сих пор не жил, а строил догмы и следовал им. Но если он осознает, что еще не поздно сделать необходимый шаг и требуется только мужество, то обретет реальный шанс на улучшение. Артрит содержит требование жить из устойчивости «внутренней мудрости», не желать, чтобы переменились другие, но меняться самому.

Больному недостает тепла, потому он и упустил возможность жить и любить. Истинная любовь не может существовать среди догм, образов и предположений, она существует только «здесь и теперь». Больной артритом должен понимать что мечты отделяют его от действительности. Он сам украл свою свободу и только он сам может ее вернуть и снова стать собой. Нужно научиться быть терпимее, в том числе и к самому себе, снова открыться и направляться жизнью, признать: «это мой долг быть таким, каков я есть теперь», наслаждаться тем, что можешь не сопротивляться течению жизни, раскрепостить свои чувства.

Тому, кто откроется, не понадобится в конце концов и дальше заглушать болезнь.

Артроз

При артрозе речь идет об изношенности суставов, которая из-за неравномерности нагрузки сказывается на функциях отдельных суставов. Артроз очень широко распространен и с возрастом поражает, хотя бы в легкой форме, почти всех людей к артрозу могут привести следующие обстоятельства

Врожденная слабость хрящевой ткани,

- Неправильная нагрузка суставов при х- или о-образных ногах;
- Плохо залеченные переломы;
- Чрезмерная нагрузка суставов в связи с избыточным весом;
- Резкие перенапряжения при занятиях спортом;
- Гормональные влияния (так, женщины после климактерического периода особенно подвержены артрозу из-за гормональных изменений).

Артрозные изменения начинаются в хрящевой ткани. Сначала хрящ теряет эластичность, становится хрупким и наконец рассасывается. При этом кости приходят в непосредственное болезненное соприкосновение, а потому первыми признаками артроза являются чувства напряжения, жесткости и боли, усиливающиеся после двигательной активности. При движении слышится хруст или скрип в суставе. В дальнейшем двигательная способность все более ограничивается.

Подведем итоги

Артроз показывает мне, что я:

- Уже настолько изменил себя, что это изменило мое собственное бытие. я принял иную форму. Жизнь больше не может безболезненно идти своим путем;
- Больше не допускаю себя самого. мое собственное бытие уже деформировано. Доходит до излишней требовательности при ложных отношениях к себе самому. Деформация показывает мне, что я заполняю ложную форму существования. Почему я это делаю? Почему хочу достигнуть особенно многого? Потому, что мне в нынешней форме недостаточно хорошо. я хочу прийти в лучшую. хочу завоевать. побелить. вель я чувствую себя побежденным. А в глубине души я знаю, что прохожу мимо себя;
- Сильно отклонился от самого себя. поэтому как внешне. так и внутренне принял неестественную форму существования. Я не только мешаю себе, я уже себя изменил.

Что делать

Я должен спросить себя: «что меня действительно обременяет? Почему я вел себя не в соответствии с самим собой?» но в меня может возникнуть артроз и когда я отказываюсь от правильного пути и бездействую.

Я должен признать, что х- или о-образные ноги - признак неправильного образа жизни. Поэтому я должен спросить: «где я отклонился от правильного пути? Насколько я искривил себя? Где я непрям?» плохо залеченный перелом показывает мне, что я

насколот. не елин. что везле еще царит беспорядок, нет «невредимости». Требуется объединиться с самим собой.

При антропе из-за ожирения я должен спросить себя: «почему я такой тяжелый и такой невлачник? Зачем я тащу с собой столько ложного? Почему живу не в соответствии со своей «внутренней формой», таким, каков я есть на самом деле?»

При антропе в климактерическом периоде нужно спросить себя: «стала ли я действительно самостоятельной и «взрослой» или только постарела? Чего теперь требует от меня жизнь. после того как я была женщиной и матерью? Что делать, чтобы действительно жить в соответствии со своим внутренним смыслом?»

Это такое же предупреждение, как и при антрите, но при антропе оно усилено, так как уже приобретена ложная форма. Требование заключается в приказании стать наконец «самим собой», найти возврат к истинной самости.

Астма

«астма» по-гречески означает взкопнутость. При этой болезни возникает сужение мелких бронхов, вызываемое спазмом гладких мышц, влекущим болезненное напряжение дыхательных путей и закупорку их слизью.

Врачебное вмешательство может смягчить симптомы. Это достигается при помощи лекарств, снимающих спазмы, но все лекарства, как бы действенны они ни были, имеют дело только с проявлением, а не с причиной.

Приступ астмы переживается как угрожающий жизни приступ удушья, и это самое важное, что ограничивает выдох.

Астма - защита от контакта. С первым дыханием вступаем мы в контакт с этим миром и с последним - выдыхаем жизнь. Жить - значит постоянно лавать и брать. Мы живем в дуализме: вдох - выдох, засыпание - пробуждение, жизнь - смерть. Одно влечет за собой другое. Жизнь вызывает смерть, а смерть - новую жизнь.

Астматик перелбывает сексуальность навех, в сознание, но обрывает на полпути, в груди. Он хочет получить любовь, но не может давать ее.

Проблемы с дыханием - всегда проблемы мышления, беспокойных мыслей, опенки других. Астматик любит чистое, ясное и отвергает темное, нечистое. В горах, вознесенный над «низостью бытия», он чувствует себя хорошо, выздоравливает. То же самое - на море.

Высшая чистота для астматика заключается в стерильности. Противоположность этой стерильности в то же время - очень действенная терапевтическая форма: лечение собственной мочой. При этом астматик соприкасается с собственной нечистотой, должен противостоять тому, что отвергает.

Астму можно определить как внутреннюю сыпь. Если экзему загнать вовнутрь, она превращается в аллергическую астму. И лечение астмы часто и скоро приводит к экземе, ведь кожа и легкие - важные контактные органы человека.

Уже само слово астма, т.е. «взкопнутость», дает нам важное указание, ибо там, где возникает сужение, как при горловой ангине или при ангине пекторис, появляется страх. Ужость и страх невозможно разделить. Страх сжимает нам глотку, а когда мы освобождаемся, то вздыхаем. Поэтому мы должны спросить:

1. «из-за чего у меня перехватило дыхание? Чего я боюсь? Единственным действенным средством против страха (ужости) является расширение сознания. Нужно расшириться и впустить в себя то, чего до сих пор избегал. Нужно с этим освоиться и интегрировать это в свое бытие.
2. «где я хочу брать, не давая?»
3. «какие виды агрессивности я. быть может, не осознавая, ношу в себе и какие есть возможности для их умеренного проявления?»

4. «что я не желаю допустить в себя и против чего я реально обороняюсь?»
5. «что внушает мне страх и чего я, собственно, боюсь?»
6. «с чем я не хочу вступать в контакт, чьих прикосновений я избегаю и почему?»

При ближайшем рассмотрении можно выделить в астме различные циклы проблем, которые, будучи четко разграничиваемы, находятся в тесной взаимосвязи.

1. Проблема отдачи и получения и желания самоизолироваться. За ней стоит сильнейшая тоска по общению. истинная симпатия. большей частью вызванная болезненной сверхзаботливостью матери. Зажатая любовь мешает собственному развитию. Но причина может быть и в реакции на чрезмерную властность или невнимательность матери. То, что отношения с матерью играют свою роль, доказывается выздоровлением, порой внезапным, детей, на долгий срок отделяемых от матерей в санатории.

2. Внутренний порыв к доминированию. при волеящий к противоречию с собственной недостаточностью. Больной переживает свое бессилие. состояние пассивного наблюдателя. Поэтому приступы астмы обычно происходят в ситуации отрицания. Это возмущенное «нет» происходящему перехватывает дыхание больному.

3. скрытая агрессивность. сопровождаемая неспособностью или страхом дать ей волю. чтобы снова вздохнуть: эта агрессивность возникает из возмущения тем, что приходится переживать такое, допускать это.

4. Защита от сторон жизни, почитаемых низкими. Это может быть сексуальность, животные инстинкты, пыль и т.п.

5. в старческом возрасте особую роль играют психические причины. особенно возрастные трудности приспособления. злость. страх. безнадёжность. напряжение от отторжения настоящего и обращенность в прошлое - все это служит толчком для астмы, и приступы тем тяжелее, чем настойчивее эти чувства скрываются или замалчиваются.

Если мы переживаем спазм (при астме - остановку дыхания), то это всегда признак защиты. Спазматическое прекращение дыхания. следовательно. «противодыхание». Астматик хочет удержать то, что имеет. поэтому отравляет себя. так как не может отдать. В то же время он находится в оборонительной позиции. Он не хочет допустить ничего нового. Он заключает себя, а последней формой самозаключения является смерть.

Астматик должен научиться принимать несовершенное. свою недостаточность. После длительной болезни доходит до расширения и укрепления грудной клетки. Это придает могучий вид. но из-за малой эластичности объем легких остается очень малым. Так с полной ясностью тело своими средствами показывает устремление и неспособность человека. Вместо действительной мощи – «выпячивание груди», а это ведет к бессилию.

Можно бы захватить воздух для крика. но крик застревает в легких. Другим слышится лишь кашель и хрипение - признак агрессивности.

Подведем итоги

Астма показывает, что:

- Ко мне слишком приблизилось что-то (приблизился кто-то) и я ограничиваю себя. чувствую себя зажатым. не могу как следует расправиться. У меня неустойчивое стремление к свободе, стремление проявиться и полностью развернуться;
- У меня чувство не возможности и. вероятно. неспособности раскрыться. обреченности на замкнутость в своей особой индивидуальности. Поэтому у меня сильная потребность углубиться в себя;
- Мои собственные представления, ожидания и мораль других

ограничивают меня, полагают мне предел. Я живу помимо жизни и помимо себя самого.

Что делать

Внушите себе: «я не только располагаю свободой. у меня есть долг быть таким. каков я есть». Важно. чтобы больной научился проявлять себя. давать волю своим чувствам. раскрываться. чтобы давать и принимать. Вдох и выдох одинаково важны! Ничто в жизни не может реально повредить или слишком приблизиться. Только когда научишься принимать жизнь такой. как она есть. сможешь жить полной жизнью. Столь же важно отбросить то. что тебе в действительности не принадлежит. Нужно научиться принять себя таким. каков ты есть. и вольно чувствовать себя в своем наличном бытии. Это означает допустить и глубоко скрытое в душе, то, что предпочел бы не трогать, никому не показывать.

От больного требуется идти путем к самому себе. ведь только тогда он успокоится. обретет уверенность в себе и не будет чувствовать потребность «выкапляться на кого-то». Признайте: «я не могу только давать или только брать. только вдыхать, не выдыхая. Все это возможно лишь в целом, значит, одной части мне не хватает».

Давая любовь. даже себе самому. делаешься любимым. Астматик особенно нужно помнить: «что посеешь. то и пожнешь». Нет ничего нечистого и неполноценного, в том числе и в собственном «я», поскольку все - часть целого.

Тени возникают только там. куда не пропускают свет сознания. Как только обозначишь свои страхи честна и непредвзято. не придется больше избегать внушающей страх сферы. можно включить ее в свою жизнь как значащую часть. Признание того. что и неприятный опыт полезен для роста личности. совершенно уничтожает страх. Спросите себя: «от чего я уклоняюсь? Каким бы я не хотел больше быть? Что я хочу скрыть в себе? С кем или с чем я не хотел бы больше иметь дела и почему?»

Симптом - предупреждение о необходимости охватить все аспекты своего бытия и позволить себе быть самим собой. Нет ничего. что надо отвергать. и ничего. что надо удерживать. Все находится в единстве и равноправии. Нужно прекратить строгую самоизоляцию. создание видимости. ибо лишь тот. кто верен себе и признает себя уникальным, может строить свою жизнь свободно.

Бесплодие

Существуют две возможные причины того, что женщина неспособна зачать:

- Неосознанный страх перед родами из-за связанной с этим ответственности. ограничений и нагрузки или перед потерей привлекательности;
- Недостаток лояльности или недобросовестные побуждения для беременности. Многие женщины надеются, родив ребенка. преодолеть или заглушить кризис в отношениях. поскольку пытаются привязать к себе мужчину, взывая к его чувству ответственности.

Бесплодие у мужчин позволяют выявить аналогичные причины. Интересно. что в случае бесплодия оба партнера с высокой вероятностью поддерживают свое страстное желание иметь ребенка. Но это желание. вероятно. основано на доводах рассудка и разума. а не на чувствах. По меньшей мере должно существовать одно равноценное противоположное чувство которое мешает зачатию. Может быть. у партнеров вообще наличествует желание иметь ребенка. но отсутствует готовность пожертвовать ему часть своей личной свободы.

Пока отсутствует готовность к появлению ребенка, согласно *закону отражения* будут трудности с оплодотворением, как бы теоретически ни хотелось иметь ребенка. *Закон отражения* препятствует тому, чтобы правильное происходило в ложно назначенное время.

Бессонница

Поскольку во сне поднимаются на поверхность те области сознания, которые вытесняются в подсознание, процесс погружения в сон требует осторожности и умения ограничить активность, установить контроль. Тот, у кого проблемы со сном, должен завершать день сознательно, с доверием отдаваться ночи и не думать о завтрашнем дне.

Пожилые люди обычно меньше нуждаются в сне, чем молодые, и к семидесяти годам среднее время сна уменьшается до пяти-шести часов, причем в основном забывают о дневной потребности вздремнуть. Это ведет к тому, что старики ночами эпизодически или регулярно болтуют, а время болтовни, как правило, сильно переоценивается. Многие чувствуют недомогание, если их разбудят слишком рано, когда день еще не начался. При этом может быть полезна успокаивающая вечерняя прогулка (можно с собакой) или прослушивание хорошей музыки, возможно, связанной с медитацией, это успокаивает. И утром прогулка, хорошая книга или музыка поможет хорошо начать день.

Существует множество причин подлинных расстройств сна, но их, однако, можно однозначно классифицировать:

- Невозможность отвлечься от происшествий дня, большая ответственность и готовность даже во сне принимать решения, неспособность отключить рассудок;
- Искусственный образ мира, нежелание видеть его таким, каков он есть в действительности, страх перед собственными «теневыми сторонами», вытеснение, непризнание части своей личности, страхи, в которых не признаются себе самому, страх перед ночью, когда придется встретиться со всем этим;
- Страх перед смертью, заставляющий воспринимать ночь с ее измененным способом самосознания как угрозу;
- Желание постоянно сохранять контроль, невозможность расслабиться, дать событиям идти своим чередом, нежелание подчиниться, восприятие сна как «бессилия».

Но и внешние обстоятельства могут влиять на сон: неудобная постель, температура спального помещения (слишком высокая или слишком низкая), тяжелая пища, возбуждающие напитки (кофе, кола, чай, алкоголь), лекарства, содержащие кофеин, шум и не в последнюю очередь разнообразные боли (головные, зубные, желудочные и ревматические), - все это может прогнать или нарушить сон.

Снотворное - непригодное средство для освежающего сна и должно употребляться, если вообще должно, только при нарушении ритма «сон - бодрствование», например после длительных авиапутешествий или при очень сильной нагрузке, например после операции; применять его нужно как можно реже.

Почти никто в действительности не страдает от недостатка сна, поскольку тело на самом деле ежедневно получает нужную порцию сна. Поэтому сон ни в коем случае не должен становиться делом долга. Часто позыв ко сну - лишь бегство от бессодержательной жизни. Предпосылкой мирного освежающего сна является душевная уравновешенность, а также усталое тело. Наше тело - двигательный аппарат, следовательно, нужно его активно упражнять, чтобы достигнуть действительной усталости перед отходом ко сну.

Что делать

Страдающий бессонницей должен научиться расслабляться, принимать себя как совершенное, «готовое к ночи» создание, отдавать свою власть, подчиняться, отбрасывать страх перед смертью.

Близорукость

Близорукость есть выражение страха перед внешним миром. Тот, кто не хочет иметь события жизни перед глазами, тот близорук. Он также делается близоруким, если не научится ставить перед собой задачи жизни. Близорукость особенно часто встречается в молодости, поскольку молодым людям не хватает широты взглядов, дальности. Юноша пока не хочет видеть далекое будущее, его интересует лишь данное мгновение, поэтому ему еще не хватает «дальновидности». И близорукость может внезапно исчезнуть после двадцати лет по мере приобретения «дальновидности».

Глаз, как и большинство других органов, находится под влиянием симпатической и парасимпатической нервной деятельности (симпатическая - автономная нервная система; парасимпатическая - действующая в противоположном направлении часть вегетативной). Близорукие люди - чаще всего «парасимпатик», поэтому они менее эмоциональны, более терпеливы и любят покой. Они склонны уклоняться от внешних обстоятельств, чтобы укреплять свой внутренний рост.

Близорукий человек очень хорошо может видеть ближайшие предметы, тогда как отдаленные для него расплываются. Определенную роль могут сыграть стремление к успеху и стресс, но в особенности - любовь к сладостям и малоценной пище. Недоедание также играет большую роль.

У близоруких часто встречается четко ограниченная духовная установка, страх перед будущим, боязнь или отрицание полной ответственности за собственную жизнь, большей частью связанные с застенчивостью и интровертностью.

Среди интеллигентов доля близоруких особенно велика. Отсюда можно заключить, что близорукость связана с усиленным «вглядыванием» в жизнь. Может иметь место и обратный случай, когда интроверт больше читает и поэтому больше образован, и усиленное «вглядывание» увеличивает близорукость.

Люди астенического типа (стройное телосложение и худые конечности) особенно склонны к близорукости. У них особенно выражены такие личные признаки, как торможение, страх и агрессивность, сдерживаемые при внешнем выражении. Этот тип обращен вовнутрь и ориентирован на себя. Он обращает на себя внимание еще и особым типом дыхания.

По телосложению близоруких можно определить признаки пережитого постоянного страха, испуга и семейного гнета, непреодоленных и отразившихся в зажатости мышц и заторможенности. Глаз обычно плоский, чтобы помешать полному входу коснуться обвиняющих чувств. Заблокированность мышц у близоруких можно наблюдать не в глазах, а в теле, так как поток энергии блокируется до того, как она достигнет глаз. Если заторможена эта контраптивная и рецептивная фаза, следствием является близорукость.

Поэтому близорукость - всегда выражение слишком сильной субъективности. Все слишком пристально разглядывается «с точки зрения лягушки», собственным взглядом, через собственные очки.

К тому же именно близорукость вынуждает сосредоточиться на самом себе, чтобы ясно различить то, что поближе. Но близорукий не хочет видеть эти предметы, поэтому симптом вынуждает его взглянуть на себя и прийти к самопознанию. При этом вовсе не имеется в виду, что он должен все тащить на себе, ставить себя в центр и делаться эгоцентричным, в действительности не

осуществляясь. поскольку истина и действенность неудобны. Близорукость - всегда требование действительно взглянуть на себя, воспринять себя и принять на себя все последствия.

Но близорукий человек в большинстве случаев не понимает требования. входит в себя. не восприняв себя. даже не взглянув. Поэтому он становится робким. эмоционально заторможенным. «сверххотворенным». Его труднее взволновать. он контролирует свои чувства сильнее. чем другие люди. С общественной точки зрения он более приспособляем и желателен. чем нормально видящий. Он либо уклоняется от трудностей, либо терпеливо переносит их, дольше не начинает жаловаться.

Межрегиональные сравнения показывают. что в Китае в три раза больше близоруких. чем дальноруких. а в Японии - в шесть раз. Реально это значит. что 50% японцев близоруки. Это самый большой процент. до сих пор зафиксированный в какого-либо народа. и он станет понятен. если принять во внимание. что японская воспитанность предписывает не показывать своих чувств. маскировать их. не возражать другим и приспособливаться к группе или к сообществу.

Возникновение близорукости

По последним данным. 53% граждан ФРГ носят очки постоянно и 27% - при необходимости. В большинстве случаев причиной является близорукость. и около 90% юных очкариков близоруки. В последнем столетии близорукость столь распространилась. Что можно уже говорить об эпидемии. В чем причина?

Поскольку близорукость чаще всего возникает между 12-м и 16-м годами жизни. так называемая теория сверхурочной работы утверждает. что в этом возрасте молодым людям приходится слишком много работать в школе и дома. Это также возраст созревания. следовательно. время. когда взгляд обращен на ближайшие предметы. поскольку нужно овладеть существенными окружающими обстоятельствами. Молодой человек пробуждается к сознанию пола. а также к сознанию своей коллективной сущности. которую он в это время предпочитает удерживать в рамках группы. Природа. следовательно. «желает». чтобы он усиленно занимался собой. дабы подготовиться к дальнейшему развитию.

Необычен тот факт. что больше всего (35%) близоруких среди гимназистов. тогда как близорукость в старших классах обычной школы соответственно ниже (5 — 6%). Это может привести к заключению о связи близорукости с образованием. но против такого заключения говорит тот факт. что 70% работников текстильной промышленности страдают от близорукости. так как их работа связана с постоянным рассматриванием близко расположенных предметов. То же наблюдается у наборщиков. Но если виновата работа. почему близоруки не все работники? Здесь необходимо подумать о наследственности. ведь близорукость может быть вызвана семейной аномалией глаз. Нужно также искать «липозициональный» фактор, играющий решающую роль в появлении симптома.

Если этот фактор принимается как данность. то его исключение или хотя бы ослабление приводит к уменьшению или даже полному исчезновению близорукости.

Этим целям служит «тренировка глаза. первоначально разработанная американским врачом доктором Бейтсом. но существенно расширенная и улучшенная. Бейтс считает близорукость следствием хронического напряжения внешней мускулатуры глаза, что, конечно, правильно но

остается вопрос чем вызвано хроническое напряжение этих мышц? Чтобы постигнуть психологические факторы, многие специалисты привлекают дыхательную терапию и специальные формы упражнений на воображение. В моей собственной практике оправдало себя применение техники перевоплощения. Всегда непосредственно вслед за возвращением в свой образ слабость зрения не проявлялась, зрение нормализовалось или улучшалось. Очевидно, при этом появлялся «другой взгляд на вещи», что оказывало непосредственное влияние на глаза.

Все эти методы имеют один недостаток: они впервые применяются, когда нарушение зрения уже имеет. Гораздо важнее было бы вообще не допускать возникновения такого «ложного» взгляда на вещи, вовремя влияя на духовно-душевную установку. Этого можно достигнуть, ведя жизнь по возможности лишенную страха или немедленно перерабатывая и удаляя страх. Это означает соблюдение психогигиены и использование всеобщей философии жизни, начиная с юности, чтобы слуховики вообще не наступили или их можно было выявить и устранить на ранней стадии.

Боли (в общем)

Любая боль - настоящее предупреждение тела о необходимости обратить внимание на посылаемое им сообщение. Поэтому необходимо развзнать, что кроется за болью, и позволить «трансформировать» себя болью, вывести из наличного состояния. Как только принимаешь боль, она уже не обременяет, болеть перестает. Следовательно, боль - подарок жизни и предоставляет шанс для трансформации. Неважно, к чему хочет привлечь внимание боль, она ведь хочет помочь сделать «необходимое». Достигнуть цели.

Любая боль привлекает внимание к застою, к блокировке потока жизненной силы и призывает устранить блокаду, чтобы жизнь могла снова течь свободно. Боль может также возникнуть вследствие скрытой агрессивности против других людей или жизненной ситуации. О каком виде отрицания идет речь, показывает тело путем локализации боли. Боль - никогда не наказание. Из ничего ничего не происходит, и боль тоже надо «заслужить».

Что делать

Можно избавиться от боли, спросив себя: «что я сделал не так? Насколько я зажал себя, перенапрягся? В чем неправильность моей установки?»

Боль показывает мне, что я протестую против чего-то, что-то осуждаю. Поэтому нельзя так легко осудить боль, заглушить ее или снять при помощи лекарств, ведь боль привлекает внимание к чему-то важному. Как только отдашь боли все свое внимание, полностью войдешь в нее, примешь ее и приветствуешь, боль выполнила свою задачу и может исчезнуть. Говоря боли «да», полагаешь предел неверной духовной установке и отклонениям и боль прекращается, поскольку «необходимое» произошло.

Пока я говорю жизни «да», мне не нужна боль как посланец, не может также случиться никакого застоя энергии, который я мог бы болезненно осознать. Поэтому боль наряду с познанием и страданием - третий путь эволюции в направлении все большего самоутверждения и открытости.

Болезнь паркинсона

Наблюдая больного этой болезнью, мы получаем впечатление, что его сотрясают противоположно направленные силы.

Эта болезнь разгорается, если человек внутренне раздраем противоречивыми влияниями или интересами. С одной стороны, больному хотелось бы предпринять что-то определенное, но с другой - ему мешают

внешние влияния или «внутреннее противостояние». Эта болезнь - столкновение сил, проявившееся вовне. Хотя больной в какой-то ситуации или при данных обстоятельствах и хотел бы что-то изменить, т.е. Он этим «потрясен», но в то же время он не склонен этого делать, он «парализован».

Заболевший дрожью-параличом не в состоянии ни составить план действий в конфликтной ситуации, ни отступить и примириться с данностью, приспособившись к ней.

При данной болезни мы должны испытать нашу способность приводить себя в состояние, в котором мы постигаем необходимые последствия, чтобы следовать внутренним законам вещей.

Боли в пояснице

Позвоночный столб создает телу опору и поддержку, позволяет нам выпрямиться, собраться с духом. Поэтому боли в пояснице связаны с духовной установкой, с поддержкой и прямоотой. Проблемы в области спины указывают в основном на духовную перегрузку, которую часто не хотят признать. Часто также появляется чувство, что тебе отказывают в поддержке, на которую ты надеялся, считая, что ты в ней нуждаешься, потому что в области спины находится источник духовной силы и мощи. Во многих случаях речь идет скорее об эмоциональной поддержке, которой мы лишены.

Хронические боли в пояснице являются поэтому признаком разочарования мужчины большей частью в профессиональной или сексуальной сфере, а женщины - в эмоциональной. Боли в нижней части спины показывают, что есть желание произвести определенное действие, но обстоятельства этому мешают. Может быть при этом и духовное отступление, если чувствуется, что лучше отдалить эту ситуацию или спастись от нее. При болях в спине носишь в себе нечто больше невыносимое или непереносимое. Но чем сильнее боли, тем меньше сил расстаться с этим бременем. К таким чувствам относятся страх, чувство вины, антипатия, проблемы или скорбь. Эта судорожная воля без возможности ее реализации приводит к неверной духовно-душевной установке, что телесно выражается в болях в спине.

Болезни предстательной железы

Это распространеннейшие мужские болезни. Очень часто дело доходит до воспаления простаты (предстательной железы), простатита. Первыми признаками этой болезни, большей частью вызываемой бактериями или вирусами, являются высокая температура, боли в промежности, при опорожнении мочевого пузыря, учатившиеся позывы на мочеиспускание, в особенности ночью, иногда гнойные выделения простаты увеличивается и становится болезненной, особенно при надавливании.

Столь же часто применяется при простатите очень сходная терапия. Болезнь всегда связана с душевными переживаниями и часто является следствием непреодолимого стресса, профессионального или семейного. Она часто встречается у молодых мужчин, сексуальные отношения которых находятся в стадии развития, и у стариков после потери супруги. Здесь мы, следовательно, имеем дело с невыносимым душевным конфликтом.

Третьим видом болезней предстательной железы является застойный, или гиперемийный, простатит. Он вызывается длительными поездками в автомобиле на велосипеде, верхом на лошади или переохлаждением. Болезнь распознается по болям в кишечнике, в крестце и в мочевом пузыре, по преждевременному извержению семени и ослаблению потенции.

Независимо от острых заболеваний у многих мужчин после сорока лет

происходит увеличение простаты, возникает доброкачественное образование, сужающее мочевыводящее отверстие и мешающее мочеиспусканию. Первыми признаками в этом случае являются боли при мочеиспускании, вялая струя мочи, капли из мочевыводящего отверстия после мочеиспускания, частые ночные позывы, иногда каждый час при отсутствии лечения застоявшаяся в мочевом пузыре моча может привести к опасному отравлению почек.

Болезни предстательной железы, следовательно, указывают на внутреннее давление, которое также связано с почками (партнерство) или исходит из них. Эти болезни часто приходят в возрасте, когда возникает субъективное мнение, что «перестал быть мужчиной». Мужчина больше не может того, чего хочет - и не только в сексуальной области.

Легче всего было бы изменить собственные представления и желать того, что можешь! Каждое представление удаляет от собственного «я». Нужно прекратить играть роль «мужчины» и избавиться от страха стать не таким желанным, как. Прежде, нужно выражать себя таким, каков ты есть. Дело не в том, чтобы оправдывать чужие ожидания или свои собственные, но в том, чтобы желать быть таким, каков ты есть. Появилась возможность самому решать, не выполнять ничьих требований (ни требований супруги, ни требований детей, ни требований общества), а принять себя самого за точку отсчета и идти своим путем. Если это удается, внутреннее давление исчезает, а вместе с ним и внешнее «выдавливание», проявляющееся в болезни предстательной железы.

Болезни седалищного нерва

Ишиас - указание на действительную или воображаемую перегрузку. Если вы несете слишком тяжелый груз или взяли на себя много, обременены слишком тяжелой ответственностью или на вас лавят проблемы - в любом случае жизнь стала тяжелее. Эти осложнения могут быть связаны с денежными проблемами или страхом перел бвлвшим. Иногда чрезмерно обременяют воспоминания. Как телесное выражение этой перегрузки хрящевые диски поясничных позвонков сдвигаются односторонне, тем самым сдавливая седалищный нерв. Возникающая при этом боль вынуждает к покою и «напоминает» о том, что нужно найти путь избавления от бремени, чтобы исчезло давление. Необходимо спросить себя, откуда эта перегрузка. «что я хочу этим доказать, кому и почему?» нужно, кроме того, спросить себя: «нет ли в меня чувства неполноценности? Не пытаюсь ли я компенсировать его особенно высокими достижениями? Может быть, я себя слишком мало люблю? Или я «скис» просто потому, что жизнь не такова, как мне бы хотелось?»

Что делать

Так как определенные вещи «нервируют», с ними нельзя согласиться, их нельзя допустить, возникает болезненное внутреннее давление, имеющее целью показать, что своим поведением причиняешь себе боль. Это может быть даже какая-то сторона собственной личности, считаемая недопустимой. Под гнетом обстоятельств принимаешь жесткую позу, которая тебе не подходит, поэтому нужно найти мужество отстоять себя - даже если окружение этого не одобряет. У того, кто отстаивает свои, по-видимому, несовершенные стороны, чтобы пережить их и дать им возможность разрешиться, симптом пропадает, напряжение исчезает.

Что, собственно, мешает мне совершенно преобразить свою жизнь? Почему не начать этого прямо сейчас? Тогда обретенный покой можно столь осмысленно использовать, что подлинная проблема и боль в пояснице исчезнут.

Боли в области затылка

Эти боли большей частью связаны с определенными ограничениями в движениях, поэтому можно смотреть только в одном направлении. Следовательно, боли в области затылка - свидетельство того, что нужно опять рассматривать вещи со всех сторон, хотя это может причинить боль. Эти боли представляют собой требование не быть таким негибким, проявлять больше терпимости и терпения. Вместо самолюбия

и упрямства нужно стремиться к духовной гибкости и принимать во внимание мнение других.

В той мере, в которой станешь вновь духовно-душевно подвижным, исчезнут и боли в области затылка. Ведь тело - это только зеркало, которое отражает мои до сих пор не видимые духовные состояния, заставляя меня осознать их посредством боли. Зеркало может отражать только то, что есть, а то, чего нет, оно отражать не может.

Боязнь путешествовать

(в автомобиле, на самолете и морем)

Каждое путешествие предполагает переработку новых впечатлений. Приходится покидать привычное безопасное окружение и на чужбине лишиться возможности предвидеть, что нового может случиться. В духовном смысле это означает, что в путешествии попадаешь в область своего бытия, которой не доверяешь. Бессознательная прикрепленность к привычному и страх перед неизвестным приводят к появлению головокружения и тошноты.

Кроме того, многие в путешествии должны подчиняться руководству других, не могут повлиять на направление маршрута и условия поездки. Поэтому те, кто сам водит машину, не испытывают этих трудностей, но им становится плохо, когда они делаются спутниками и не могут вмешаться в события. Боязнь путешествовать - это также боязнь невладения ситуацией, необходимости полагаться на других, невозможности располагать своей жизнью, страх перед переживаниями. В автобусных поездках переживают всем обществом. Один решает, все подчиняются. Ты - лишь один из многих, должен поступать как все. На самолете поднимаешься так высоко, что кружится голова. Слишком быстро движешься вперед, боишься разбиться и лучше бы остаться на земле. И тот, кто сидит не по ходу, т.е. Двигается «задом наперед», часто страдает от головокружения.

Боязнь путешествовать, стало быть, является признаком недостатка готовности или способности расслабиться, позволить всему идти само собой и отдаться на волю других. Недостаточная встроенность в сознание безопасности сообщества и подсознательное желание все контролировать самому возбуждают неосознанный страх перед неизбежностью ситуации. Задача, которая стоит перед больным, - расслабиться, позволить событиям идти своим чередом и при любом стечении обстоятельств обретать покой в самом себе. Мир удивительно прекрасен, если жить с ним, а не против него, если побыть спокойным наблюдателем в сознании безопасности творения и знать, что «все хорошо, как оно есть».

Воспаление конъюнктивы

Оно показывает, что конфликт заключается в том, что «не пускают на глаза». Болезнь содержит предупреждение о необходимости наконец осознать, что чего-то не хочется видеть, поэтому и закрываются глаза. Симптом предупреждает, что конфликту нельзя позволять развиваться, нужно быть абсолютно честным с самим собой.

То, чего не видишь, возбуждает боль и раздражение. Противишься необходимости видеть. То, что видишь, требует чрезмерного напряжения или вызывает неприятие. Собственный взгляд на предметы раздражает.

Что делать

Нужно, наконец, научиться видеть предметы (и самого себя) такими, какие они есть. Затем спросить себя, от чего болит, если прихотится на это смотреть, сколько можно не «пускать на глаза» самого себя. С каждым взмахом ресницы появляется шанс посмотреть на вещи другими глазами. Нужно также научиться видеть реальность, какой она является, и привести в согласие внутреннее бытие с внешними отношениями и личным взглядом на

вещи.

Разрешение близко, и если конфликт преодолен, воспаление конъюнктивы скоро исчезнет.

Воспаление миндалин

Оно показывает, что у меня такое чувство, будто я должен проглотить или уже проглотил нечто обременительное и оно меня загрязнило. Я больше не могу это глотать, принимать. Это серьезный, острый и до сих пор скрытый конфликт, доставляющий мне много хлопот.

Воспаление миндалин может также возникнуть, если считаешь, что должен и хочешь нечто сказать, но не можешь или не доверяешь себе и вынужден проглотить язык. Миндалины действуют как фильтр поглощающий все плохое и этот фильтр перегружается, если многое, что хотелось бы выразить, оценивается как фальшивое. То же происходит, если не обнаруживать того, что негативно оценивается.

Миндалины воспаляются и в том случае, когда чувствуешь себя непонятым и не говоришь чего-либо «необходимого», потому что думаешь, что это не имеет смысла. Но всегда нужно стремиться познать сущность за видимостью. Наша задача в том, чтобы найти «выражение» своего настоящего бытия, своей уникальности и непохожести. Если это происходит, напоминание в виде воспаления миндалин делается излишним.

Выпадение волос

С древнейших времен волосы – символ жизненной силы человека. У блондинов в среднем обычно около 140 000 волос, у брюнетов – 110 000, у рыжих – 90 000. Злоповый волос остается на голове от пяти до семи лет и за это время выпадает примерно на 70 см прежде, чем выпадет. Злоповый человек теряет в день около 70 волос. Но нужно заниматься профилактикой преждевременного выпадения волос.

Что делать

Волосы – символ и показатель жизненной силы, поэтому при помощи правильного питания можно многое сделать, чтобы они не выпадали преждевременно.

Современные специалисты в области питания, биохимии и ученые, занимающиеся гормонами, установили, что для роста волос благоприятны ростки пшеницы, семена полсолуха и лецитин. Кроме того, полезны салат, свежие фрукты (особенно абрикосы), семечки и орехи. Также важна и психогигиена, так как тяжкие переживания вызывают выпадение волос. Короче говоря, все, что служит здоровью, помогает и волосам.

Гастрит

Желудок реагирует выбросом кислоты совершенно одинаково и на несовместимую пищу, и на несовместимую пищу и на «неперевариваемые» чувства. Поскольку желудочный сок не годится для переваривания злости, гнева, страха, агрессивности и т.п., белняге, питающему эти чувства, делается кисло, его агрессивность направляется против него самого. Повышенная кислотность показывает также, насколько «закис» больной.

Хронический или острый гастрит может, например, быть следствием:

- Слишком изнурительного образа жизни. Тот, кто наполняет себя слишком большим количеством изнурительной информации, тот, кто духовно слишком часто должен «переключаться», бросаться из крайности в крайность и никогда не знает покоя, в конце концов «болезненно реагирует» в этой области, будет «раздражен»;
- «несъедобных блюд». Тот, кто вилит себя поставленным в обстоятельства, с которыми не справляется, получает информацию, которая «встает комом» или постоянно испытывает давление окружающих, получит болезненное расстройство желудка;
- Слишком горячих или слишком холодных блюд. Символически

они означают экстремальные ситуации. Тот, кто переопенивает свою способность восприятия, нуждается из-за этого в покое, чтобы переварить поглощенное ранее. Терапия гастрита включает поэтому щадящую диету и исключение «волнующих» толчков!

Что делать

Желудочный больной должен научиться осознавать свои чувства и сознательно перерабатывать конфликты. Он должен научиться справляться со своими впечатлениями, чтобы они не «справились» с ним. Он должен научиться «выявлять» свое непонимание, свою агрессивность и таким образом не глотать конфликты и не задерживать их, но разрешать. Его проблемы с желудком исчезнут в той мере, в какой он последует этим советам

Гипертрофированная любовь к порядку

Тот, кто поддерживает в своей квартире излишний порядок, конечно, делает это по причине неуверенности. Он бессознательно уверен, что его равновесие покоится на шаткой основе и малейшего беспорядка достаточно, чтобы все возмутить. Также и тот, кто хочет показать миру, какая он порядочная и чистая личность, стремится выразить это, наводя порядок и чистоту.

За гипертрофированной любовью к порядку скрывается либо жажда признания, либо неосознанное убеждение, что во внутреннем мире все не так «прибрано», как кажется.

Гиперфункция щитовидной железы

Известно, что духовно-душевная установка человека сильно влияет на деятельность его желез. Это в особенности относится к щитовидной железе. Если человек постоянно вытесняет свои потребности и чувства, особенно агрессивные и негативные чувства, тем самым обрекая себя на непрерывную внутреннюю борьбу, то это перманентное состояние тревоги приводит к повышенной активности щитовидной железы, ответственной за длительную «вегетативную готовность к борьбе» и осуществляющей соответствующий выброс гормонов. Но поскольку чувства не обнаруживаются, а вытесняются и отрицаются, эта борьба происходит лишь внутри.

Страхи и потребность в опоре, часто усиленно подавляемые, не обнаруживаются, но становятся оптимизми в стремлениях различного пола, в принятии на себя особенной ответственности, подчеркнутой воли к успеху и в раннем и сильном порыве к независимости, хотя эти проявления и непонятны миру.

Потребность в опоре не выражается, но замещается почти насильственной потребностью заботиться о других. За это таких больных любят, но сами они, большей частью женщины, испытывают все меньше удовлетворения и часто подвержены депрессии, поскольку не видят избавления от добровольно выбранного заточения. Нужно лишь признать свои потребности и выразить их такими, каковы они есть в действительности и избавление наступит. Здесь реально помогает только одно лекарство: быть самим собой!

Глаукома

К болезни ведет внутреннее давление, которому человек себя подвергает или допускает подвергать, что ведет к повышенному внутриглазному давлению и соответственному ограничению поля зрения вплоть до «зрительного пятна». Поговорка гласит: «в конце смотрят в трубку». Следовательно, в данном случае действительно необходимо ликвидировать блокировку чувств, состоящую из неизбывного страха, забот и горя.



Как внешний признак застоя чувств следует отметить блокировку слезных каналов невыплаканными слезами. Полезно «продышаться», т.е. Представить вдыхание и выдыхание глазами. Если дыхание нормализуется, исчезает и внутреннее давление, и мы снова освобождаемся. Лучше всего узнать причины, приведшие к блокаде чувств, и заняться этими причинами. Почти всегда можно обнаружить глубоко засевшую депрессию и могут пройти недели, прежде чем она изживется в конфликте. Хотя это и болезненно, но только так можно от нее избавиться. Это было старым заданием, давно «вытесненным» и потому не пережитым и нерешенным. Путем повышения внутриглазного давления организм вынуждает нас заняться этой проблемой и наконец освободиться от нее.

Естественно, помогают все способы глубокого расслабления, такие, как аутогенная тренировка, йога, дыхательные упражнения, имажинативная техника, психокрибнетика, самогипноз, упражнения для глаз, разработанные Бейтсом. Если же причина не выяснена и не устранена, то расслабление может продолжаться, но избавление не наступит. Теряется «обзор», и на мир глядят как зашоренные. Столкновение с действительностью может причинить боль, но это единственный путь к исцелению.

Головная боль и мигрень

Голова болит у того, кто ее ломает, у того, у кого череп гудит от напряженных размышлений, кто при чрезмерной умственной деятельности создает проблемы вместо того, чтобы их решать. Тот, кто помешался на одной мысли, не должен удивляться, что наступает «перегрев»!

Головные боли, как правило, сопровождаются давлением на голову. Следовательно, мы находимся под давлением, которое с помощью рассудка пытаемся «обсудить», понять и переработать. С другой стороны, при головной боли охватывает чувство напряжения, что-то не в порядке, «засело в голове».

Ситуация может проясниться только в состоянии, противоположном напряжению, - при расслаблении. Давление продолжается лишь до тех пор, пока существует встречное давление. Если поддаться, отреагировать телом и душой, то голова как единственный орган принятия решений будет обременена. Как только прекращается подставление самого себя под давление, например происходит дистанцирование от волнений, и тем самым внутреннее раскрепощение, - давление и напряжение проходят. Если усиленно сосредоточить мысли на ногах, наступает внезапное облегчение или даже полное улучшение. Это доказывает, что лишь перегрузка головы, одностороннее использование мыслительного механизма вызывает головную боль.

Мигрень имеет свою особую причину, как, собственно, и головная боль, - гипертрофированное тщеславие и чрезмерность желаний. Тот, кто подвергает себя такому давлению из честолюбия и стремления к совершенству, к успеху, признанию, тот скоро ощутит это давление на себе. Головная боль - прямое следствие напряжения, но она также создает алиби для заболевшего, уводя его от ответственности. Хотя желание успеха и признания свободно не упраздняется, происходит попытка таким способом снискать симпатию, но боязнь неудачи, осечки и, следовательно, (воображаемой) недооценки окружающими уже заранее запрограммирована.

Время от времени головные боли (мигрень) так усиливаются, что от такого больного «уже никаких реальных достижений ждать не приходится». Приступ мигрени облегчает бегство от действительности, задачи остаются нерешенными. Толчком к приступу может послужить и глубокая неудовлетворенность или бессознательная агрессивность против «принуждения». Тот, кто должен довольствоваться своим положением, хотя планировал свою жизнь совсем иначе, своей мигренью как бы заявляет: «ну посмотрим, как вы без меня обойдетесь!»

Другой причиной мигрени могут стать неосознанные трудности и проблемы в половой сфере. у чело века, страдающего мигренями, происходит столкновение двух противоположных установок: с одной стороны, - полное вытеснение сексуальности, с другой - сверхкомпенсация, бравада, натужная откровенность и распушенность. Обе установки выражают проблемность этой темы для больного. Он совершенно не готов встретиться с трудностями в этой области, так как боится телесно принимать участие в этом. Поэтому он перекладывает эту нагрузку на голову, и господствующее напряжение снимается в форме мигрени или головной боли.

Подведем итоги

Головные боли указывают на то, что я мысленно нахожусь под давлением. Я слишком много думаю. «ломаю голову». Это особенно больно, если мои чувства сильны, но я к ним не прислушиваюсь, а живу «головной» жизнью. Если я слишком натягиваю мысленную взлв, то попадаю под напряжение. Поэтому я не должен постоянно сдерживать мыслью свои чувства. Головные боли, в особенности мигрень, - признак моего желания быть иным, чем я могу. Я не удовлетворяю собственные запросы, боюсь неудачи.

Что делать

Вы должны спросить себя: «так ли я тщеславен, так уж ли я стремлюсь пробиться наверх? Неужели я тупоголовый и пытаюсь пробить головой стену? Над чем же «ломаю» я голову и почему? Часто дело обстоит так, что считаемое правильным и желанным противоречит одно другому и возникает давление. Соответственно надо бы жить под «внутренним давлением», а не по размышлению. Исходя из своих мыслей, часто говоря «нет» обстоятельствам вместо того, чтобы сказать «да» жизни как она есть.



Вы должны заставить себя осознать: «я живу *теперь* и живу *теперь так*, как я *есть*. живу по моей внутренней сущности, а не по моему представлению, которое говорит мне: «этого я не смею, а так я должен себя вести». Тот, кто гонится за идеалом, отрицает свою собственную сущность. Нужно прекратить считать других правыми, исходя из идеального представления о мире. Можно освободить себя, исходя из своего собственного уникального представления, и быть наконец свободным, свободным для себя самого.

Головокружение

Тот, кто чувствует, что мир его обошел, тот, кто не получает достаточно внимания и поэтому теряет внутреннее равновесие, тот, обеспечив себе головокружение, увидит, что «все вертится вокруг него»!

Чувство головокружения показывает, что мы потеряли устойчивые опорные пункты. При головокружении нам нужен кто-то, ведущий нас за руку, кто бы о нас заботился и поддерживал нас.

Тот, кто часто страдает от головокружений, должен научиться стоять на своих ногах, меньше зависеть от своего окружения, выработать в себе более устойчивое чувство безопасности и доверия к себе.

Грызение ногтей

Оно встречается большей частью у детей, но может быть и у взрослых. Грызение ногтей внешнее выражение внутреннего напряжения по отношению к внешнему миру. Импульсы агрессивности (раздражение, гнев, злость) из-за неправильного подхода лиц, обладающих властью (отца, матери, учителя, начальника или старших братьев и сестер) - подхода действительного или воображаемого - должны быть вытеснены. Даже если хочется ответить ударом на удар, доверия к себе нет.

Поэтому как следствие нерешенных противоречий с внешним миром сглаженная энергия агрессии направляется на эго-объект - на собственный ноготь. Не смея показать свои «когти», символически оттачивают свое оружие, поскольку не имеют склонности действительно оборонять себя, дать волю своему неголованию и обеспечить свои потребности. В действительности больному не хватает доверия к себе. Ему следовало бы предоставить больше возможностей развить свои силы, не испытывая чувства вины или страха перед наказанием. Нужно укреплять уверенность и доверие к себе.

Когда доверяешь себе и в меру проявляешь себя, побуждение кусать ногти исчезает само собой.

Давление кровяное (высокое)

Кровяное давление свидетельствует о степени и виде человеческого динамизма. Оно определяется взаимодействием крови и кровеносных сосудов. Последние соответствуют границам, стоящим на пути развертывания собственной сущности.

И человек со слишком низким давлением, как и человек со слишком высоким, устраняет конфликты со своего пути, не разрешая их. Высокое давление возникает при постоянном представлении о результате без подхода к нему и без соответствующего достижения. Это приводит к длительному давлению, длительному напряжению, которые в ожидании доказательств успеха, нужно переносить. При чрезмерном сжатии в короткий срок выделяется больше энергии, чем нужно, она не расходуется и создает постоянное высокое давление.

Давление полнится, как только затронута проблема, но снова падает, когда больной говорит о конфликте. Одного представления о телесном напряжении или о тяжелой ситуации достаточно, чтобы давление начало повышаться.

И психосоциальный стресс нашей повседневной жизни с ее подавленной



агрессивностью. яростью. страхом и злобой велет к повышению давления. Неизбывное душевное бремя велет к нему же. Человек с повышенным давлением живет в хроническом напряжении ожидания. стремится блистать достижениями и исправить себя и других. он хочет быть спокойным, но таковым не является.

В действительности он лишь подавляет неуправляемые проявления личности. Воспитание не позволяет ему дать волю чувствам. Гипертоник налетает на проблему, не делая решающих усилий, которыми он бы освободился от конфликта. Его жесткие представления об успехе и правильном поведении ведут к повышенному внутреннему давлению. Таким образом, гипертоник сверхприспособлен к обществу, преисполнен чувства долга и сознательности, но в глубине души агрессивен при внешней невозмутимости и страдает от неспособности выразить свои истинные чувства.

Высокое давление чаще встречается у мужчин, и внешнее так называемое «самообладание» достаточно часто приводит в конце концов к инфаркту. Эта форма самообладания приводит к сжатию сосудов. Давление крови и сопротивление сосудов приводят к очень неустойчивому равновесию, за которым маячит катастрофа.

Но высокое давление может установиться и по причине неэластичности сосудов, вызванной известкованием их стенок. В данном случае речь идет о возрастной гипертонии. Хотя это вовсе не неизбежно, многие с возрастом утрачивают гибкость, способность приспосабливаться к обстоятельствам. Это сказывается на сосудах.

Гипертония, следовательно, - требование стать более гибким, отбросить тщеславие, стремлении достигнуть большего. Находясь под давлением, следует больше внимания уделить своим чувствам, избегать ложных деяний и открыть путь истинным.

Гипертония - требование возможности проявлять собственные чувства, полюбить себя, да и к другим быть «сеплечнее». Если должное сделано, то внутреннее давление ослабевает, а это положительно сказывается на кровяном давлении.

Давление кровяное (низкое)

Совсем иначе обстоит дело при низком давлении. Миллионы людей из-за низкого давления не могут «раскачаться» по утрам, они мрачны и вялы. Им трудно сконцентрировать внимание, они часто страдают головокружениями, некоторые даже подвержены обморокам, так как их жизненно важные органы, прежде всего мозг, не снабжаются как следует кровью.

Это «бессилие» - одновременно указание на то, чего недостает. Гипотоник отказывается от сопротивления, он прежде всего стремится не победить, а уберечься от конфликта. Он отказывается от сопротивления, а ему отказывает собственная кровь. Это приводит к периферическим нарушениям кровообращения, в чем выражается нежелание больного иметь дело с чем-то, его склонность отступать. Поэтому делается невозможным полноценное «переживание» действительности. Больной уводит себя от столкновения даже в обморок, тем самым снимая с себя ответственность. Тот, у кого слишком низкое давление, нестойко, он не ставит перед собой задач и не знает, что делать с теми, которые встают перед ним сами.

Он не следует ничему определенному, не желает «следовать чему-то одному». Он уклоняется от соблазнов, даже от сексуальных, что также связано с кровяным давлением. Гипотоник отступает в бессознательное. Низкое давление чаще встречается у женщин. В крайних случаях обморок вынуждает окружающих прекратить конфликт.

Что делать

При гипотонии полезна активность: лестница вместо лифта, велосипед через день как минимум, плавание, теннис, лыжи по сезону. При этом силовые виды спорта полезнее, чем бег трусцой, потому что они не только восполняют активность, но и дают ощущение успеха. Ежедневно пульс не менее чем на десять минут должен учащаться до 130. Контрастные души, массаж груди в

области селла и обильный завтрак с чем-нибудь соленым, но без сладкого очень полезны.

Для кровообращения пять умеренных трапез лучше, чем три обильных. Алкоголь в малых количествах стимулирует кровообращение, при увеличении дозы - замедляет, так как расширяет сосуды и кровь течет еще медленнее. И черный кофе многим помогает, но не все его переносят, а при стрессе он не взбадривает, а угнетает.

Если у вас потемнело в глазах, нужно сесть или лечь, но при этом не оставаться без движения, напрягать мышцы ног, проделать упражнение «велосипел» или хотя бы «залпнуть» ноги. При обильной потливости необходимо питье, так как часто жидкости в организме так мало, что кровообращение нарушается. В отпуске лучше чем-нибудь заняться, а не просто бездельничать.

Все эти меры активизируют мышечную деятельность. Однако настоящую помощь может оказать только изменение жизненной установки. Гипотоник должен научиться ставить перед собой задачи, не уклоняться больше от них, но активно менять то, что должно быть изменено.

Поскольку любой недостаток - проявление возможности и указание на нее, мы должны из каждого недостатка извлекать урок. Мы должны признать, что в конечном счете как при высоком, так и при низком давлении решающую роль играет недоверие. Оно возникает в пренатальной фазе, т.е. до рождения, а позднее может лишь обостриться, но в этом-то и состоит проблема. Мы должны признать, что жизнь задала нам задачу, важную для нашего развития, а убежать от судьбы - значит навлекать на себя «урок» гораздо тяжелее, и так до тех пор, пока убежать станет некуда, пока мы не поставим перед собой правильную жизненную задачу.

Дальнозоркость

Хотя дальнозоркий человек видит отдаленные предметы лучше, чем ближайšie, но различает он их не всегда отчетливо. Тому могут быть две причины: 1). Уплотнение глазного яблока, 2). Затвердение хрусталика.

Во втором случае говорят о возрастной дальнозоркости, поскольку между сороковым и пятидесятым годами жизни у большинства людей хрусталики отвердевают и пропадает способность настраиваться на близкие расстояния. Тот, кто в молодости был слегка близорук, может стать настолько зорким, что, как восемнадцатилетний, начнет читать написанное мелким шрифтом.

В случае обычной дальнозоркости можно исходить из того, что тело постоянно возвращается в состояние ярости, блокирующей фазу выдоха. Следовательно, имеет место мощная экстравертная установка, не проявляемая под действием воспитания, влияния среды, общественного гнета и в какой-то степени застывшая в мышцах.

Дальнозоркость показывает нам, что человек проявил необходимую дальновидность, приобретенную на основе жизненного опыта, и связанную с ней мудрость только в телесной сфере, что «дальнозоркость» развивалась без соответствующей «дальновидности». Такое «окаменение» в духовно-душевной сфере выпадает как «старческая дальнозоркость» и одновременно показывает, чего не хватает. Действительно важное в жизни должно находиться поспели сознания. Человек должен поддерживать свою духовную и зрительную подвижность, избегая при этом застывших подходов и привычек, которые отражаются и на глазах.

Депрессия

Депрессии могут проявляться весьма различно. Возможные формы проявления варьируются от слабой инициативности и небольшой угнетенности, усталости, нарушений сна до подавленности, головных болей, нарушений аппетита, запора, потери

равновесия и наконец до полной апатии. Возможные проявления депрессии столь разнообразны и индивидуальны, что трудно поставить соответствующий диагноз и болезнь не распознается.

Мелипина различает три вида депрессии, которые тем не менее трудно четко разграничить:

1. Депрессия, обусловленная органическими изменениями. Она объясняется апоплексией, травмой мозга, его опухолью или артериосклерозом. Но она может наступить и вследствие инфаркта сердца или сердечной недостаточности, хронических болей, вирусной инфекции или гормональных нарушений. В некоторых случаях она может иметь и медикаментозное происхождение.

2. Эндогенная депрессия. Эта форма депрессии, как свидетельствует само название, происходит «изнутри». Часто наличествует соответствующая склонность, которая при сильном душевном бремене приводит к болезни. Больной чувствует себя внутренне опустошенным, он угнетен и апатичен. Он чувствует себя несчастным, неспособным на чувства. Он неспособен чувствовать не только радость, любовь, интерес, но и горе, злость или сострадание. Он безучастен ко всему, что происходит вокруг него.

3. Психогенная депрессия. Она может быть определена как реактивная депрессия и проявляется в неадекватной реакции на окружающее. Эта реакция возбуждается переживаниями, непосильными для человека. Поскольку он не в силах одолеть внутреннее напряжение, то просто не участвует в событиях. В особенности склонны к депрессии пожилые люди, страдающие от одиночества после смерти супруга (супруги) или угнетенные падением сил и невыгодным изменением наружности. Они чувствуют себя почти незащищенными, не видят возможности придать своей жизни смысл. Вовсе не старость ведет к депрессии, но недостаток способности справиться с изменившимися обстоятельствами.

Легкие депрессии совершенно нормальны, если они наступают в периоды большого напряжения. Но когда отрицательные воздействия затягиваются, а силы длительное время подпрыгиваются, необходимо что-то предпринять, чтобы вернуться к нормальным отношениям и жизненному ритму. Депрессии часто возникают по следующим причинам:

1. Тяжелое детство, обремененное трудностями и бедное радостными переживаниями. Но и эта «пробоина» в жизни может быть впоследствии «заделана» при правильном подходе.

2. Скрытая агрессивность. Тот, кто агрессивно настроен по отношению к другим: к коллегам, к сослуживцам, к соседям, к начальникам, но не проявляет своей агрессивности потому, что чувствует, что получит отпор, направляет эту агрессию против себя самого. Угнетенный депрессией знает, что он не реализовал себя в полной мере, и это знание часто связано с верой в то, что он достиг слишком малого.

3. Бегство от ответственности. Страдающий депрессией знает, что он должен быть активным, но отказывается взять на себя ответственность за свои действия, иногда вообще отказывается иметь дело со своими трудностями. Он признает собственные нежелание и неспособность, но ничего не делает для их устранения.

Тот, кто подозревает, что страдает от депрессии, должен честно и спокойно ответить на следующие вопросы:

- Действительно ли я потерял способность испытывать какие-либо чувства?
- Осталось ли хоть что-нибудь, что меня действительно интересует?
- Не пострадали ли мои способности сосредоточиться и решиться на что-то?
- Не создал ли я собственного негативного образа, не развил ли в себе чувства неполноценности?

- Значит ли для меня жизнь еще хоть что-то или я подумываю о самоубийстве?
- Страдаю ли я временами или постоянно от бессонницы?

Ответы на эти вопросы подтверждают правильность ваших подозрений. Если они подтвердились, необходимо действовать правильно, ведь ни при одной болезни не совершается столько ошибок по отношению к больному, сколько при депрессии.

Не имеет смысла:

- Уговаривать больного расслабиться в веселом обществе или отправиться на курорт;
- Утверждать, что все не так уж плохо и скоро пройдет, или рассказывать, что сам пережил нечто подобное;
- Требовать от больного, чтобы он взял себя в руки и не распускался;
- Игнорировать возможность самоубийства и признаки подготовки к нему.

Имеет смысл:

- Помочь другому исследовать историю своей жизни и вместе с ним найти истинные причины душевного расстройства;
- Показать ему, что его любят, к нему внимательны и готовы помочь;
- Быть готовым к перепадам настроения, терпеливо и осторожно помогать другому очистить свое сознание, чтобы снова стать самим собой.

Подведем итоги

Депрессия показывает, что:

- Существует нечто, угнетающее меня и требующее, чтобы я устранил это угнетение;
- Когда что-то во мне находится под давлением, то я либо сам попадаю под давление, либо давя на что-то, либо позволяю давить на себя, не даю проявиться собственной личности, не живу, и теперь это угнетает меня. Если я не позволяю «взрыву» произойти вовне, возникшая негативная энергия уходит внутрь;
- Я глубоко загнал свою истинную сущность и теперь охвачен бурей. От этой бури я вынужден спастись в глубине себя. Буря - только предупреждение о необходимости дать себе свободу;
- Я угнетаю себя, недоволен собой, не доверяю себе, не хочу видеть действительности, не хочу быть таким, каков я есть в действительности. Но пока я что-то «тащу в угол», куча становится все больше и необозримее, я должен противопоставить себя накопившейся «грязи» и удалить ее. «Грязь» подавляет часть меня потому, что эта часть поставлена в ложное положение. Я мешаю себе черпать из глубины своего бытия потому, что есть что-то, чего я не желаю коснуться, на что я даже не хочу смотреть. Из-за этого моя жизнь делается все более поверхностной. Я мешаю себе черпать из глубины своего бытия потому, что есть что-то, чего я не желаю коснуться, на что я даже не хочу смотреть. Из-за этого моя жизнь делается все более поверхностной. Я теряю собственную глубину, поэтому жизненная сила и радость жизни все реже посещают меня. Но я тоскую о них потому, что радость принадлежит мне. Я становлюсь все более ограниченным, все более подавленным и больше не могу воспринимать ничего нового. Телесно это приводит к нарушению аппетита и запорам. Я теряю в весе потому, что все больше теряю самого себя. Я становлюсь безучастным потому, что не даю самому себе участвовать в жизни.

Каждая неприятность показывает мне, что я неправильно настроен:

- У меня может случиться инфаркт или сердечная недостаточность потому, что я не даю воли своим чувствам. И я переживаю свои невыплаканные слезы как депрессию;
- Опухоль мозга или мозговая травма показывает мне, что я постоянно раню себя своими мыслями;
- Хроническая душевная боль хочет сказать мне, что я причиняю ее, не давая себе воли;
- Апоплексия хочет сказать мне, что я сам все больше расслабляю себя своим неправильным поведением;
- Вирусная инфекция хочет сказать мне, что я допустил в себя нечто ложное;
- Гормональное нарушение доказывает, что нарушено мое внутреннее «домашнее хозяйство»;
- Депрессия, вызванная лекарствами, - это требование не пытаться больше подавить нарушение, но окончательно избавиться от него.

Эндогенная депрессия показывает, что все, до сих пор подавляемое мной, вытесняется «наружу», хочет заставить меня наконец постигнуть себя и освободить то, что было зажато. Вспышка в большинстве случаев происходит из-за непосильного душевного напряжения, так как я «потрясен» своим душевным притеснением. Я чувствую себя душевно опустошенным, так как мне не хватает существенного - себя самого. Я апатичен, потому что больше не живу, не допускаю своего наличного бытия. Я чувствую отчаяние и ошущаю тяжесть, так как мое внутреннее бремя все растет. Мне не хватает способности усваивать чувства, потому что я слишком долго не давал воли своим чувствам, подавлял их. Поскольку я внутренне заблокирован, я нигде не найду для себя радости, интереса, сочувствия, даже злобы.

При психогенной депрессии я неправильно лежусь себя в духовно-душевном смысле, из-за чего неправильно реагирую на внешние условия. Я не справляюсь больше с переживаниями, так как обременен непосильным грузом. Я не участвую в событиях, так как не имею больше ресурсов, так как во мне достаточно того, что нужно переработать.

Старческая депрессия наступает, когда после потери супруги я обращаюсь к себе, не будучи самим собой. Если супруга была смыслом моей жизни, если я был частью «мы» вместо того, чтобы «мы» были частью меня, депрессия неминуема. Если мощь и экстаз были содержанием моей жизни и вдруг исчезли, то (субъективно) я лишился того, ради чего стоит жить. Я чувствую себя незащищенным, так как слишком долго «прятался» от жизненных обстоятельств. Я пытаюсь возродить смысл жизни вместо того, чтобы самому быть смыслом своей жизни. Я агрессивен, так как направил свою ярость против себя. Я не получаю достаточного признания, так как еще не признал самого себя. Я достиг слишком малого, потому что большая часть моих способностей внутренне заблокирована, я не достигаю того, чего достиг бы, если бы был самим собой. Я уклоняюсь от ответственности. Но я должен действовать, и мой образ действий только вреден. Но я пытаюсь изменить мир вместо того, чтобы изменить себя.

Что делать

Спросите себя:

- Позволяю ли я себе обнаружиться, самовыразиться, заплакать?
- Даете ли вы себе волю или «уходите в себя»? Почему?
- Угнетаете ли вы себя? Как и почему?
- Делаете ли вы то, что действительно хотите: почему вы убеждены, что должны что-то делать, если другие этого от вас ждут?

- Есть ли у вас чувство, что вы действительно живете?
- Гордитесь ли вы собой? Отстаиваете ли себя?
- Рады ли вы, что вы такой?
- Действительно ли вы живете своей жизнью?
- Считаете ли вы себя достойным переживать прекрасные чувства?
- Позволяете ли вы себе наслаждаться жизнью?

Единственный путь избавления от депрессии – жить собственным «я». Нужно признать собственную значимость и обрести мужество быть тем, каков ты в действительности. Нет смысла павнять по недостижимому идеалу или по тому, чего хотят другие. Это еще глубже затягивает в пучину депрессии.

Чтобы выздороветь, нужно не прекратить бороться против депрессии, но, напротив, впасть в нее. Лишь в глубине своего бытия возможно противопоставить себя тому, что так долго угнетало. Только так можно от этого избавиться. При этом очень важно подойти к этому, полностью осознавая последствия раскрепощения и проявления.

Какие мысли и агрессивные влечения всплывут? Что появится на поверхности и где оно коренится? Только так можно пролить свет на свою душевную бурю, в свою глубину, осветить свое бытие, чтобы снова выступило на первый план собственное «я».

Детские болезни

Большинство детских болезней проявляется на коже. Это ветряная оспа, краснуха, корь или скарлатина. Поскольку кожа – наш контактный орган, посредником которого мы соприкасаемся с внешним миром, это показывает, что ребенок приступил к новому уровню жизни. Эта задача выведет его в конце концов на новый уровень зрелости, но в момент ее решения дело не обходится без конфликтов. Организм ребенка осваивается в земных условиях и создает защитные механизмы.

Детские болезни – процесс приспособления к этому миру. Если сделаны прививки, болезнь не возникает, но позднее в соответствии с темпераментом проявляется агрессивность или депрессия. Поэтому очень опасно, будучи взрослым, впервые болеть детскими болезнями, ведь если необходимая приспособляемость до сих пор не развита, приобрести ее значительно труднее. Детские болезни – шанс включиться в «необходимый» процесс созревания, который, будучи подавлен в одной сфере, должен пройти в другой. Необходим внешний процесс обучения, раз не было внутреннего процесса созревания.

Родители могут очень помочь своим детям, если их взгляды на воспитание совпадают с его сущностью, т.е. используя свой богатый жизненный опыт, помочь детям найти себя, принять и осуществить. С помощью этого опыта ребенок может приобретать свой собственный, неотъемлемый, выполнять свои задачи и своим личным бытием участвовать в формировании этого мира, если он сам не испорчен неправильным воспитанием.

В это тяжелое время ребенок нуждается в особом внимании, терпении и прежде всего в любви.

Диабет

Около четырех процентов всего населения – диабетики. Предрасположение к диабету наследственно. Болезнь обычно начинается с ожирения. В редких случаях болезнь вызывается вирусами, разрушающими клетки, вырабатывающие инсулин.

Обнаруживается диабет большей частью случайно. Его признаки: сильная жажда, плохое заживление ран, зуд, инфицирование кожи мочевыводящих путей, утомляемость, потеря аппетита, резкая потеря в весе.

Повышение содержания сахара в крови опасно, хотя долгое время не вызывает

осложнений. медленно поражая стенки кровеносных сосудов. Действие болезни часто сказывается тогда, когда оно уже непреодолимо. На поздних стадиях особенно сильно поражаются глаза и почки (вплоть до полного прекращения функций в случае слишком позднего распознавания болезни). Часто доходит до разрыва сосудов на ногах, сильно возрастает угроза инфаркта и инсульта.

Чтобы транспортировать сахар из крови в клетки, телу нужен гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой. Если он вырабатывается в недостаточном количестве или неправильного состава, содержание сахара в крови повышается выше нормального уровня.

Медицина различает два типа диабета:

Тип 1. При этом типе болезни клетки, вырабатывающие в поджелудочной железе инсулин, сильно или полностью разрушены и этот гормон необходимо пожизненно вводить. Болезнь этого типа поражает в основном людей до тридцати лет. В общей численности диабетиков они составляют около 10%.

Тип 2. Здесь речь идет о так называемом возрастном диабете. Он бывает только после сорока лет, им страдают около 90% диабетиков. Предрасположение при «возрастном диабете» играет большую роль. Толчком обычно является избыточный вес. Хотя инсулин и вырабатывается, но в недостаточном количестве.

Diabetes mellitus, по-немецки - сахарное изнурение, или, образно, «сахарный понос», означает, следовательно, что сахар, поступивший в кровь, не усваивается, не может быть переработан. Сахар давно стал символом любви и склонности. Лапы сласти, бабушки и дедушки выражают свою любовь к внукам. Сладостями заглушают толстяки свои проблемы и утешают свое одиночество. Сахар - часто синоним приятных чувств, любви или пожертвования!

Больной диабетом своей телесной реакцией доказывает, что хотя получает и принимает любовь (в материальной форме сахара), но не может переработать ее. Хотя содержание сахара в его крови повышено и он несет в себе достаточно «любви», но не умеет ничего с этим поделать и возвращает все нетронутым. Он пытается создать из сладостей замену того, чего ему действительно недостает, он строит свою жизнь и свое поведение на основе эрзаца.

Больной диабетом не переносит симпатии и любви, хотя в них нуждается. Он отказывается от этих потребностей сознательно или бессознательно, он их не признает. Поэтому он становится неспособным принять любовь, а потом и дать ее. Тот, кто таким образом увлекает себя на расстоянии от «сладких сторон» любви, непременно со временем «прокисает».

Толчком diabetes mellitus часто служат кризисы, шоки или ситуации, требующие от личности полной перестройки или концентрации: беременность. Подростковый и климактерический периоды, т.е. Ситуации, противопоставляющие человека самому себе. Индивидуальные причины, «запускающие» диабет, по крайней мере столь же разнообразны, сколь разнообразна и сама жизнь.

В качестве примера можно привести человека, внезапно потерявшего работу и почувствовавшего, что он теперь ничего не значит в семье. Он чувствует, что не заслуживает больше симпатии окружающих, поскольку перестал быть кормильцем семьи. Эта исходная ситуация может привести к тому, что он действительно не пожелает принять любовь своей семьи, а затем не сможет принять ее и в форме сахара.

Другой пример из практики: пятилетний мальчик внезапно заболел диабетом. Из беседы с родителями выяснилось, что мальчик постоянно был окружен дедушками и бабушками и другой полней. Родственные ветви ссорились, и мальчик уже не знал, слушаться ли ему «злой» тетки и вообще кого слушать. Для него «любовь потеряла цену» в полном смысле этого слова.

Подведем итоги

Диабет показывает, что я не принимаю спадных сторон жизни, удовольствия, любви, так как не считаю себя заслуживающим симпатии. Я нахожу себя недостойным любви, поэтому не могу принять любовь, она кажется не принадлежащей мне. У меня недостаточно способностей к любви (часто по причине пережитого разочарования) и я не доверяю себе, не признаю своей любви и своих желаний. Я живу эрзацем духовной пищи.

Избыточный вес показывает, что я тащу с собой излишки, пытаюсь быть «больше», чем я есть, или хотел бы быть другим. Поэтому я принимаю «другую форму», отрицая свою собственную.

Вирусная инфекция доказывает, что я позволяю чужой энергии действовать в себе, что нечто чуждое распоряжается мной.

Жажда хочет сказать о жажде любви, ведь я не люблю самого себя, поэтому не могу принять любви от другого. И я должен «выпускать» разочарование в себе.

Медленное заживление ран показывает, что я постоянно наношу себе новые раны, поэтому старые не могут исцелиться. Должно что-то случиться, чтобы я сделался невредимым, обрел единство с собой и принял себя.

Зуд - символ того, что я теснее должен охватить самого себя.

Усталость говорит: «я устал делать то, что прежде».

Почки как орган партнерства свидетельствуют о его нарушениях, отсутствии согласия с самим собой и с окружающими.

Нарушения зрения говорят: «я должен научиться смотреть другими (любящими) глазами и не осуждать постоянно».

Перебои с сердцем свидетельствуют, что я для себя отрицаю любовь. Поэтому отказывает и сердце как орган любви.

Диабет в молодости доказывает, что я не научился еще принимать себя с любовью и с самого начала хотел быть другим. Возрастной диабет, напротив, говорит: «я вошел в жизнь, что-то сделал и поздно понял, что я не тот, за кого себя принимал. Жизнь еще вовремя столкнула меня с тем, чего мне не хватает, ведь у меня осталось не так много времени. Теперь нужно что-то изменить».

Что делать

Вы должны спросить себя, как вы лично себя оцениваете, насколько считаете себя достойным любви. Вы должны проверить, насколько вы достойны любви. Часто страх перед сексуальными отношениями или возможностью разочароваться в партнере определяет поведение. Как только определена основа реакции, появляется возможность шаг за шагом изменить поведение.

В данном случае требуется признать любовь к самому себе, свою пригодность для любви, даже свою уникальность. Каждый человек - уникальное существо с важной миссией и предназначением. Тот, кто принял свою сущность, может принять также любовь и радость, ему не нужно больше преодолевать себя, и он может позволить себе «роскошь» наслаждаться жизнью.

Заикание

Нормальная человеческая речь «течет». Мысли могут связываться и свободно выпадать. Но заика «пазывает» речь, он «кромсает» фразы и слова, как будто хочет сделать их неузнаваемыми, как будто желает сначала проверить, что из сказанного можно позволить понять и какие из его слов можно обнародовать. У некоторых может возникнуть впечатление, что заикание возникает из-за излишней застенчивости или недостатка конструктивной энергии, чтобы «построить разумную фразу». Но дело обстоит, вероятно,

как паз наоборот: заика положен кипящему чайнику, крышку которого нужно постоянно придерживать. Чтобы все не вытекло.

Заика покоряется внутреннему порыву к самовыражению, но он хочет, чтобы многое из сказанного осталось невысказанным. Он переживает и проверяет свои слова, поскольку боится многих застоявшихся чувств и волнений, которые поднимаются в нем. У больного страх перел неконтролируемым, неосознанным, перел собственными мрачными закоулками, застывшей агрессивностью и сексуальными инстинктами. Короче говоря, он бессознательно боится всего животного, телесного и инстинктивного. Он будет пытаться «задушить», задержать все проявления этих сфер и сделать их неразличимыми.

Заика должен научиться отстаивать себя, свои слабости, свою агрессивность и свою телесность и давать выражение своим чувствам. Он должен заниматься в терапевтической группе, представлять себя и собственные чувства, давать им волю и принимать их. Короче, он должен научиться отстаивать себя!

Затрудненное глотание

Оно показывает, что в нас трудности при восприятии определенных предметов, ситуаций или деяний. Нам трудно «разжевать» большие куски жизни и некоторые вещи «приходится просто глотать». Иное «не так скоро переваришь». Все эти выражения указывают на взаимосвязь пищеварения и жизненного процесса в целом. Проглотить - значит принять, усвоить. Тот, кто не справляется с твердыми и большими кусками, которые полклевывает нам жизнь, часто пытается помочь делу питьем, большей частью алкогольных напитков. Чрезмерное потребление последних ведет к потере аппетита. Довольствуются разжиженной пищей, которая легко проходит в горло, и отказываются от настоящей еды.

Особой формой затруднений при глотании является заглатывание воздуха. Больной симулирует готовность глотать, отступая перед истинной задачей.

Что делать

Тот, кто испытывает затруднения при глотании, должен спросить себя, как могут быть разрешены очевидные конфликты в собственной жизни. Ему придется либо отстраниться, либо мобилизовать свою готовность для их решения или свое понимание этих задач. В чем состоят эти непережитые задачи, можно, вероятно, выяснить после краткой беседы.

Зуд

Он показывает, что в нас вошло нечто, которое необходимо обнаружить и выпустить. Когда мы чешемся, то пытаемся «лобзаться до корня». Когда затронута наша самая сокровенная, мы чувствуем себя пораженными, мы ощущаем «зуд». Защитная оболочка пропадает. Зуд требует, чтобы мы выпустили на свет дня спрятанное и нежелательное. Он побуждает к активности, к обнаружению и дозволению сокрытых чувств и мнений.

Когда что-то нас затрагивает, причем прямо ничего делать невозможно или не хочется, тело отвечает, и наблюдается «реакция». С другой стороны, чесывание родственно ласке. Зуд может быть требованием тела уделять ему больше внимания. Когда чувствуешь себя брошенным, когда не хватает близости или интимности, то тело таким способом требует заняться его нуждами.

Изжога

Когда мы работаем над особенно трудной проблемой, которую всеми силами пытаемся «переварить», то при потреблении пищи вырабатываем особенно много кислоты, поступающей в желудочный сок, эта кислота поднимается по пищеводу: мы становимся «кислыми».

Избыток кислоты, вызывающий жжение в груди и в горле, - символ нашего стремления покончить с проблемой и признак нашей агрессивности, злости на ненавистные препятствия. Изжогу следует рассматривать как начальную стадию заболевания желчного пузыря или

преддверие язвы желудка.

Изжога может обостриться, когда мы слишком «разжевываем» острую ситуацию: некоторые жалуются и на хроническую изжогу. Это может случиться, если мы некоторое время задерживаем в себе агрессивность, при длительной неприятной ситуации, когда боимся защищаться или не готовы к нежелательным последствиям.

В конечном счете тот, кто страдает изжогой, должен-таки научиться зажимать себя, выпустить свою агрессивность хотя бы ценой утраты симпатий или длительного противостояния другим!

Импотенция

Импотенция при отсутствии органических причин может иметь различные душевные причины:

- Импотент больше идентифицирует себя с женским полом и с ролью лежащего внизу. Часто импотенция - следствие страха перед женственностью в себе;
- Его угнетает чувство, что он должен «постоять за себя», что он должен что-то доказать, показать или предложить своей партнерше. Только если оба партнера питают друг к другу истинное доверие и удовлетворяют обоюдные ожидания, эта помеха в действиях мужчины может быть устранена;
- Мужчина бессознательно отвергает партнершу;
- Чувство вины перед самим собой, как будто делаешь что-то «грязное», или перед партнером. При любовной интрижке, которую бывает вели «попутно», может вообще случиться, что мужчина бессознательно уверит, будто он причиняет травму жене, а это может нанести ущерб доселе гармоничным отношениям.

Может быть, это чувство вины имеет причину, но она может корениться и в «нереальном» представлении мужчины, что он после разрыва одной связи никогда больше не сможет быть с другой. Этот вид «любовного заклęcia», который, конечно, достигается в болевой фазе, может задушить и разорвать действительно прекрасные новые отношения и, естественно, их сексуальную компоненту;

- Бессознательный страх перед собственной агрессивностью, перед собственной силовой позицией, которую мужчина занимает во время полового акта, заставляет его перенапрягаться. Только если мужчина идентифицирует себя со своей «ролью», он сможет исполнять ее без раскаяния, чувства вины, ложных представлений и ожиданий;
- Неопытность, поспешность и недостаток общения. В нормальном случае оба партнера сначала должны завоевать доверие друг друга, узнать взаимные чувства и сравнить их. Если сексуальный контакт наступает слишком быстро или оба слишком застенчивы, чтобы беседовать друг с другом, их совместное бытие становится более или менее «предопределено»: непонимание и неуверенность. И здесь также важно интимное выражение, чтобы правильно оценить ожидания партнера.

Что делать

При решении названных выше проблем должно помочь признание, что в каждом из нас представлены мужской и женский душевные аспекты. Прежде чем полностью развивать оба, нужно полностью отождествить себя с той частью, которая принадлежит собственному полу. Только когда сумеешь целиком жить этой частью, открывается путь к дальнейшему развитию.

Инфаркт сердца

Сердце - мотор нашей жизни и поэтому тесно связано со всем, что нами движет. Значит, оно зависит от внешних телесных движений, но оно также является центром

чувств. так как наши чувства «движут» нами. Это отразилось и в расхожих фразах. сложенных наизусть. Сердце «прыгает» или «выпрыгивает от радости, оно «бьется в меня в горле» или может от испуга почти остановиться, а иногда оно «падает». Можно быть всем сердцем за что-нибудь, принимать что-то близко к сердцу. Что-то может «лечь на сердце». можно кого-то «заключить в сердце». То, что сбивает сердце с такта, всегда слишком великое или слишком близкое движение, телесное или эмоциональное, т.е. Слишком сильное или подавленное чувство.

Сердечные больные - это люди, которые не желают слушаться своего сердца и предпочитают все улаживать при помощи головы. Если сердце дает перебои или останавливается, - это верный признак промаха, нарушения порядка, внутреннего ритма. Если мы не желаем слушаться своего сердца, оно само заставит нас сделать это.

Ангина пекторис означает «узость груди». в данном случае это следует понимать как узость сердца, сужение жизни чувств, ужесточение, сжатие сердца, эгоминирование. При инфаркте сердце в буквальном смысле разбивается. Если я переоцениваю свое эго и не даю говорить сердцу, то тем самым отрезаю себя от жизни.

Инфаркту может предшествовать невроз сердца, необоснованный страх за собственное сердце. Так сердце вызывает об особенном внимании, к перестройке всей жизни из страха, что оно когда-нибудь пребудет, раз мы предали его. Невротик боится, что сердце в него остановится, что он станет «бессердечным». Он слишком много наблюдает за сердцем, но не слушает его по-настоящему. Так дело доходит до такого сжатия, которое при неврозе переживается как страх.

При ангине пекторис эта зажатость чувственной жизни на соматическом уровне переживается как сужение входных систем, как крушение. Наполняет это как «жесткость» или «окаменение» сердца. Как при неврозе, так и при ангине пекторис сердце получает недостаточно питания, сначала духовного, а потом материального.

Слишком логично мыслящий человек поэтому поступает «бессердечно», «хладнокровно». Тот, кто пытается господствовать над другими, манипулировать ими или «кончает» со своей любовью, причиняя горе любимому человеку, испытывает затруднения с сердцем. Как инфаркт определяется то мгновение, когда суженный сосуд полностью смыкается и сердечная мышца перестает снабжаться кислородом, поскольку кровь больше не может проходить. Серьезность поражения зависит от того, как велика область сердца, лишенная снабжения кровью.

Инфаркт никогда не приходит внезапно. Первыми предупредительными сигналами являются колики в сердце, боли в плечах, распространяющиеся на всю левую руку, или чувство, как будто сжалило горло. Обращаем ли мы внимание на эти сигналы - это другой вопрос. Бывает даже «скрытый» инфаркт, почти или вовсе не создающий осложнений и поэтому часто не распознаваемый.

Нужно ясно сознавать тем не менее, что любой инфаркт наносит ущерб сердечной мускулатуре и уменьшает возможности сердца. Поэтому важно избегать всего, что способствует инфаркту: ожирения, жирной высококалорийной пищи, **а также курения. Но также** лучше по-прежнему обойтись с таким душевным бременем, как злость. Страх, волнение, стресс и нетерпение.

Подведем итоги

Сердце - жизненный центр человека, ведь если сердце больше не бьется, жизнь прекращается. Пока я живу, сердце непрерывно бьется, это значит, что я не могу остановить его, оно должно все время работать. Когда в меня перебои, мое сердце тоже не может биться свободно. Прежде всего это случается при преобладании мышления, из-за чего в меня «перегружается голова». Чем меньше я действительно живу, чем меньше я живу сердцем, чем больше мыслей я «трачу» в прошлом или в будущем, тем больше энергии я отнимаю у своего сердца.

Что делать



При любых нарушениях сердечной деятельности нужно спросить себя: продолжается ли еще жизнь сердцем, прислушиваешься ли, принимая решения, к сердцу или в основном решаешь головой. Ведь нарушение всегда содержит требование больше слушать сердце, чувства, интуицию и собственное бытие. Не следует ко всему подходить мысленно и жить лишь мыслью. Ведь мышление и любовь мешают друг другу.

Естественно, нужно спросить себя: «хватает ли сердца для себя, для своих интересов, для своих нужд, что могло лечь на сердце?» то, что на сердце, должно «выразиться», чтобы больше не давить на него.

Жить сердцем - значит позволить жизни течь, происходить, жить в легкости бытия. Это означает не думать обо всем, не ломать голову и не пытаться всегда все делать правильно, ведь когда живешь сердцем, сохраняется ритм: тот, кто идет путями сердца, живет собственной сущностью, не нуждается во внешнем регулировании. Познав себя, найдя себя, подаешь себя таким, каков есть. Любишь себя и живешь сам собой, перестаешь жить знанием (головой), но живешь мудростью сердца, центра бытия.

Перебои сердечной деятельности могут выражаться в виде «остановки сердца», усиленного сердцебиения, головокружения и неровного пульса. Тяжелые нарушения ритма необходимо в каждом случае лечить, поскольку нарушение сердечной деятельности влияет на кровообращение и на снабжение кислородом отдельных органов, которое нужно поддерживать.

У человека два центра: сердце и мозг, следовательно - разум и чувства. При нарушениях ритма сердце представляется «помешанным», потому что его владелец больше не хочет быть сумасшедшим: он чувственно затвердел и не позволяет себя сливнуть. Рассудок управляет им и не дает свободы его чувствам или дает, но недостаточно. Своим рассогласованием сердце вынуждает больного снова прислушаться к своему центру, к своей середине. Слишком логичное мышление ведет к потере середины, к потере истинного «я» и тем самым к страху.

Если страх перед собственными чувствами слишком велик, возникает страх перед собственным ритмом и многие позволяют встроить в себя регулятор сердечной деятельности. Однако при этом они подчиняются чуждому ритму, который всегда остается в норме. Теперь их направляют не чувства, но машина. Напротив, у гармоничного человека сердце и мозг, разум и чувства находятся в равновесии - он нашел свою середину. Не нужно ничего делать «не от всего сердца», лучше «отдать все сердце», чтобы завоевать свою целостность.

Инфекционные заболевания (в общем)

Любая инфекция указывает на противоречие, которое не пережито и не допущено на уровень сознания. Часто мы не замечаем подобного конфликта, не признаем его в себе или пытаемся смягчить его и только вынуждаем жизнь заставлять нас осознать конфликт в другой сфере. Вместе с болью, которую уже не смягчишь, приходится это понять.

При этом энергия конфликта притягивает возбудителей болезни (вирусов, бактерий, токсины) и сосредоточивает их в части тела, соответствующей духовно-душевной области конфликта. Конфликт изживается в форме телесного воспаления. Острое воспаление при этом указывает на актуальный повод, хроническое - свидетельствует о длительном нерешенном конфликте. Однако оба случая - настоятельное требование понять наконец поставленную задачу и решить ее. К воспалению приводит нежелание самому поставить перед собой необходимую цель.

Что делать

Требование поставить перед собой задачу повторяется жизнью до тех пор, пока я его не выполню. Проще всего повторно выполнить первое же требование, чтобы освободиться для новых жизненных задач. В большинстве случаев это означает принятие ясного решения и последовательное его проведение.



Истощение

Истощение в основном наступает в начале полового созревания, а именно тогда, когда девушка должна освоиться со своей новой ролью в качестве существа, наделенного полом. Отказ от еды символизирует попытку помешать этому развитию. Больные истощением имеют завышенный идеал чистоты, олухотворенности, легкости, презрения к телесности и к «животности». Отсутствия пола и в конечном счете «дематериализации».

Еда понимается как акт. «питающий» нечистое, телесное и, наконец, сексуальное и поэтому отвергаемы. Больная истощением стремится округления форм, по которым ее могут счесть женщиной. Поэтому почти у всех больных встречаются нарушения менструаций или полное их отсутствие.

Внешне больная держится далеко от всего телесного, любит одиночество и воспоминания и боится телесной близости. Поэтому ей трудно участвовать в общих трапезах, даже если она ничего не ест. Любая человеческая близость, даже подразумеваемая обычным ритуалом ей неприятна.

Скудная еда, которую позволяет себе больная, обращает ее вкус к кислому как к противоположности «сладкому»! И здесь мы видим превеличенное отрицание тела, вкуса, радости. Но за абсолютным отрицанием стоит величайшее стремление к тому, что так яростно отрицается: к симпатии, телесной близости, радости и «сладким чувствам», к осмысленному наслаждению. Эта страсть проявляется тайно, когда больная, не выбирая, поглощает массу пищи и, естественно, сразу же извергает ее.

Эта любовь-ненависть к пугающему телесному не может постоянно вытесняться, но последствия этой слабости устраняются, чтобы пациентке не приходилось отвечать за свою «слабость» ни перед самой собой, ни перед окружающим миром.

Эта невротическая установка относительно собственных потребностей развивается преимущественно в семьях с отрицательной системой ценностей. К этому может привести полчекнуто пуританское воспитание, подавляющий или постоянно злобный отец, но иногда и мать, которая все определяет, или такая же бабушка, а иногда даже «конкурирующая» сестра, по сравнению с которой, как кажется, нет никаких шансов. Обусловленное этими обстоятельствами, возникает глубоко укоренившееся отрицание любого отношения и связи, из чего следует особое отрицание сексуального. Как правило, высокий интеллект больных приводит к тому, что внешне они ведут себя лояльно, внутренне же преследуют свои цели односторонне, вплоть до фанатизма.

За болезнью стоит совершенно благородный мотив, но при этом используются ложные средства. Больная вытесняет свою страсть, свой голод к жизни, тем самым укрепляя его. Правильнее было бы осознать свои потребности, пойти им навстречу, чтобы их ослабить.

Поэтому больная должна прежде всего научиться принимать себя как существо телесное, наделенное полом. Только когда пациентка признает свои потребности и будет жить ими, нормализуется прием пищи.

Стремиться к хвалбе означает иметь высокий идеал, желать быть свободным от всего видимо дурного, низкого, телесного. Этот идеал исходит из бессознательного воспоминания о себе как о чистом и совершенно духовном существе, поэтому свое «земное бытие» отвергается, все телесное воспринимается как плохое, то, что хорошо бы устранить или по возможности свести до минимума. Опять хочется быть тем, что ты в действительности есть, - чисто духовным существом.

Но наша задача в том, чтобы внести свою духовную сущность в телесное. Если телесность отрицается, то задача не выполняется. Поскольку внутреннее знание о своей духовности постоянно присутствует, имеется стремление к ней и желание питаться лишь духовно, не входить в соприкосновение с телом, весом, едой и сексуальностью.

Но важно познать, что и материя - равноправная часть творения. Поэтому нужно не

тащить себя назад. но познать свои задачи. принять их и выполнить вель тот. кто любит только свои идеалы. изменяет внутренней действительности. «невпелимым» можно стать только тогда. когда прекратишь следовать идеалам и меркам и жить представлениями и отлашь мирv лучшее. что можешь отлать. - себя самого. Начав освобождение своей действительности. делаешь первый шаг к своему здоровью. получаешь возможность кажлолневно все более проявлять свое невпелимое бытие, потому что лишь в здоровом теле может жить здоровый дух и выполнять свои задачи.

Кариес

Наши зубы предназначены для обработки, перемешивания и сортировки того, что мы вводим внутрь себя, того, из чего мы себя, если подумать, создаем.

Кариес означает. что наше оборудование. предназначенное для этого. не исправно. ему недостает твердости и жесткости. И внутренне при кариесе недостает определенности желаний. стойкости при сопротивлении и стойкости в борьбе с самим собой. внутреннего содержания для преодоления превратностей судьбы. Тот. кто смягчает твердости. вытесняет проблемы. вместо того чтобы решать их. кто не отлается жизни. v того отбираются неиспользованные орудия. Кашеобразное «питание». без твердых частиц, без костей (проблем, препятствий) единственное, что может совершенно сточить зубы.

Лучшим средством против кариеса является не фтор. а реальное. наконец. «вгрызание». т.е. Включение в действие. Готовность к дисциплине и упорству укрепляюще действует на весь организм.

Катаракта

При этом заболевании имеет место нарушение обмена веществ. Хрусталик питается неполноценно и недостаточно. в нем оседают продукты обмена веществ. мешающие прохождению света и повреждающие также роговицу. Болезнь может наступить внезапно при неприятных переживаниях или при посещении нежелательных лиц и так же внезапно может исчезнуть. Заболевание часто связано с диабетом.

Полезной является перестройка питания. в духовно-душевном смысле это означает. что в будущем мы будем избегать ложных «поступлений». Далее. требуется компенсировать недостаток движений, сделавшись при этом и духовно-душевно подвижнее, чтобы не застыть в определенных способах восприятия. Если мы застываем. то это влияет на глаза. Кроме того. надо вообще изменить неправильный образ жизни, т.е. в духовно-душевном смысле познать жизненные законы и подчиниться им.

Голодание также очень полезно. Затем необходимо улучшить манеру дышать. больной должен участвовать в жизни внешнего мира больше. чем прежде. Это буквально означает делать вклад и получать свою часть. Если катаракта связана с диабетом. это означает. что нужно снова научиться давать любовь и действительно принимать ее, когда она встретится.

Пока этого не произойдет. мы будем видеть неясно. роговица v нас будет замутнена. взгляд искажен вплоть до потери способности различать предметы. каковы они есть. Если мы чего-то не хотим видеть, это ведет в конечном счете к потере возможности видеть.

Кожная сыпь

Нечто. волнующее меня. выходит на поверхность и становится видимым. Оно постоянно «зудит» и таким образом вынуждает «заниматься» собой. вмешиваться. Это особенно точно для юношеских угрей. В этом случае сексуальность. волнующая молодых людей, выступает на поверхность и заставляет обратить на себя внимание.

В то же время страх осуждает новое. так как оно волнует молодого человека с такой силой. что практически определяет его действия. Попытки загнать это новое вглубь не влаются. Оно стало видимым и будет «чесаться» до тех пор, пока я действительно не «займусь» им, что приведет бушующую энергию в гармонию.



Колит

Симптомами колита являются боли в области кишечника и кровь в испражнениях.

Кровь и слизь - первоначальные субстанции, символизирующие самую жизнь и ее возникновение. Больной колитом выделяет часть этих субстанций, можно сказать, жертвует частью своей сущности или своей души окружающему миру. Но такая реакция вызвана не любовью к окружающим, но скорее всего свидетельствует о страхе строить себя, составить свое мнение, определить жизненную установку. Вель собственная личность и индивидуальное мнение часто противостоят мнениям других, требуя определенной меры твердости и стойкости, а также прочности. А этого больному колитом не хватает. Он подчиняется и отказывается от своей установки, избегая столкновений.

Больной должен научиться настаивать на своем, быть твердым в том, что считает правильным. Должны быть усилены определенность и доверие к себе, а также способность доверяться другим.

Косоглазие

Не случайно, что у человека два глаза, и телесно и духовно это имеет смысл. Телесно человек глазами воспринимает мир. Если бы у него был один глаз, он мог бы распознавать предметы только как существующие. С помощью второго глаза, который создает угол зрения, можно точно установить, где именно находится данный предмет, где он расположен.

Духовно дело обстоит так же. У человека два глаза, чтобы рассматривать предметы под двумя различными «углами зрения», чтобы иметь гибкий взгляд.

При косоглазии человек видит две различные картины действительности, которые не перекрывают друг друга, не согласуются. Поэтому мозг решает, чтобы не смешать человека, выбрать одну из картин. Следовательно, человек становится одноглазым, он видит лишь один аспект действительности. Все другие способы видения полностью отключаются, хотя они бессознательно признаются. Больной не может свести различные впечатления под одну крышу, так как они кажутся в какой-то мере противоречивыми. Тогда у него возникает «односторонний» подход.

Что делать

Больной косоглазием должен стремиться рассматривать ситуации и обстоятельства различными способами, по-разному судить о них и упорядочивать их. Он должен стать духовно более гибким.

«Куриная слепота»

Тот, кто не видит в сумерках, должен спросить себя, где и когда он не склонен «видеть вещи в ином свете». Тот, кто подкрепляет свое мнение лишь односторонне, кто не склонен приспособляться к изменившимся отношениям (к ночи), будет страдать от «куриной слепоты». Ночью очень мало света, следовательно, в переносном смысле мало ориентиров для различения вещей. «Ночью все кошки серы», как говорится, хотя они и отличаются одна от другой и с наступлением дня это становится очевидным. Не видеть в сумерках означает также смешивать те вещи, которые по отдельности различаются, должны быть видны «при данном освещении», смешивать их, хотя они требуют дифференцированного подхода. Больной «куриной слепотой» должен приучить себя к терпимости и к объективности и меньше настаивать на сложившемся мнении.

Что делать

«Куриная слепота» - требование изменить взгляд на вещи и быть готовым заглянуть даже «во тьму» в сознании того, что в целостность входит все. Больной должен научиться держать свои глаза открытыми и быть готовым глядеть на любое проявление действительности.

Лишай (psoriasis)

При этом заболевании естественное ороговение кожи ненормально усиливается.

Опоговевшие бляшки не вольно напоминают броню носорога. Это изменение кожи указывает на то, что человек хочет защититься от посягательств внешнего мира, не желает, чтобы тот его больше ранил.

В действительности больной ищет близости, любви и симпатии. Из страха перед оскорблением или раз очарованием он предпочитает ограничить внешние связи, не бывает ни с кем откровенен, не допускает даже желанной симпатии. Так больной духовно изолирует себя, замыкается в добровольно выбранной болезни. Однако вскоре в пораженных зонах кожи появляются открытые болезненные места: тело вынуждает больного снова стать «уязвимым», «опять открыться жизни». Построение защитной оболочки и настроенность против «посягательств» между тем прогрессируют.

Больной должен научиться покидать свою «панцирь», проявлять себя, быть открытым к попыткам сближения во внешнем мире, хотя бы с опасностью нарваться на нелюбозастенчивого человека. Он должен познать, что жизнь – текучий процесс, в котором по части надежности, честности, прочности и сердечных чувств не может быть абсолютных гарантий безопасности.

Мания (в общем)

Любой вид мании обусловлен стремлением к самому себе. Не будучи удовлетворенным своим нынешним состоянием, стремишься к большему, к идеальному образу самого себя, к достижению другого или высшего сознания. Но пока находишься в поиске, не живешь здесь и теперь, не находишь наполнения. Мания показывает, что постоянно ищешь наполнения, ищешь истинного себя вместо того чтобы признать, что все, что столь разочарованно ищешь, тебе принадлежит.

Вид моей мании определяет качество моего стремления. Страсть к работе показывает, что я считаю, что не достиг должного. Если я не удовлетворен своими достижениями, то я ищу наполнения успехом, хорошим внешним видом, признанием.

Если я себя телесно отрицаю, то нахожу телесное (видимое) наполнение в страсти к еде. Но это лишь видимое наполнение, усугубляющее проблему, потому что затем неудовлетворенность собой только возрастает.

Наркомания образуется из стремления к расширению сознания. Наркотики на короткое время возвышают меня, но после опьянения возость моего сознания ощущается еще болезненнее. Желательно поставить перед собой цель продвинуться, т.е. работать над собой и развиваться.

Алкоголизм вытесняет проблемы или чувства вместо того, чтобы разрешать их. Дух усыплен и какое-то время не видит задач, чувствует себя легко и свободно, раскрепощен и весел, как будто проблемы исчезли, но когда настигает действительность, наступает похмелье.

И страсть к путешествиям – признак того, что хочется быть подальше от места своего нахождения, как можно скорее уехать. Только ищешь не там – вовне, вместо того чтобы искать внутри.

Что делать

Ключ к решению состоит в признании того, что наполнение находится в собственном наличном бытии. Любая мания всегда направлена в будущее, но того, что ищешь, нельзя там найти. Поискам приходит конец, когда найдешь себя и себя примешь. Ты у цели и мания больше не нужна.

Мания чистоты

Раз мы при мытье очищаем наше тело, то мытье – символ внутреннего очищения от «грязи»! Не напрасно после ванны чувствуешь себя действительно чистым. Внешне, как и внутренне, неприятные предметы и проблемы отпадают. В этой связи мания чистоты однозначно свидетельствует о стремлении отмыться от реальной или воображаемой вины. Такие проявления часто встречаются у молодых

людей, желающих дистанцироваться от своей (настоящей) сексуальности, освободиться от «грязных чувств». Таким способом пытаются освятить дурное сознание: при помощи внешней компенсации.

Что делать

Тот, кто полвежен мании чистоты, должен с ее учетом попытаться либо искупить свою реальную вину, либо изменить и исправить свой неверный взгляд на вещи, вызывающий воображаемую вину.

Метеоризм

Тот, кто принимает слишком много различной пищи, не сочетающейся между собой, или ест в основном «тяжелую» пищу, страдает метеоризмом. В духовном смысле это указывает на конфронтацию с действительностью или фактами, которые нелегко «переварить», которые не принимаются, нарушают внутреннее спокойствие. При внутреннем сопротивлении или внутренних толчках ощущается «давление». Выделяется то, что выработалось внутри. Тот, кто часто страдает от газов, должен вновь обрести внутренний покой, все делать последовательно и научиться смотреть на то, с чем конфронтирует, менее серьезно и трагически.

Терпимость к чуждому и новому может улучшить «перевариваемость» жизненных происшествий. При подходе к проблемам должна измениться собственная установка, а также должен появиться активный подход к формированию жизненных обстоятельств.

Подведем итоги

Я хочу быть другим, чем я есть. Поскольку я не согласен с самим собой, то соответственно велю себя неправильно и питаюсь не верно. Я делаю несовместимые вещи и не могу переварить последствия. Я живу в соответствии с представлениями, которые мне не подходят. Из-за этого во мне возникает внутреннее давление, отягощение, возбуждающее меня позаботиться о том, чтобы жизнь снова протекала в согласии с творением. Мое ложное бытие занимает внутри меня слишком много места и славливает меня, так как не соответствует мне. Оно оставляет моей истинной сущности слишком малое пространство, и это вызывает боль.

Поскольку я не являюсь самим собой, то по закону отражения я противопоставляю себя событиям, которых не могу переварить, ведь они мне не подходят, не принадлежат. Жизнь показывает с помощью тела, что я ею не живу, но переживаю то, что представляю. Но это создает внутреннее беспокойство, сильное волнение, возбуждает боль, давление. Оно даже «деформирует» меня, поскольку не соответствует моему собственному бытию. Я выпускаю внутреннее сопротивление, противоречия, все не принадлежащее мне, насколько могу.

Что делать

Прежде всего нужно прийти к себе, освободить свое наличное бытие и вновь обрести покой в себе. Тогда можно будет делать нужное дело в нужное время. Не принимать в себя то, что вам не принадлежит или не сочетается. Нужно понять, что в себе вам «неудобно». Обстоятельства теряют трагизм, если понять, что все поправимо.

Если только правильно взяться, внутреннее давление отпускает. Как только признано собственное «я», окружающий мир тоже можно принять без внутреннего давления. Тот, на кого давят, часто сам давит на других, чтобы ослабить давление на себя. Но если в конце концов решиться и проявить собственную личность, жизненные обстоятельства вновь придут в гармонию.

Мышечная атрофия

При мышечной атрофии мышцы тела «усыхают». Человек слабеет и становится неспособен к деятельности.

Тело посредством этой болезни показывает, что естественная способность к



деятельности утрачена. потому что мышцы не нагружаются. без движения. следовательно. без изменения. Тело отражает уклонение от решения задач, отказ заниматься проблемами, застой.

Мышечная атрофия бывает у того, кто постоянно совершает ложные поступки. не обращая внимания на предупреждения судьбы. он застывает в определенной позиции. Напротив. мышечная атрофия показывает. что человек держится полностью «неподвижно». как будто бы проблемы и задачи вовсе не вставали. Тот. кто телесно не пользуется своими мышцами (например. когда рука в гипсе). приговаривает их к деградации. потому что двигательное возбуждение их больше не достигает. Но и наши «внутренние мышцы» чахнут, если мы отказываемся их использовать, если мы не упражняем свои внутренние силы.

Большой мышечной атрофией должен научиться быть активным. взять свою жизнь в руки, преодолеть возможный страх перед неудачей или последствиями своих действий.

Нарушения кровообращения

Ток крови символизирует внутренний кругооборот человека. получение и распределение энергии. проникновение крови (собственной сущности) во все области собственного бытия. Если предстоит деятельность. кровообращение возбуждено. волнение увеличивает частоту пульса. чтобы подготовить выработку необходимого количества энергии для предстоящего действия и быстро удалит отходы. Кровообращение и путь прохождения крови - это ведущая система нашего «внутреннего мотора».

Устойчиво низкое кровяное давление показывает. что наш мотор приглушен. что у нас недостаточно энергии для деятельности. Этот недостаток обусловлен внутренним. часто неосознанным отторжением определенной деятельности или какого-то занятия. а также страхом и отсутствием мужества. Тот. кто не видит смысла своей жизни. кто не знает. почему он вообще работает и какая в этом реальная нужда. тот проэцирует вовне свою вялость и безынициативность. Своим низким давлением он сигнализирует: «Мне не доставляет удовольствия делать это, это ведь не имеет смысла. Ничего не дает».

Привычный утренний кофе. долженствующий пробудить дух жизни. должен в общем придать ей истинную мотивацию. удовольствие и радость. Лишь после того, как тело обмануто впрыскиванием адреналина, любитель кофе становится бодрым.

Эта привычка - признак глубокого неприятия повседневной монотонной жизни отращения или безразличия к ней. Тот. кто несчастлив на работе. в свободное время. в семье. у кого трудности не преодолеваются. а вытесняются. тот. в изнеможении. Под бременем дней засыпает усталым и просыпается неработоспособным.

Только когда вернется смысл жизни. когда станут осязаемы мелкие достижения. короче. когда человек снова станет активным и возьмет свою жизнь в свои руки. кровообращение приспособится к новой жизненной установке и будет постоянно наготове для осуществления желаний.

Периферические нарушения. напротив. показывают. что деятельность вообще допускается. но присутствует и желание что-то изменить в своей жизни с целью приблизиться к задачам жизни во вполне определенных «сферах». Холодные руки символизируют. что наличествует страх или отторжение к совершенно определенному виду деятельности или что хотя и есть радость жизни. но нет попыток активизироваться, «влезть» в дело, так как все подавлено страхом перед последствиями.

Нарушения тока крови в ступнях - признак того. что человек чувствует себя не на своем месте. Он недостаточно укоренен. контакт с этой почвой пугает его. Тот. кто чувствует себя на своем месте. кому ничего не угрожает, кого ничто не обременяет, обретает доверие к «почве» и меру приближения к ней.

Постоянно повышенное давление. особенно явно видное на красном лице холерика. показывает. что мотор работает на высоких оборотах. вырабатывается много энергии, но она в конечном счете не идет в дело, поскольку человек себя обуздывает и

слепживает. Тот, кто учится понимать свою агрессивность и обходиться с ней, кто обретает чувство уверенности в себе, чтобы выполнить задуманное вопреки внешним препонам, кто отбросит страх перед последствиями своих действий, тот сможет нормализовать свое давление.

Другой причиной высокого давления может послужить то, что человек «находится под давлением», чувствует себя перегруженным, пытается все сделать как следует, но в конечном счете вырабатывает внутреннюю агрессивность. В этом случае нужно научиться говорить «нет» и укрепить чувство собственного достоинства, чтобы не нужно было приводить «доказательства» своих способностей.

Коллапс свидетельствует о нарушении равновесия сущности (крови). Кровообращение заключается в сочетании возбуждения и успокоения, активности и пассивности, плюса и минуса. В «сущности» человека господствует постоянное равновесие. Какое-то потрясение или мелочь, «переполняющая меру», может это внутреннее равновесие нарушить. Сложное взаимодействие всех существенных частей нарушается внезапным перевесом одной из сторон, страхом или другим сильным выбросом энергии.

Для профилактики подобных столкновений полезно не загонять конфликты в подсознание и не накапливать их там. Тот, кто сразу выясняет ситуацию при возникновении проблем, кто не копит под скупом горестный опыт, а по меньшей мере прямо рассматривает неприятности, тот предупреждает внезапные конфликты. События больше не застанут его врасплох. Ему больше не понадобится снимать с себя ответственность посредством коллапса. Ведь в подобном случае, придя в себя, видишь все ту же горю проблему. Почему тогда сразу же не употребить силы и время, чтобы развязаться с проблемами!

Насморк

Духовная полуплека насморка легко узнаваема, если только обратить внимание на внешние проявления. Из-за чего-то «заложило нос». Насморк всегда начинается в такой ситуации, когда чувствуешь себя обремененным и ищешь оснований уклониться от того, к чему в это время не готов, предъявить себе желательные требования. Каждый поймет, что в данной ситуации нужно уменьшить нагрузку. Поэтому разбаливается голова, течет из носа, воспаляются глаза и все тело возбужденно реагирует. Эти симптомы в телесной сфере – больше, чем просто признак нашей чувствительности. Если к нам вдруг кто-то подходит слишком близко, то мы своим чиханием отгоняем его на почтительную дистанцию, «чтобы не заразить».

Простуда однозначно устанавливает дистанцию при стремлении к слишком интенсивным контактам. Заставляет вспомнить о самом себе. И опухание миндалин указывает на невозможность и ненужность глотать все, на необходимость больше жить в действительности нашего истинного бытия и не перегружаться до отказа внешними проявлениями существования. В любом случае насморк что-то делает текучим, приводит к выпалению внутренних «осадков», интенсивно исходящих из тела и души, пока опять не «заложит нос».

«Насморк» см. также «простуда».

Невралгия тройничного нерва

Тройничный нерв, разделяясь на три части, проходя по сторонам головы, достигает верхних, средних и нижних зон лица.

С точки зрения энергетики (а не физиологии) мы имеем дело с каналами, передающими сигналы возбуждения из зоны приема (лицо) в область обработки (мозг). Полученная информация направляется для переработки и упорядочения. Если приняты впечатления, которые мы отвергаем, которые выпадают из нашей концепции, которые мы не хотим или не можем соотносить в мышлении, которым мы не открыты, то мы вырабатываем встречный сигнал, препятствующий переработке принятого возбуждения или впечатления. Так возникает нервное возбуждение.

Больные этой болезнью в своей жизни становятся перед недвусмысленным



требованием судьбы: сознательно принять и осуществить определенные связи и выявить соответствующие последствия. Однако больные шарахаются от этих последствий, ибо их страшат предстоящие столкновения, агрессивность или неприемлемость. Им необходимо любой ценой сохранить декорацию «невредимого мира», хотя бы за ней скрывалось только трудности и диссонансы.

Пример из практики. Молодая женщина с жалобами на невралгию тройничного нерва желала устранения симптомов путем обычного лечения. После краткой беседы удалось выяснить истинную причину болезни. Она жила в собственном доме с мужем и матерью. В семье было принято, что мать определяет повседневную жизнь и принимает важные решения (например, о ежегодном отдыхе или существенных тратах).

Это, естественно, предопределило трудности в отношениях с мужем, который не позволял себя опекать. Он просил жену урегулировать отношения с матерью. Поскольку они были привязаны друг к другу, Молодая пациентка очень ясно представляла, что семейные отношения нуждаются в корректировке, но боялась столкновения со своей очень волевой и властной матерью.

Произошло то, что должно было произойти: вышла очень серьезная ссора и мать заперлась в своей комнате на втором этаже. Она никого туда не впускала и еду ей ставили у двери. Но через две недели мать все-таки приспособилась к новому порядку семейной жизни.

Молодая женщина научилась преодолевать свой страх, отстаивая свою позицию и скоро ее невралгия пошла на убыль и наконец совсем исчезла.

Что делать

Если мы заболели невралгией тройничного нерва, мы должны спросить себя:

- Чему в моей жизни лучше было бы не происходить?
- Почему же я перед последствиями из страха лишиться удобств или просто из сильного страха?
- Устрашаю ли я в старом, защищенном от реформ состоянии, хотя давно знаю о необходимости перемен?

Нервозность

Она может иметь множество причин:

1. Повышенная нервозность может быть вызвана глубокой внутренней уверенностью в необходимости произвести определенные действия и нести их последствия, чего, однако, хотелось бы избежать. Тот, кто склонен к покою и уюту, но вынужден скрывать это или не хочет противостоять воле другого (может быть, из упрямства), будет чувствовать себя внутренне взбудораженным, поскольку различные энергии действуют в противоположных направлениях.

2. Страх тоже может быть пусковым механизмом нервозности. Тот, кто питает страх перед определенными обстоятельствами, или тот, перед кем поставлена определенная задача, но кто не хочет ее решать и избегает соответствующей ситуации, вероятно, станет «нервным», потому что он бессознательно постоянно ожидает наступления этой ситуации. Такими ситуациями могут быть:

- неосознанный или не выраженный конфликт с партнером;
- постоянно откладываемый визит к врачу;
- внушающая страх предстоящая поездка куда-нибудь и т.п.



3. Неправильное питание может быть причиной острой нервозности. Тот, кто потребляет слишком много сахара, кофе или чая, в конце концов почувствует себя нервно из-за повышенной активности обмена веществ.

Невротик для своего успокоения не нуждается в медикаментах, ему нужен новый позитивный взгляд на жизнь, проблемы и задачи. Нервный менеджер должен понять, что он ни в коем случае не прав, считая: «Лучше все сделать самому, чтобы вышло что-нибудь дельное».

Нервная мать должна понять, что она может быть для своего ребенка совершенно бесполезной, а иногда даже вредной. Если она постоянно бдит свое сокровище, это не доставляет удовольствия ни ей, ни ребенку. В данном случае настоящей проблемой является ее преувеличенное стремление к защите.

Нервный служащий должен признать своим правом делать ошибки, употреблять неточные формулировки в деловой беседе или делать опечатки. Преувеличенное честолюбие, стремление к собственной безупречности или страх перед критикой представляет настоящую проблему в данном случае, а не нервозность, являющаяся логическим ее последствием. Причины нервозности столь многочисленны и разнообразны, как сама жизнь, и должны выясняться в индивидуальном порядке.

Но нервозность всегда указывает на внутреннее давление, возникающее, когда что-то не так, как хотелось бы. Она демонстрирует недостаток внутреннего покоя и расслабленности, возникающий из желания достигнуть больше, чем создаешь, и из страха не соответствовать собственной внутренней мерке.

Нервозность - это страх оказаться несостоятельным - особенно если стремишься удовлетворить всем предъявляемым требованиям. Но зачем вообще к этому стремиться? Нашей жизненной задачей не может быть оправдание ожиданий окружающего мира! Но и у самого себя может быть высокий идеал, которому вряд ли соответствуешь. И этот идеал постоянно держит в напряжении. Но никто не может от нас потребовать большего, если мы отдаем все, что можем. И точно так же нельзя от самого себя требовать большего, чем радостно отдавать все лучшее и не желать быть ничем другим, чем то, что ты есть на самом деле. Как только вернешься к своему наличному бытию и перестанешь стремиться к совершенству, исчезнут внутреннее беспокойство и нервозность и их место займет благодетельная беззаботность.

Несчастные случаи (в общем)

Каждый человек несет полную ответственность за свои действия и свою жизнь. Последствия сказываются на его жизненных обстоятельствах. И несчастный случай, хотя большей частью неосознанно, вызван нами самими или



даже желателен нам, чтобы пережить определенное действие и использовать соответствующую энергию. Как только мы расспросим о предшествующих инциденту обстоятельствах и внимательно к ним отнесемся, мы выявим также и решенную при этом проблему.

Может быть, мы «потеряли управление» или «нас занесло», «потеряли контроль над чем-то» и поэтому «полетели в кювет». Или «мы больше не могли тормозить». Как в уличном движении, так и в жизни можно «сбиться с пути» или может «занести», «потеряться управление», может «выбросить в кювет», а то можешь и «наехать на кого-то».

Если при несчастном случае я не в состоянии вовремя затормозить, то это показывает, что в своей жизни я настолько сильно ускорился (в ситуации, в развитии), что я сам угрожаю себе. Может быть, я слишком часто в жизни неосознанно иду на риск или чего-то недооцениваю и кто-то другой поэтому должен «вытаскивать телегу из грязи».

Если приглядеться внимательнее, то все это позволяет установить, что собственный жизненный путь стал неверен. Это может относиться к профессии, которая уже не подходит, но которой продолжаешь заниматься, поскольку хорошо зарабатываешь, или супружество, поддерживаемое из соображений удобства или из малодушия. Хотя оно уже давно изжило себя. Уже давно терзает желание перемен, но пока не хватает мужества сделать решительный шаг. И вот однажды происходит как будто бы случайное внешнее событие, которое «сбрасывает с дороги».

Это «внешнее событие» на самом деле точно обрисовывает собственную проблематику. Ведь закон отражения неизменно заботится о том, чтобы каждый мог столкнуться лишь с таким действием, причиной которого является или которое сделал «необходимым». Поэтому всегда то, что, кажется, пришло «извне», действует на человека. Большинство людей рассматривает это как причинную связь. Но столь же мало, как причиной картины являются холст, краски и кисть и пьяный, на которого налетели, является причиной несчастного случая. Если страдаешь, то страдаешь в себе самом, в своем наличном бытии и с последствиями этого вступаешь в противоречие с жизнью. Всегда являешься творцом и жертвой собственной личности, хотя часто отсутствует «единство взглядов», позволяющее признать обоих за одно.

Если «просмотреть» таким образом происхождение несчастного случая, то обнаружишь ясное указание на истинные причины, на скрывающуюся за этим проблему. Проявится «задача» жизни, и можно будет осознать шанс, действительность позади видимости и прийти к новым познаниям, которые помогут всегда быть больше самим собой.

Ночное недержание мочи

Это телесное выражение того, что мы должны избавиться от «избытка» и от давления мочи. «Намочить штаны со страху» - еще одно указание на то, что ты в ситуациях угнетения или опасности стремимся и должны избавиться и от чисто телесного давления.

И ночное недержание мочи - тоже бессознательное «избавление от давления». Это происходит, когда рассудок «спит», ребенок теряет контроль над своим сознанием и неосознанные чувства и представления вторгаются во время сна в «спящее сознание». Это ведет к реализации внутреннего протеста.

Ночное недержание мочи - бессознательный протест против неправильного подхода или своего положения среди окружающих. Часто проблема, собственно говоря, заключается в родителях, а не в ребенке. Поэтому родители должны понять, как их дитя воспринимает окружающее и оценивает повседневную жизнь.

Часто причина этого расстройства заключается и в чрезмерной требовательности родителей, например вследствие тщеславия. Но и стремление к тщеславию, и пренебрежение родителей к истинному воспитанию могут одинаково послужить причиной такого «выравнивания давления».

Подведем итоги

Ребенок (как и взрослый) чувствует, что от него требуют слишком многого. Дальше он не заглядывает. Днем из-за сильного противодействия окружающих он не может ослабить давление, пожить, как хочется. Он чувствует, что ему не позволено быть таким, каков он есть в действительности. Ему навязывают модели поведения, которые ему не подходят. Ему мешают воспользоваться его детскими правами. Все идет не так, как он себе представляет.

Как только прекращается влияние рассудка, давление отвергается. Я, как младенец, позволяю жизни идти просто, отстраняюсь. Своим нарушением ребенок говорит: «я еще так мал, что мочусь в постель, и родители должны правильно обо мне заботиться, должны заняться мной. Я чувствую себя отвергнутым и покинутым».

Что делать

Прекратить навязывать свои представления другим. Не требовать от своего ребенка того, что сам бы охотно сделал, но не смеешь, а помочь ему стать самим собой. Никто не может сделать своему ребенку такого «добра», которое упущено в себе самом.

Родители способны помочь ребенку решить его проблемы, при этом обе стороны избавятся от неестественного давления. Но они должны оставить свое стремление к достижениям и не стремиться быть безупречными. Воспитывать - значит «помогать извлечь» то, что заключено в другом, а не вкладывать в него свои представления. Так, с помощью любви и понимания, ребенок освобождается от своего внутреннего давления, и ему не нужно больше «плакать из мочевого пузыря».

Ожирение - избыточный вес

Отношения обмена между телом и душой очень точно определяются привычками питания. Уже для грудного ребенка кормление - не только удовлетворение потребности в пище, но и мерило любви или заброшенности. Эта связь более или менее устойчива на протяжении всей жизни. Если позднее возникает чувство, что нас недостаточно любят, что мы не защищены, старый инстинкт заставляет нас больше есть, чтобы пробудить младенческое чувство безопасности.

Конечно, «жажду любви» таким способом не уголишь. Поев, мы «набиты», но не наполнены. Внутренняя пустота остается. Скука и пустая жизнь тоже запускают этот механизм. В действительности мы тоскуем по любви, признанию, защищенности. Недаром в народе говорят: «любовь проходит через желудок». В детстве, если мы чем-нибудь отличились или пережили неприятность, мы получали от мамы что-нибудь сладенькое «в награду и утешение», а теперь сами себя награждаем и утешаем, если жизнь этого не делает. Это приводит к ожирению, приносящему новые разочарования, влекущие за собой дальнейшее ожирение, о котором в свою очередь помогает забыть еда.

Даже стремление к нежности и близости телесно проявляется как «голод», при утолении которого увеличивается наша «контактная поверхность» при общении с партнером.

Толстяк всюду таскает за собой то, что омрачает ему жизнь, прежде всего, неверное, восприятие самого себя. Он, конечно, глубоко в душе понимает, что в сущности не таков. Он отрицает свое наличное бытие. Но из-за этого жизненная энергия не может перетекать свободно, нерешенные проблемы наваливаются и делают жизнь вдвое тяжелее. Нужно, стало быть, научиться не заботиться о фасаде, разблокироваться, перестать играть роли, разрушить защитную стену. Ведь жизнь потому так тяжела, что ты сам сделал ее такой.

Но если я воспринимаю жизнь как обузу, значит, я - обуза для нее. Я заставляю постоянно блуждать свою личность. Моя жизнь лишь потому скучна, что я мешаю ей течь свободно, по-настоящему наполнить каждое мгновение.

Толстик же отрицает не только себя, но, как правило, и свое окружение. То, что ему вокруг мешает, мешает в действительности не само по себе. Другие - лишь зеркало, которое полставляет ему жизнь, чтобы он познал себя. Он не должен больше стараться быть другим, но должен стремиться действительно и безгранично быть самим собой. Если я - действительно я, то у меня больше нет потребности стоять в центре, я живу в сердцевине себя, успокаиваюсь самим собой, нахожусь в центре своей жизни и могу другим позволить быть такими, каковы они есть.

Подведем итоги

Избыточный вес указывает на:

- тоску по наполненности, по жизни в ее полноте, по безопасности и защищенности;
- старые модели поведения, например доедать все, что положено на тарелку. Тогда ты - хороший мальчик и оправдываешь ожидания других;
- несбывшиеся надежды, возлагаемые на других. Я желаю получить больше любви и преданности;
- то, что я хочу запастись «на черный день», как хомяк, забочусь о будущем, значит, не живу Здесь и Теперь;
- действие буруевающих меня неудовлетворенности, страха, разочарования, горя, неуверенности, одиночества, напряжения, депрессии, недостатка любви;
- то, что я не знаю самого себя, так как хочу быть иным, чем я есть, поэтому перестаю быть собой;
- то, что я хочу быть больше, чем я есть, шире, толще, сильнее, импозантнее, - как выглядят люди, имеющие «вес»;
- то, что я не собираюсь легко относиться к жизни, наваливаю на себя тяжелые проблемы;
- то, что я не позволяю жизни течь свободно, не могу жить легко и радостно;
- мою скуку из-за пустоты бытия. Поскольку мгновения жизни не наполнены, я пуст;
- то, что я не живу в мире с собой, хочу быть иным, чем я есть;
- то, что я хочу иметь признание, защищенность, нежность и любовь, в которых отказываю самому себе!

Что делать

Отбросить все стереотипы, перестать стремиться стать другим, стать «больше», решиться наконец быть самим собой. Нужно принять себя таким,



какой ты есть, и испытать от этого радость. Освободиться от давления, нарушающего собственную внутреннюю гармонию.

Заблокированная энергия должна быть высвобождена, нужно позволить жизни снова течь, позволить ей и окружающим быть такими, каковы они есть.

Оставьте свой идеальный стройный образ. Примите мир таким, каков он есть.

Не воспринимайте жизнь как бремя, признайте, что она в сущности хороша. Подумайте: «Мне ничего не нужно делать, чтобы стать хорошим, я уже таков».

Познайте свою уникальность. Никогда еще не было и не будет такого человека, как вы. Вы действительно единственный в своем роде.

Опоясывающий лишай

При этой болезни в нижней части грудной клетки, большей частью с одной стороны, появляются болезненные бляшки. Телесной причиной заболевания является воспаление проходящего здесь спинно-мозгового нерва.

Опоясывающий лишай поражает кожу, наш контактный орган. При ближайшем рассмотрении выясняется, что расстройство исходит от названного выше нерва. Это позволяет заключить, что заболевание связано с расстройством восприимчивости, чувствительности. Ведь нервы призваны поставлять в мозг информацию из внешней среды.

При опоясывающем лишае больной страдает при прикосновении, поскольку поступают сигналы: «Займитесь мной, обо мне нужно позаботиться, за мной нужно ухаживать, я нуждаюсь в контакте и ищу его!» С другой стороны, поступают противоположные информационные импульсы изнутри, мешающие восприятию контактов, поскольку больной искаженно воспринимает попытки внешнего мира приблизиться или не воспринимает их вовсе. Так доходит до названного воспаления нерва, что указывает на неверное направление или искажение принятых импульсов.

Больной нуждается в контакте и ищет его, в то же время отвергая доброжелательные предложения от страха или от недоверия. Он частично потерял способность к контакту и должен научиться снова подходить к другим, т.е. снова допустить контакт.

В тяжелых случаях последствием болезни может быть односторонняя глухота или слепота. Это показывает, что больной больше не может воспринимать действительность и множество предоставляемых ею возможностей и предпочитает обходиться своим ложным восприятием. Пациент

и в этом случае должен научиться прорывать этот мысленный и чувственный порочный круг.

Осложнения беременности

Если беременная жалуется на плохое самочувствие, например на тошноту или рвоту, то она находится во внутреннем конфликте с новой непривычной ситуацией. Эти симптомы указывают на бессознательное отрицание ребенка, даже в случаях, когда мать энергично отводит подобный «упрек».

Великая перестройка организма, связанная с ожиданием ребенка, в большинстве случаев развязывает конфликты, в конечном счете присущие этому состоянию. В особенности у очень стройных и нежных женщин изменившееся гормональное состояние вызывает телесные недомогания. В духовной сфере это означает, что эти женщины с самого начала не справляются с очевидным «жэнским бытием». В данном случае, вероятно, не укоренилась идентификация с материнским, домашним, сокровенным, осложнения беременности могут возникнуть в случаях трудностей и конфликтов в отношениях с отцом ребенка, вероятного страха перед перспективой растить и содержать ребенка одной.

Что делать

Осложнения беременности, стало быть, показывают, что я не урегулировала изменения и последствия, которые вытекают из этого состояния. Я держусь за пережитое, старое, не готова пока «выразить» новое, вступить в новую область своего бытия, но беременность вынуждает столкнуться с новым, хочу я того или нет, ведь я больше не могу жить, как прежде. Женщина становится матерью, супружество становится семьей.

Нужно также спросить себя, чувствуешь ли себя созревшей для ответственности, поставила ли перед собой задачи. Изменяется фигура, изменяются все обстоятельства, больше не удержишься ни за что привычное вне себя самой.

При тошноте очевидно, что еще не доросла до ситуации, не поняла или недопоняла. Тошнота, боли, перебои в сердце, пигментация - все это послания тела, которые надо принять во внимание. При беременности процессы не создаются, они лишь проявляются.

Осложнения беременности, следовательно, признак того, что должна также родиться собственная новая личность. Это требование жить «внутренней мудростью», «животом» и больше не стремиться определять все разумом. То, что воспринято, теперь хочет выразиться, причем во всех сферах бытия.

Беременность и роды предоставляют возможность жить новыми сторонами своей жизни. Перенеся беременность, становишься больше «собой». С каждым



ребенком рождается и частица бытия самой матери. Если есть готовность к этому и неограниченное согласие на это, то в конце концов исчезнут и осложнения.

Осложнение менструаций

Оно может свидетельствовать о внутреннем неприятии женского бытия. Это неприятие касается или общественной роли и статуса женщины, или (грядущей) роли матери.

В другом случае женщина может страстно хотеть ребенка, но она знает, что беременность недопустима по условиям жизни или из-за нежелания партнера в этом случае с каждой менструацией женщина осознает «упущенную возможность», испытывает новое разочарование! Она и телесно страдает от этой «упущенной возможности».

Расстройство менструаций указывает также на недостаточную готовность к решению новой, насущной задачи. Время подошло, а готовности еще нет, растет сопротивление взрослению. Но наша задача состоит в том, чтобы быть в постоянной готовности выявить новое, происходящее в нашей личности. Поэтому возникают боли, если остановишься на достигнутом. Если девушка не хочет стать женщиной. Развиваться - значит естественно принимать на себя ответственность за то, что поток жизни не будет встречать препятствий.

Боли - требование дать свободу развитию, преодолеть узость сознания, проявляемую в виде страха, наконец стать взрослой. Это означает также духовную готовность радостно допустить постоянный приток нового в свою жизнь и выражение его в своей собственной личности.

Осложнение менструаций - требование больше жить «телом», не ориентироваться на мысли или представления, но сказать «да» жизни, какова она есть.

Осложнение менструаций означает также недвусмысленное требование сказать «да» своей женственности и тем самым своей особой задаче, своему особому вызову.

Нельзя больше жить представлениями о себе, нужно жить собой, нельзя останавливаться, нужно наслаждаться движением.

Отит (например, воспаление среднего уха - otitis media)

Отит, как и все острые воспаления, указывает на неизжитый внутренний конфликт. Кому-то причиняет боль необходимость нечто слушать. Этого «нельзя больше слушать» или лучше прослушать что-то другое. Отит некоторым образом связан с «послушанием», не слышат тихого голоса своего рассудка, но слишком прислушиваются к мнениям других. Отитом болеет тот, кто слишком

прислушается к чужим желаниям и оправдывает чужие ожидания, делая то, чего хотят другие, и тем самым живя их представлениями вместо того, чтобы реализовываться самому. Но тот, кто долго не слушает себя, не должен удивляться, если ему однажды изменят слух и зрение.

Отит, следовательно, - напоминание о необходимости больше прислушиваться к внутреннему миру, к внутреннему голосу, согласовываться с камертоном творения. Ведь если собственное поведение ему не соответствует, возникает диссонанс, проявляющийся в жизни как дисгармония. Если же слушаться своего внутреннего голоса, следовать его указаниям, то будешь жить в гармонии с бытием и отит не нужен будет как напоминание о необходимости оздоровления способов общения.

Охриплость

Острая охриплость, как и хроническая, делает человека «немым». С одной стороны, это может означать, что больной чувствует себя бессильным, убежден, «что ему нечего сказать». С другой стороны, охриплость - требование не разрешать конфликты на повышенных тонах, но стремиться к внутреннему пониманию или внутренним изменениям. Наконец, охриплость может происходить от страха перед конфликтами, из чувства невозможности или недозволенности верно выразиться.

Парадонтоз

Наши зубы призваны измельчать наши впечатления, как духовную, так и материальную пищу, они сталкиваются с этими впечатлениями или проблемами в качестве первой инстанции. Десны служат для удержания этих инструментов, с тем чтобы успешно выполнить поставленную задачу. Защищенные деснами шейки зубов очень чувствительны к внешним воздействиям.

Когда наши десны повреждены, внутренняя поддержка ослабевает. Зубы, наши инструменты, вследствие этого расшатываются, не могут больше эффективно действовать. В переносном смысле мы делаемся неспособны «схватывать» проблемы, а в широком смысле и жизнь, следовательно, контролировать ее! Когда десны делаются слабыми, высвобождаются чувствительные шейки зубов и при соприкосновении с новой пищей, с новыми впечатлениями они «заражаются».

Парадонтоз, стало быть, свидетельствует о недостатке внутренней стойкости, о неспособности «прогрызаться». Атрофия десен означает, что мы хронически «пережевываем» проблему; острое воспаление десен указывает на то, что в данный момент мы попали в ситуацию, в которой не умеем «укрепиться».

Паралич (в общем)



Паралич указывает на глубоко засевший страх, часто возникший на почве непреодоленного шока.

Это может быть страх перед ответственностью и боязнь позаботиться о самом себе. Этот страх ведет сначала к духовно-душевной неподвижности, и если не исчезает в этой сфере, то это может привести к параличу. И здесь нужно быть внимательным к посланию тела. О существующей проблеме можно судить исходя из того, какая часть тела поражена параличом. Тогда можно остановить свой страх, найти его основание и избавиться от болезни, ведь жизнь хочет, чтобы мы были подвижны духовно, душевно и телесно.

Паралич показывает также, что я не пускаю себя в свое наличное бытие, не открываю себе пространства для игры движений. Чтобы узнать причину, нужно обратить внимание на то, где я парализован, и на значение этого послания тела.

Лицевой паралич, вообще говоря, указывает на то, что я не обращаю внимания на какую-то часть моей жизни. Если парализована нога, это показывает, что я не делаю «необходимого» шага. Если парализована одна сторона тела, значит, половина моего бытия неподвижна. (Если это правая сторона, то речь идет о внешнем, если левая - то о моем внутреннем мире, о моих чувствах, которые я заблокировал.)

Но паралич - всегда требование впустить себя в свое наличное бытие, причем во всех аспектах. Мощь, сила, мужество требуют осуществления собственного бытия, своего одобрения, даже если это и несовершенно или неестественно в собственных глазах или в глазах других. То, чем человек всегда является в качестве части действительности, должно быть содержанием жизни, ведь если внутренняя действительность не может проявиться, она создает внутреннее давление. В конце концов вынуждающее допустить «выражение» собственной действительности.

Если дерево считается непригодным к плодоношению, оно несогласно со своим бытием и, наконец, погибает от сдерживаемой энергии. Если же оно принесет плоды, они созреют и опадут под собственной тяжестью, так как жизнь могла течь свободно. Так и паралич свидетельствует о блокаде, а когда она снимается, жизнь снова может течь свободно.

Паховая грыжа

Она показывает, что я не в силах больше переносить давление, нести бремя. Грыжа может также свидетельствовать о том, что во мне разбилось что-то старое, изжитое. Иногда болезнь свидетельствует даже о надменности или служит признаком склонности наказывать себя.

Приступ этой болезни - всегда требование исключить давление. Это может быть произведено и изменением взгляда на вещи. Творческая сила попала на



дурную дорогу, ее нужно перенаправить, обдумать свою жизнь, найти ответы на существенные вопросы, такие, как вопрос о смысле жизни, о своей «задаче». Необходимо установить, насколько жизненный путь нуждается в коррекции.

Перелом костей

Кости поддерживают свою сопротивляемость не только благодаря своей твердости, но и в силу своей эластичности. Если твердость костей возрастает, это ведет к переломам. Даже если на первый взгляд перелом вызван чисто внешними причинами, он показывает, что внутренне мы слишком «затвердели», потеряли эластичность. В то же время перелом обозначает разрыв. Со старой ситуацией и начало нового существования. Гипс принуждает успокоиться, мешает действовать в прежнем духе и заставляет задуматься над способами использования своих «инструментов» в будущем. Даже после снятия гипса нагрузки уже не прежние. Приходится подчиниться диктату контроля над собственными действиями.

Подагра

Это большей частью определяемое предрасположением нарушение обмена веществ (первичная подагра), вызываемое продуктами пигания, содержащими пурины. Эти пурины хотя и необходимы организму, но при высокой концентрации в крови могут вызвать приступ подагры. Определенные вещества, следовательно, поступают в организм в чрезмерных количествах.

Избыток доказывает, что больной податрой слишком много занимается одним и тем же. Это или неспособность, или нежелание оставить прошлое в покое, простить другим людям или даже самому себе или принять обстоятельства как данность. Тот, кто постоянно смотрит назад, ничего не меняя и ничему не научаясь, постепенно закисает (мочевая кислота), тем самым теряет подвижность и быстроту реакции (боли в суставах).

Подагра может также быть следствием других заболеваний, может зависеть и от болезненного умножения белых или красных кровяных телец. При болезненном разрастании лимфатических узлов также усиленно вырабатываются пурины, что приводит к вторичной подагре. При различных заболеваниях почек также могут происходить приступы подагры, если удаляется слишком мало мочевой кислоты. Телесные излишества, неуместное употребление алкоголя и переедание могут также вызвать подагру.

Подагра, в прошлом болезнь богачей. В настоящее время стала одной из распространеннейших болезней цивилизации. Она поражает мужчин в десять раз чаще, чем женщин, может долгое время протекать без осложнений, пока какая-нибудь обильная трапеза, чрезмерная выпивка или другой толчок не приведет к острому приступу. Мочевая кислота из крови поступает в суставы и почки и там

кристаллизуется. Особенно часто поражаются пальцы рук, ног и коленные суставы.

При дальнейшем протекании болезни образуются известные подагрические узлы. При подагре человек становится телесно жестким и малоподвижным. Точно определенное и негибкое сознание проявляется видимо и болезненно в телесной области. Это вынуждает человека уйти «в себя», успокоиться, отказаться от господствующих манер.

Что делать

Требования болезни, следовательно, определены: больной должен прекратить передумывать прошедшее и сожалеть о нем, обвинять других и жаловаться на свою тяжелую судьбу, но осмыслить последствия пережитого, по возможности ясно обсудить их с другими участниками или другим путем претворить свои затверделые внутренние установки в душевное развитие.

Полиартрит (в особенности П.Х.П.: первичный хронический полиартрит)

Люди, страдающие полиартритом, имеют исключительно похожие признаки личности. Большей частью они спокойны, скромны, порядочны и замкнуты, альтруистичны и жертвенны, часто деятельно выполняют свой долг. Они терпеливы, невзыскательны, готовы принять на себя страдания. Ревматический фактор может быть обнаружен, сердечное участие - конечно, нет. Здесь становится очевидным первое указание на фон болезни.

История жизни такого больного большей частью свидетельствует о чрезмерной активности. Такие люди неустанно работают дома и в саду, занимаются видами спорта, требующими борьбы и рекордов, эти люди подвижны, ловки и беспокойны. Эти чрезмерная активность и подвижность, конечно, отражаются на теле. Телесной активностью, очевидно, сверхкомпенсируется недостаточная духовная подвижность.

Телесная активность, сверхдобросовестное и сверхморальное поведение проявляются как будто по принуждению. За ними скрывается вытесненная непризнанная агрессивность. Не хватает любви, «сердечности». Они замещаются стремлением к совершенству и самопожертвованию, преувеличенной предупредительности, что ведет к депрессии. Духовно-душевное оцепенение может разрешиться только в телесной сфере, а в ней она большей частью сверхкомпенсируется, не находя все же истинного разрешения.

Впоследствии внутреннее затвердение все более и более проявляется в теле, отражая таким образом внутреннюю действительность. Непризнанная агрессивность, которая не смеет «проявиться», все более и более блокирует тело и ведет к воспалению и боли. Отсюда уже ясна задача, которую должен решить

больной. Сверхдобросовестное и сверхморальное поведение, ведущее к агрессивности и оцепенению, должно быть шаг за шагом преодолено. Больной должен понять, что «да» другим, вероятно, означает «нет» самому себе. Все больше и больше жертвовать собой - это ложный путь. Он должен сделать шаг к свободе, открытости и любви и действительно зажить!

Понос

Выделения тела избавляют нас от ненужных и вредных веществ. Это происходит нормальным путем только тогда, когда пища (то, что введено) переварена и тем самым отделено все нужное для нас.

Больной поносом позволяет пище проходить необработанной, не усваивая полезного. Понос поэтому демонстрирует страх, неспособность или нежелание столкнуться с проблемой выбора. Народная мудрость четко определяет это как «наделать от страха в штаны». Понос символизирует страх не быть вровень с событиями, утонуть в волнах жизни. Вместо того, чтобы стать лицом к лицу с проблемами, больной находит укромное местечко и предоставляет событиям идти своим чередом. Пережитое не усваивается, им даже не занимаются, просто «пропускают сквозь себя».

Понос ведет к потере большого объема жидкости, поэтому первой мерой должно быть снабжение тела новой жидкостью. Но жидкость - символ как телесной, так и духовной гибкости. Значит, эта гибкость потеряна в обеих областях. Ее нужно вновь обрести, чтобы не «иссохнуть».

Хронический понос - признак общего страха не быть вровень с жизнью, а острый понос указывает на актуальную проблему, с которой не хотят иметь дела.

Простуда

Она объединяет несколько символических симптомов, которые далее рассматриваются по отдельности.

У больного «закладывает нос». Нечто в окружающем мире чрезмерно, нос закрывается, дыхание, а вместе с тем восприятие внешних явлений затрудняются. Это означает отсутствие готовности и неспособность стать лицом к лицу с проблемами.

Болят голова. Многие тяжелые обстоятельства обрушились на голову простуженного и он уже не в силах ничего воспринимать.

Горло раздражено, невозможно разговаривать. Общение с окружающими нарушено. Либо больной не желает противостоять окружающим, что боли в горле и делают невозможным,, либо он не столько должен заниматься внешними проблемами, сколько внутренними. Болезнь горла также предоставляет простуженному символически «начихать» на противника.

Миндалины распухли. Больному трудно глотать, он не может чего-то проглотить, что-то принять.

В общем простуда дает больному возможность некоторое время держать внешний мир на расстоянии («Не подходи ко мне слишком близко, а то заражу!»), чтобы выяснить свои проблемы. С другой стороны симптомы эффективно мешают ему затеряться во внешнем мире.

Подведем итоги

Простуда показывает мне, что я внутренне холоден, мне не хватает тепла, потому что я жил рассудком, а не чувствами. Она вынуждает меня заняться самим собой, взять себя за нос, не глотать того, что мне не принадлежит.

Простуда также показывает: «Я мерил себя чуждой мерой, допустил в себя нечто чужое. Но чужое не подходит мне, оно меня ослабляет».

Я позволил заразить себя ложным поведением. Теперь я обороняюсь против этого ложного поведения, потому что оно мне не подходит, оно ослабляет меня. Простуда хочет сказать мне, что я себе не доверяю, не могу почерпнуть безопасность в себе самом. И мое тело пытается отторгнуть нечто чуждое. Я «хлюпаю», «прокашливаюсь», у меня «заложен» нос все потому, что я лгу самому себе. Я хочу выкашлять, вычихать высморкать все чуждое. Но оно держится крепко, мешает мне ясно мыслить, мешает и дальше жить полной жизнью.

Что делать

Больной должен снова заняться собой, «взять себя за нос». Он должен выяснить чему он не в состоянии дать тепла. Он должен обдумать, что он действительно хочет выразить, и «выпустить» то, что еще не сказано. Он должен показать, что действительно имеет в виду, насколько допустил чужое, не доверяя собственной интуиции. Затем должен последовать вопрос: «В чем я себя стеснил, оболгав себя?»

Горло воспалено и болит, потому что нет больше желания глотать чужое. Тот, кто любит себя и следует голосу своего сердца, недоступен больше ничему чуждому и ложному.

«Простуда» - см. также «Насморк».

Пузырчатый лишай

Это заболевание, при котором щеки, губы или половые органы покрываются мелкими, наполненными жидкостью бляшками.

Такая сыпь явно свидетельствует о наличии внутреннего противоречия. Подспудный, затаенный конфликт «воспалется» во внешнем проявлении и должен быть урегулирован.

Пузырчатый лишай на половых органах - недвусмысленное свидетельство сексуальных затруднений, неудовлетворенности или агрессивности. Чувство вины также может развязать эту вирусную инфекцию, и лишай часто выступает на одном и том же месте. Это означает, что симптомы болезни лишь «временно» подавлены, но подлинного избавления не произошло.

Лишай на нижней губе указывает на существующую соматическую дисгармонию. Это воспаление может возникнуть после длительного периода неправильного питания и возможных осложнений в половой сфере.

На верхней губе, напротив, лишай выступает, если имеются или проецируются на поверхность духовно-душевные напряжения. При конфликтах, кажущихся неразрешимыми, переживаемых внутренне, высыпания свидетельствуют о «горячей дискуссии» (что равнозначно воспалению). Человек угнетен и «лихорадочно» ищет решения своей проблемы.

Розлитие желчи

Оно указывает на трудности в связи с собственной агрессивностью. Тот, кто «источает яд и желчь», кого «захлестывает желчь», но он не дает своей злости выхода, тот приговорен к нарушениям желчевыделения. Агрессивность сама по себе не несет ничего негативного. Нужно только научиться правильному обхождению с ней. Тот, у кого много забот, кому много над чем приходится ломать голову, вероятно, будет страдать болезнями желудка. Тот же, кто подолгу сердится на реальность, не меняя и не принимая ее, заражается агрессивностью, не находящей выхода, особенно если он не выявляет своих проблем.

Больной должен научиться следовать своим импульсам, находить им выражение, активно изменять свое окружение, добиваться нужных последствий, защищать себя от напрасной траты энергии. Ведь вырабатываемая в нем агрессивность на самом деле предназначена другому!

Если это агрессивное состояние сохраняется долгое время, симптом поднимается на высшую ступень, возникают желчные камни. Тяжелые, горькие мысли и длительное состояние агрессивности, сконцентрировавшись, порождают камень. Жизнь как будто находится в сомнении, и когда-нибудь сжатая энергия болезненно проявится в желчных коликах.

Рак

В теле каждого человека примерно 200 000 раковых клеток. Поскольку тело состоит примерно из 60 трлн. клеток, это не особенно много. Ежедневно

замещается около 100 млрд. клеток. У всех у нас потенциальный рак, это естественное состояние.

Но раковые клетки слабы и имеют ограниченные темпы размножения по сравнению с нормальными. Кроме того, при определенных условиях они могут перерождаться в здоровые клетки.

Единая защитная система организма достаточно сильна, чтобы отторгнуть чужеродные клетки, если они будут распознаны. Но существует опасность хотя бы временной блокировки защитной системы. Это происходит при душевных перенапряжениях, стрессе, под воздействием алкоголя, наркотиков, ненависти, одиночества, чрезмерного горя, а также при неправильном питании, недостатке свежего воздуха, заболеваниях зубов, миндалин или придаточных полостей. Вероятно, свою роль при этом играют и геопатические зоны возбудимости, зоны так называемого земного излучения.

Следовательно, существуют особые ракообразующие факторы, которые всегда базируются на неверных духовных установках. Люди с такими неверными установками склонны жалеть себя или сосредоточиваться на прошлых неприятностях. Они страдают от неспособности прощать или заботиться о человеческих отношениях, об их поддержании, их мучает низкое мнение о самих себе или боязнь быть непризнанными, отвергнутыми. Эти чувства часто зарождаются в детстве.

Специалист по исследованию рака доктор Хамер разработал критерии возникновения рака и установил, что в каждом отдельном случае могут быть прослежены исторически подтвержденные закономерности.

Первый критерий. Рак возникает при непереносимой личной трагедии, происходящей во внутренней изоляции. Болезнь возникает тем легче, чем хуже общее состояние человека. Следовательно, рак может вызвать сочетание трех причин: а) личная трагедия, б) ослабленные защитные силы организма, в) внутренняя изоляция. Как только преодолен индивидуальный предел, возникает рак.

Второй критерий. Вид личной трагедии определяет локализацию рака.

а) Рак груди (почти всегда у женщин): разрушено духовно-душевное партнерство. Партнером может быть супруг или друг, но также это могут быть дети, начальник или учитель.

б) Рак гортани (почти всегда у мужчин): у этой формы те же причины, что и у рака груди.

в) Рак шейки матки: сексуальные конфликты и конфликты в широком смысле.

г) Рак легких: страх смерти у женщин и мужчин.

д) Рак желудка или кишечника: что-то, с чем постоянно сталкиваешься, невозможно переварить.

Интересно, что до последнего времени у женщин самой распространенной формой рака был рак маточной шейки. На волне просвещения и внедрения противозачаточных средств напряжение в этой сфере исчезло, положение нормализовалось, и сейчас эта форма рака встречается сравнительно редко.

Третий критерий. Течение болезни строго соответствует процессу обилия переработки содержания конфликта, послужившего толчком для ракового процесса. Это одинаково относится как к интенсивности, развитию, улучшениям в состоянии, так и ко временной протяженности, вообще ко всему ходу болезни. Это вызвало следующие теоретические заключения:

1. Рак возникает при блокаде телесной защиты, происходящей по причине неверного духовно-душевного программирования.

2. Все время, пока действует ложная программа, по мере ее действия развивается рак.

3. Если возбуждающее событие не происходит, рак становится неактивным.

Время развития рака по доктору Хамеру:

а) рак груди: от 2 до 3 месяцев;

б) рак гортани: около 18 месяцев;

в) рак шейки матки: 12 месяцев;

г) рак легких: 7 месяцев;

д) рак яичников: от 5 до 8 месяцев;

е) рак матки: от 5 до 7 месяцев.

По прошествии указанного срока рак впервые можно обнаружить. Точное время зависит от нескольких внешних факторов, таких, как локализация, чувствительность и т.п.

Наше здоровье, следовательно, отражает наш образ жизни. Хочешь улучшить здоровье - улучшай свой образ жизни. Болезнь - всегда сигнал о необходимости оставить путь, по которому идешь.

Близко от возникновения рака находятся люди, подавляющие свои эмоции. Если они переживают личную трагедию, то могут не справиться со своей реакцией и будут побеждены.

Доктор Масахару Танигути справедливо утверждает, что рак - следствие разрастания негативных чувств в характере. Тело только отражает происходящее в душе. Если в теле что-то чужеродное, значит, и в дух проникло что-то чуждое, то, что нужно удалить.

Значение этого вывода доказывается результатами обследования 4000 больных раком, проведенного в США. У всех без исключения в прошлом была фаза непреодолимой депрессии, с которой началась болезнь.

К тому же рак сказывается не только на теле, но и на образе мыслей, на общении и на работе. Поэтому бессмысленно лечить только тело. Душевные метастазы вернутся в тело.

Что же дает предупреждение рака? Когда обнаружена раковая опухоль, когда она уже прощупывается, 80% развития болезни уже позади, опухоль находится в последней стадии и частично дает метастазу. Защитная система тела давно разрушена.

Что делать

Прежде всего необходимо осознать проблему, послужившую толчком к болезни, и переработать ее. Это может быть сделано при помощи терапевтического собеседования, терапии перевоплощения, психотерапии или изменения жизненной философии, причем обратная связь с первоосновами бытия играет решающую роль.

По локализации рака и языку симптомов мы можем получить ясное указание, в какой области лежит искомая проблема. Если рак все время был активным, то мы также имеем ясное временное указание на момент возникновения. При этом следует учитывать, что пусковая проблема во всяком случае некоторое время прокручивается.

Полезно также всеми способами повышать защитные силы организма, ибо лечебные силы в нас самих - лучший врач.

Но прежде всего необходимо изменить образ жизни, чтобы в будущем никогда не возникало неразрешимых проблем.

Кроме того, необходимо оптимизировать питание и исключить все вкусовые яды. К ним относятся прежде всего никотин, алкоголь и кофеин в чрезмерных количествах. Употребление мяса следует ограничить, равно как и денатурированных пищевых средств.

Поскольку мы не можем совершенно уклониться от отравления окружающей средой, необходимо по меньшей мере всячески поддерживать защитную и обезвреживающую функции тела. При этом очень полезны пивные

дрожжи. Они поддерживают и защищают печень - главный обезвреживающий орган. Кроме того, они нормализуют кишечную флору.

Очаги инфекции и области воспаления, такие, как хронически воспаленные миндалины или придаточные полости, как плохие зубы или области зарубцевания, должны быть выявлены и обезврежены.

Что нужно делать профилактически

Прежде всего для профилактики необходимо регулярно соблюдать психогигиену. Каждый вечер нужно так перерабатывать в воспоминаниях прошедший день, чтобы не оставалось ни одного нерешенного конфликта. Кроме того, каждое утро нужно моделировать предстоящий день, готовить для ожидаемых ситуаций позитивные способы отношения к ним и их осознания.

Существует множество пусковых механизмов рака, но единственная его первопричина -- загрязнение и отравление внутреннего мира. Есть и вторичная причина рака, а именно страх перед раком, регулярно насаждаемый и взращиваемый при так называемом просвещении.

Очень полезно следующее упражнение для воображения: как можно более образно представьте себе, как сильные белые кровяные тельца набрасываются на черные раковые клетки и истребляют их. При этом сознание должно быть преисполнено позитивных мыслей. Сделайте для себя очевидным, что тело достаточно сильно, чтобы покончить с раком, что пусковой механизм его познан и преодолен и рак исчезнет. Внутренний исцеляющий процесс идет быстро и уверенно, если пациент верит в возможности своего тела.

Но важнейшим является обратная связь с руководящим принципом творения. Требуется познать смысл жизни, преодолев иллюзию рождения и смерти. Тот, кто познал себя как вечно живущую душу и готов в согласии с жизнью выполнить свою задачу, тот - *и это мое личное убеждение* - никогда не заболит раком.

Рассеянный склероз (РС)

С медицинской точки зрения причины РС тены. Однако из беседы с пациентом проблематика быстро становится очевидной. Дело в *изоляции из-за отвердения*.

Внешне начальная стадия болезни проявляется в скованности движений, оцепенении тела и слабости мускулатуры. Через некоторое время это оцепенение обнаруживается и во внутреннем мире пациента. Он непоколебимо застывает на одной точке, не позволяет затрагивать в разговоре определенные темы и проявляет себя абсолютно односторонне. Часто больной, «задающий тон» в семействе, использует свою болезнь как средство давления. Значит, только

внутренняя твердость во взглядах и мнениях, «непоколебимость» приводят к оцепенению тела, к невозможности воспринимать слабые импульсы, к негибкости!

Можно различить два типа больных РС: «жесткий» тип, представитель которого сразу же проявляет видимую твердость и «внутреннюю силу», часто цинично, не позволяет говорить с собой на многие темы и просто «отключается». У этого пациента есть господствующий подход, замкнутая картина мира, неуязвимая и в то же время ложная. У принадлежащих к этому типу всегда найдется солидная порция бесчувственности, холодности и расчетливости.

Второй тип по видимости является полной противоположностью первому: открытый, сердечный, ко всем дружелюбный и каждому сочувствующий - таким кажется больной этого типа! Но и у него есть области, сознательно или бессознательно оставляемые неприкасаемыми. О некоторых областях своей жизни он имеет непререкаемое, замкнутое мнение, которое, однако, находится в конфликте с действительностью. Можно обнаружить эту область при обсуждении таких животрепещущих понятий, как семья, супружество, сексуальность, обязательства, воспитание детей и т. п.

С чисто медицинской точки зрения РС оставляет в спинном мозгу мертвые зоны. Этот ущерб должен рассматриваться как невосполнимый. Однако при изменении установки пациента и смягчении его духовного подхода и поведения болезнь может замедлиться или вовсе остановиться.

РС с помощью боли выявляет, что есть сферы нашего собственного бытия, которым не позволяют существовать, поскольку они осуждены, поскольку мы не желаем быть такими. Отсюда вытекает задача ничего не приговаривать, не осуждать, не отрекаться больше ни от одной области бытия, но жить уникальностью и многообразием бытия и не стремиться проявить лишь свои хорошие стороны. Когда перестанешь отказываться от собственной личности и подавлять ее проявления, то станешь на путь к здоровью.

Расстройства пищеварения

В телесной области пищеварение тесно связано с переработкой внешних возбуждений в духовной области! Переваривание как в телесном, так и в духовном смысле означает, что мы верно упорядочиваем и употребляем то, что восприняли, будь то пища или впечатления, причем мы должны отдать все ненужное и излишнее.

Люди, у которых превалирует интеллект, охотно едят соленую и тяжелую пищу, так как хотят возбудиться. Тот, кто ищет новых, «волнующих»

впечатлений, любит острую пищу, даже если это новое порой трудно переваривать, т.е. потреблять и размещать.

Люди, пугающиеся проблем и предпочитающие убегать от столкновении, придерживаются щадящей диеты, потребляют пищу, ни в коем случае не возбуждающую волнений и не ставящую никаких требований. Боязнь подавиться рыбьей костью указывает на неосознанный страх перед агрессивностью. Боязнь подавиться фруктовой косточкой указывает на бегство от проблем.

Нарушения пищеварения могут интерпретироваться сходным образом: понос возникает, если мы восприняли нечто неперевариваемое, если мы желаем от этого как можно быстрее и без проблем избавиться.

Жалобы на неполадки с желудком - признак того, что человек не в состоянии решить вполне определенные проблемы, которые ставит ему жизнь. Он физиологически и психологически «закис», всеми силами стремится избавиться от своих проблем (пищи), причем сам себе причиняет вред своей агрессивностью (кислотностью).

Пациент с жалобами на желудок должен быть осведомлен о собственной агрессивности и должен пережить ее, чтобы суметь с ней справиться. Он должен признать, что решение проблем лежит не в дальнейших односторонних ограничениях, а в постижении других последствий.

Напротив, запор начинается у того, кто не в состоянии расслабиться, кто задерживает в себе душевные впечатления, не перерабатывая их и не расставаясь с ними. Толстая кишка на языке тела символизирует бессознательное. Содержимое кишечника соответственно представляет неосознанные впечатления.

Тот, кто страдает от запора, следовательно, затрудняется расставаться с предметами, отдавать их, оставлять позади. Это могут быть как материальные предметы, так и эмоции, которые больной не желает допустить на свет. Некоторые предметы вытесняются, человек сознательно бежит от самого себя, не желает чему-то придавать значения. Жизнь проходит в постоянном страхе потери, а кишечник отражает на телесном уровне эту «обращенность вспять». Появляется боязнь «израсходовать» себя, уверенность в необходимости экономить. Поэтому и чувства становятся рассудочными.

Расстройство цикла

Ежемесячные менструации требуют от женщины некоторой готовности отдаться естественному течению событий, ведь в эти дни жизнь не может идти как прежде. В области чувств устанавливается другой климат, тело тоже требует внимания и предупредительности. Кроме того, менструация символически -

глубочайшее женское дело, привлекающее внимание к понятиям половой принадлежности, готовности отдаться мужчине, роли женщины и рождения.

Если женщина не удовлетворена своей ролью, если у нее проблемы в сексуальной сфере, если она испытывает неудовлетворенность слишком определенной ролью женщины в повседневности, - она будет жаловаться на расстройство цикла. Женщина, которая не может дать волю собственным желаниям, не хочет подчиниться вечному круговращению женственного, тем самым нарушает естественный порядок, цикл.

В лечение должен обязательно быть вовлечен партнер, поскольку он заполняет значащую часть самосознания женщины и соответственно вредит ему.

«Расстройство цикла», см. также «Осложнения менструаций».

Расширение вен

Оно возникает при напряженном внутреннем состоянии, при сосредоточении на каком-то одном моменте и недостатке эластичности и гибкости. Нет внутреннего мира, поскольку или задача не принимается, или отвергается жизненная ситуация. Поэтому возникают закупорка вен и перебои в венозном кровообращении. Больной может быть перегружен нелюбимым делом или разочарован в жизни, что привело его к внутреннему отягощению и негативизму. Эти неверные установки расширение вен стремится сделать осознанными.

Что делать

Прежде всего пере стать внутренне отвергать ситуацию, а воспринять ее как данную и соответственно обойтись с ней. Это означает также, что принимается реакция на такое поведение, происходит расслабление и решение принимается и проводится спокойно. В большинстве случаев, как только изменяется внутренний взгляд на вещи, все начинает выглядеть совершенно иначе. При соответствующем изменении и тело вновь обретает способность к приспособлению. С возрастанием гибкости и эластичности исчезает и расширение вен.

Ревматизм

Около 20 млн. людей в ФРГ страдают тяжелым ревматизмом, еще 20 млн. жалуются на боли в опорно-двигательном аппарате. Ревматизм - очень частая и дорогая национальная болезнь. К тому же ревматизм - только обобщающее понятие для целой группы симптомов изменения суставных и мышечных тканей. Эта болезнь всегда связана с воспалениями, безразлично, являются ли они острыми или хроническими. Двигательные функции часто настолько ограничиваются болью, что это ведет к инвалидности.



Исследования показали, что больные ревматизмом еще с детства пытались дать выход агрессивным импульсам в усиленном мышечном напряжении скелетной мускулатуры. Это приводило к усиленной телесной деятельности и занятиям спортом, причем выбирались наиболее агрессивные его виды. Ревматики овладевают своими чувствами почти насильно и не могут уже нормально переживать грусть, разочарование, фрустрацию. Прежде всего это ведет к духовно-ыдушевному отвердению и оцепенению, ведь агрессивные переживания в какой-то мере «цементируются» в личности.

Кроме того, ревматики сверхдобросовестны, скромны, но плохо приспособляемы. Сдерживаемые гнев, злость и горечь или осуждение собственных или чужих действий возводят плотину в русле потока жизненной силы, что ведет к дальнейшему телесному ужесточению и к неподвижности. Ревматики охотно критикуют и часто непримиримы.

Гнев, злость, горечь, жажда мести там, куда они вытеснены, приводят к воспалительным процессам. Эта неиспользованная энергия приводит к отложению в теле продуктов обмена веществ. Так называемые токсины символизируют проблемы, оставленные непереработанными. И тело все больше становится свалкой нерешенных жизненных задач. Но подобна тому, как голодание вынуждает тело сосредоточиться на выполнении этих заданий, человек может и в области психики сделать осознанными вытесненные эмоции, переработать их и тем самым сделать безвредными.

Большинство ревматиков слишком боятся всмотреться в созданный ими собственный образ, разглядеть свои застенчивость, добросовестность, готовность помочь, покладистость и нравственность и обнаружить за ними «застывшие» мелочность, властолюбие, агрессивность, свою духовно-душевную неподвижность. Ревматизм - выражение скрытой воли, желание все рассмотреть, все знать, всем руководить. Болезнь является неосуществленным порывом к власти.

Если больной будет отстаивать свою «тень», ему не нужно будет вытеснять свои стремления. Но поскольку этот образ ни в коей мере не отвечает моральным представлениям больного, он не только вытесняется, но и возбуждает у больного чувство вины, которое тот пытается компенсировать готовностью помогать и самопожертвованием. Поскольку он все дальше оттесняет свои истинные чувства и все больше «укрепляется» в своей морали и соответствующем своим высоким требованиям поведении, тело, отражающее эту установку, делается все менее подвижным.

Что делать

Вы должны спросить себя:

- Насколько я «упорствую» в сохранении своего образа, за которым я скрываюсь?
- Отчего я испытываю сильные чувства агрессивности и разочарования?
- Почему я не выражаю эти чувства открыто и не говорю о них?
- В каких чувствах я не смею признаться самому себе?
- Чего я не могу простить и забыть?
- Почему я не могу принять себя таким, каков я есть, а других - такими, каковы они есть?
- Каким образом можно развить в себе теплоту и сердечность по отношению к себе и другим и выразить эти чувства?

Роды (поздние)

Поздние роды как внешне, так и духовно являются противоположностью преждевременных. Мать хотела бы как можно дольше владеть «ребенком» и держать его в своей власти. Тело образно выражает это держание, но точно показывает, что отделение ребенка от матери когда-то должно произойти, потому что это соответствует течению жизни.

Женщины, перенашивающие плод, должны понять, что новорожденный - это самостоятельное существо. Они должны правильно усвоить роль матери, прежде чем разгорится подобный же конфликт, когда ребенок вырастет и должен будет покинуть родительский дом.

Роды (преждевременные)

Преждевременные роды доказывают внутреннее, часто бессознательное отрицание ребенка. Мать рано осознала, какие изменения ребенок производит в жизни. Поэтому она бессознательно пытается «выбросить» дитя как причину этих беспокойств как можно быстрее! Это положение вещей создает в сознании энергетический всплеск, и преждевременные роды – попытка освободиться от ответственности без видимого конфликта или противопоставления себя другим заинтересованным лицам.

Аналогично обстоит дело при воображаемой беременности. С одной стороны, есть желание иметь ребенка и возможность дать ему любовь, а с другой стороны, отрицается партнер, а часто и вообще сексуальность. Беременность и роды поэтому идеализируются, принимаются и рассматриваются вне связи с половыми отношениями и партнером!

Слабость

В самом слове «бессилие» заключен его смысл: «без силы». Тот, кто подвержен слабости, тем самым показывает, что он «бессилен» и идет на поводу у обстоятельств. Тот, кто часто попадает в неприятную ситуацию, в то время как чувствует, что не может выдержать такого напряжения, и не может также уклониться от этих обстоятельств и связанных с ними проблем, приобретает склонность к бессилию. Им он как бы говорит: «Смотрите, здесь я ничего не могу сделать, я беспомощен!»

Слабость может быть и бегством в безответственность. Тот, кто бессилен, не может быть привлечен к ответу, от него ничего нельзя требовать. Слабость, следовательно, предоставляет возможность отстраниться.

Слабость соединительной ткани

Соединительная ткань связывает отдельные части организма и поддерживает его единство. Она придает коже, контактному органу человека, прочность и стойкость. Слабость соединительной ткани свидетельствует о недостатке внутренней стойкости и твердости. Страдающий этим недугом часто «ходит в синяках», а значит, получает травму даже при легком ушибе.

Подведем итоги

Нарушения соединительных тканей показывают мне, что я слишком мягок, слишком податлив и тем самым раню сам себя. Естественное напряжение между отдельными частями тела нарушается.

Соединительным тканям соответствует моя способность связывать отдельные части, т.е. уровень моей привязчивости и податливости: является ли моя внутренняя сущность живой и эластичной или отягощенной и чувствительной. Если я питаю к себе самому сильную привязанность, то у меня высока и внутренняя стойкость. Привязанность к внешнему миру, делающая в известной степени зависимым, тогда излишня. Но если я стал зависимым, то тем самым стал и легче уязвим, раним, так как зависимость больше не соответствует внутреннему напряжению. Раз мне не хватает привязанности к самому себе, я часто имею ложные привязанности и получаю «синяки» от внешнего мира. Кровоизлияния только делают видимой мою зависимость и ранимость. Кровь занимает физическое место души. Мир все время меня (мысленно) толкает, но я и сам часто являюсь толчком. В сущности я поражаю свое истинное «Я».

Что делать

Тот, кто страдает от слабости соединительных тканей, должен научиться быть менее впечатлительным и обидчивым и обрести больше твердости, сопротивляемости и недоверчивости. Собственная сущность дает толчок, чтобы обрести себя. Тот, кто во всей полноте проявляет свою личность, не нуждается в ложной поддержке, не ставит себя в ложное положение и не страдает от этого.

Внешний мир - лишь замена внутреннего и побуждение обрести стойкость в самом себе. Тот, кто все же не хочет расстаться с внешними контактами, так как они заменяют ему недостающую внутреннюю стойкость, занимается самообманом.

Тот, кто обратился к самому себе, находит успокоение в самом себе, становится оживленным и стойким. Оживление и стойкость определяют сердцевину его бытия, поэтому и соединительная ткань естественно, укрепляется, становится прочной и эластичной. Красота и истинность лежат в глубине собственной личности. Того, кто «держится на уровне», не реагирует на удары извне, жизнь больше не ранит.

Тот, кто нераним, может принимать жизнь такой, как она есть. Он обрел ценность самого себя. Исходя из своего достоинства, легче быть великодушным, не обманывать самого себя, ведь такой обман поражает собственную истинную сущность. Соединительная ткань может в этом смысле помочь найти самого себя, действительно стать самим собой.

Слепота

Быть слепым - значит ничего не видеть, не познавать ничего. Слепой не может видеть реальности и взаимоотношений, поэтому он вынужден их «постигать». Снаружи темнота, поэтому взор обращается внутрь. Слепой должен познавать и постигать свой внутренний мир, он должен затем непосредственно «охватить» свое окружение, чтобы установить правильные отношения.

Слепота воспринимается как особенно тяжелый удар судьбы, однако опыт должен заставить нас задуматься. При помощи операции некоторое время назад нескольким слепым было возвращено зрение. Но результат был ошеломляющий. «Больные» не совсем справлялись со своим «зрением». Были и случаи большого счастья после такой перемены, но одно подтверждается: слепота - не только удар, которым судьба делает нас «слепыми», но и прямое предупреждение жизни о необходимости учиться понимать предметы путем непосредственного контакта (через прикосновение) с внешним миром.

Подведем итоги

Слепота может быть следствием «произвольного» неверного взгляда. Я закрыл глаза на мир, не хотел его видеть и стал действительно слепым.

В любом случае слепота - требование не быть слепым к своему внутреннему бытию, не отождествлять себя со своей внешностью, видеть себя таким, каков ты есть.

Что делать

Слепота - жесткое требование обрести «внутреннее зрение». Она дает шанс не зависеть от внешнего облика предметов.

Для слепого не возможен взгляд вовне, и он вынужден смотреть вглубь и жить по своему внутреннему образцу. Глазами мы видим лишь 8% всего спектра, 92% действительно «невидимы». Мы это знаем, но часто ведем себя так, как будто мы видим все. Мы верим только тому, что можем увидеть, и считаем себя реалистами. Слепота, следовательно, - шанс (за который платят очень дорого) сосредоточиться на остальных 92 действительности.

Как только будет признано, что лишение зрения, - не катастрофа, можно получить награду, создать из своего недуга помеху прежнему образу жизни. И слепота может стать путем, на котором обучаются истинному зрению и, наконец, высокому прозрению.

Старческое недомогание (в общем)

Старческое недомогание указывает на нерешенные проблемы и жизненные задачи. Симптомы свидетельствуют о том, какие задачи не решены. Возрастных болезней может и не быть, если прилежно «учить» уроки жизни. Особое задание возраста состоит в допущении жизни. Под этим подразумеваются злоба, страхи, разочарования, собственное прошлое, упрямство и обманутые ожидания. Тот, кто следует этой рекомендации, с возрастом становится все свободнее и в конце концов легко расстается с самой жизнью, чтобы вернуться в бестелесность.

Но для этого нужно использовать шансы, которые дает нам старость: свободу от профессиональных обязанностей и материальных целей, свободу от телесных желаний и мнения окружающих. Короче говоря, быть свободным от внешнего для внутреннего, для себя самого. В старости есть время жить активной внутренней жизнью, формировать характер, исходя из своих особенностей, и позволить знанию претвориться в мудрость. Нужно сознательно усваивать последние «уроки», выполнять последние «задания», которые задает нам жизнь. В той мере, в какой, может быть, теряет привлекательность тело, нужно приобретать внутреннюю красоту, внутреннюю молодость и живость, свободные от возраста.

Оставшиеся годы нужно пройти сознательно. Теперь можно пересмотреть собственное прошлое, уяснить его смысл и, если возможно, извлечь уроки. Можно наконец вкусить радость достижений, использовать возможность сделать то, что еще возможно для наполнения жизни. То, что еще не ясно, должно разъясниться, еще есть возможность простить непрошенное и расслабиться там, где был зажат.

Итак, в старости можно все больше перерастать себя, приобрести подвижный дух и молодое сердце и постоянно «одушевлять» тело. Можно быть

примером для других и для себя самого и сделать из жизни произведение искусства. Наконец, есть возможность помогать детям, внукам и другим старикам, использовать старость как шанс для познания.

Жизнь в конце концов благодарно принимается как подарок, каждой минутой распоряжаешься сознательно. Кто ищет, тот открывает «источник» молодости - сознание, переживает внутреннее омоложение и наконец «духовное рождение». Тот, кто осознанно познает, кто он на самом деле, может, когда до этого дойдет, так же спокойно и беззаботно, как жил, расстаться с жизнью.

Страх

Страх тесно связан с жизнью человека. Немецкое слово «ANGST» (страх) происходит от латинского «angustus», что значит «узкий». Когда у нас слишком узкий взгляд на вещи, сужено сознание, рождается страх. Становится тяжело перерабатывать определенные впечатления и опыт. Попадая в ситуацию, затрагивающую эту часть бытия, пробуждаешь в себе страх.

У страха множество лиц. Бывает страх перед трудностями, катастрофами, несчастными случаями, разорением хозяйства, потерей, страх лишиться любимого человека или даже жизни. Страх стал для многих постоянным спутником и они едва могут представить себе жизнь без страха.

Самые частые известные причины страха: неудача, бессмысленность, отрицание. Война и одиночество. Но это в лучшем случае пусковые механизмы страха. Подлинные причины всегда заключаются в собственной личности, в узости мышления, создающего ложные связи между событиями прошлого и принимающего их за основу бытия. Как только расширяется сознание в данной сфере, страх исчезает. Первым шагом может быть признание: «у меня есть страх, но я не есть страх».

Страх - мощная сила. С помощью этой силы тот, кто боится, претворяет свои опасения в действительность. Пройти по доске, лежащей на полу, просто. Пройти по такой же доске, перекинутой через глубокую впадину, трудно потому, что охватывает страх. Только из-за этого предчувствия падения и падают - и называют это внутренним предсказанием.

Положительные аспекты страха:

1. Страх делает возможной и облегчает быструю реакцию там, где это требуется.

2. Страх устраняет или уменьшает возможность телесных ранений, побуждая избегать предчувствуемой или воображаемой опасности. Поэтому страх - противоположность слабости.

Отрицательные аспекты страха:

1. Страх - очень неприятное чувство.

2. Последствия страха очень вредны для организма, так как несут урон духовные способности, нарушается пищеварительная функция, бывают перебои сердечной деятельности, может повыситься давление и измениться состав крови, поражаются стенки сосудов и, кроме этого, перестает восприниматься радость.

3. Страх – плохой советчик, в особенности когда он - советчик единственный. Из-за страха мы упускаем смысл жизни.

Есть люди, целенаправленно вырабатывающие реакцию противодействия страху, например парашютисты, охотники на крупную дичь, а также акробаты и актеры. Все они мысленно по многу раз подступают к ситуации, внушающей страх, оживляют ее, пока не возникнет страх. Они в какой-то мере проходят через этот страх. Когда наконец они действительно попадают в опасную или внушающую страх ситуацию, то собранны и могут реагировать быстро и правильно. Очень помогает при этом непременно воображаемая благополучная развязка страшных ситуаций, давая возможность духовно «пережить» их и понять, что в конце концов все будет хорошо.

Обостренной формой страха являются фобии (от. греч. «фобос» - ужас). Здесь мы имеем дело с насильственными чувствами страха, развивающими у больных защитные механизмы. Фобия - объективно не обоснованный страх, причем опасность названа, определена, например при агорофобии - это большие помещения, обширные площади. При клаустрофобии возникает страх перед замкнутыми пространствами, такими, как лифты, самолеты, туалеты. Бактериофобия - страх заразиться через прикосновение. Зоофобия – паническая боязнь мышей или других зверей. Фобиефобия - боязнь испугаться.

Фобии большей частью коренятся в переработанных переживаниях. Вид фобии указывает на вид переживания. Здесь может помочь только новое переживание и переработка вызывающей страх ситуации. Это может случиться, например, при установлении обратной связи.

Наиболее распространенным, конечно, является страх смерти. На самом деле это страх перед жизнью. Тот, кто может полностью принять жизнь, не боится смерти, в действительности «увенчивающей жизнь», заключающей каждую жизнь. Боязнь смерти- следствие ненаполненной жизни. Жизнь – поиски бесконечного, абсолютного, «единой силы».

Поэтому нет оснований бояться смерти. Наши заботы должны быть отданы жизни, чтобы быть по-настоящему живым, пока живешь. Страх в любой форме – сильнейшее препятствие нашему развитию, ибо мешает нам стать такими, какими мы могли бы стать.



Уясним себе, что с нами может произойти только то, на что мы себя осудили. От этого нельзя убежать, но в каждый момент можно это изменить.

Если убежать, страх в следующий раз возрастет. Если преодолеть страх – в следующий раз он будет меньше. Тот, кто готов смотреть на страшное его, тем самым преодолевает страх.

Подведем итоги

Страх показывает, что:

- я заблокирован, сознание мое сужено неразрешенным опытом, нерешенной проблемой или жесткой формой, которую я считаю нужным заполнить;
- в моем сознании есть «слепое» пятно;
- у меня слишком мало «уверенности в себе», слишком мало «доверия к себе». Страх суживает мое сознание;
- душа взывает о помощи, так как я себя стискиваю, готовясь к чему-то неприятному. Но необходимому;
- я на самом деле хочу пойти дальше, чем, скажем, хочет жизнь. Страх - такое же нормальное чувство, как голод или озноб, неприятное требование сделать необходимое, тогда страх исчезнет;
- я предупрежден, что страх нужно воспринимать и принимать как совершенно нормальную информацию, как совершенно нормальное чувство, как требование. Принимая его, я мешаю ему расти. Когда я прямо гляжу на свой страх, то противостояю теневой стороне себя, тому, что я отстраняю, не хочу видеть. И я спрашиваю себя: «Чего же я не хочу видеть? Что я отстраняю?» Страх - зеркало. Я ставлю страх перед тем, чего не хочу допустить, но должен, ибо это мне только поможет стать более «самим собой»;
- я напуган нежеланием измениться. Страх – симптом, требующий от меня овладеть энергией, которая повлечет меня к действительности моего бытия. Поэтому страх выявляет то, чего я боюсь, чтобы я овладел своей боязнью. Страх всегда ставит меня в проблемную ситуацию, пока я не сделаю того, что нужно. Страх показывает, где я зажал себя, в чем принуждаю себя быть не самим собой;
- каждая фобия точно указывает сферу, которую я должен охватить. Если у меня страх перед тесными помещениями, то он означает требование дальше отпустить свое сознание, стать внутренне далеким. Я боюсь только потому, что не осуществлен сам в себе. Страх – всегда указательный палец жизни, а не то, на что указывают.

Что делать

Каждый страх имеет причину, которая жаждет выявиться и быть познанной и устраненной. Когда причина устранена, страх исчезает сам собой, потому что он больше не требуется. Любой страх связан с боязнью потерять что-то приятное. Он вынуждает допустить что-то неприятное, так как оно принадлежит жизни. Он требует допустить жизнь в целом, не исключать больше ничего, признать, что все хорошо, ибо в конечном счете служит развитию личности. Поэтому нет нужды чего-либо домогаться, что-либо отвергать.

Страх - требование ничего не смягчать, но допускать жизнь во всей ее полноте. Признавать позитивное в неприятном, не желать только приятного, но стремиться к правильному. Страх также – всегда требование быть больше «самим собой».

В состоянии страха обостряются сознание и чувства. Нужно направить это обостренное сознание не на то, что пугает, но воспользоваться им, чтобы как можно ближе подойти к своему истинному «Я». Это означает быть внимательным и действительно жить здесь и теперь. При этом расширяется сознание и преодолевается узость, вызывавшая страх. Тот, кто боится смерти, в действительности не живет. Жить по-настоящему – значит в каждом мгновении умирать и вновь рождаться, действительно быть самим собой. Страх перед смертью показывает, что предстоит умереть до того, как начал жить.

Не нужно бороться со страхом, подавлять его, ведь страх – сигнал, который исчезнет, как только будет сделано необходимое.

Классическая страхотерапия описывает этапы избавления от него. Вот четыре важнейших шага на пути уменьшения страха.

Первый шаг. Я представляю себе, что не я, а другой находится в ситуации, вызывающей страх. Я могу поступить в этой ситуации правильно, так как это предствзвление, а не реальность. Кроме того, это касается не меня, а другого. Я заставляю этого другого снова и снова переживать мой страх, пока этот страх другого не перестанет меня касаться.

Второй шаг. Я представляю себе, что снова и снова переживаю эту ситуацию и могу это делать спокойно, так как это не действительность, а представление. Я, следовательно, снова и снова в воображении переживаю неприятную ситуацию и свой страх до тех пор, пока представление не перестанет вызывать у меня страха. Значит, я готов к третьему шагу.

Третий шаг. Я помещаю себя поблизости от ситуации, вызывающей страх. Если у меня боязнь замкнутого пространства, я отправляюсь в большой дом или магазин, становлюсь поблизости от лифта и смотрю, как другие в нем ездят. Изо дня в день я все ближе и ближе подхожу к моему страху, но с таким расчетом, чтобы ни разу не испытать настоящего страха. Тем временем как-то

раз лифт оказывается свободным, я могу на секунду войти в него (но, конечно, не поеду). До того как пришел страх, я уже вышел из лифта. Через некоторое время я обретаю мужество закрыть за собой дверь, сразу же открыть ее и выйти, до того как придет страх. Если мне когда-нибудь это уже не будет страшно, то я готов к четвертому шагу.

Четвертый шаг. Я проезжаю в лифте один этаж и тут же выхожу, до того как появится чувство страха. Постепенно привыкая, я все удлиняю свои поездки, даже перемежаю их. Я победил свой страх, даже лучше - я избавился от него.

Но страх не заключает в себе требования избавиться от него, но требует устранить причину, за ним кроющуюся. Поэтому полезные следующие шаги, если есть готовность действительно познать и побороть причину страха.

Первый шаг. Я действительно или в своем представлении вхожу в ситуации, вызывающую страх, и позволяю ему полностью овладеть мной. Я противопоставляю себя своему страху, прохожу «сквозь» него и выясняю, какая энергия за ним стоит, что мне, собственно говоря, хочет сказать мой страх.

Второй шаг. Как только я выяснил действительную причину своего страха, спрашиваю себя: «какого шага требует от меня мой страх? Что нужно изменить? До какой степени я не являюсь самим собой и что нужно сделать, чтобы приблизиться к себе или стать совсем самим собой? Готов ли я сделать этот необходимый шаг теперь? Если я готов, то делаю этот шаг теперь и переживаю исчезновение своего страха, потому что он больше не используется как сигнал или симптом. Только тогда страх действительно вырван с корнем, исчезла причина и он никогда не вернется.

Страх помог жизни наполниться смыслом, расширить сознание, стать свободным от представлений и образов и полностью зажить здесь и теперь, где нет страха. Я наконец свободен!

Стресс

Переход в состояние стресса тесно связан с теми же причинами, что и неврозы. При стрессе первым делом речь может идти о неправильных привычках мышления, которые нужно заменить путем упражнений и внедрения позитивного мышления.

Дети, предоставленные самим себе, не обремененные школой и не страдающие от родительского гнета, не знают стресса, поскольку их сознание и их внимание целиком заняты тем, что они делают.

Только взрослый, который уже за завтраком обдумывает послеобеденные сделки, весь день боится вечерней конференции, за обедом изучает дневную газету или планирует следующий рабочий день, может таким путем довести себя

до стресса. Одним из пусковых механизмов стресса является расщепление сознания множеством целей.

Другим пусковым механизмом является честолюбие. Тот, кто хотел бы покончить до обеда со всеми деловыми письмами, накопившимися за две недели отпуска, чтобы после обеда произвести давно откладываемую инвентаризацию, для того, чтобы вечером быть свежим, потому что предстоит посещение совместно с женой театра, не может не впасть в стресс. Существуют «вынужденные» обстоятельства, которые столь часто отягощают ситуацию, придавая ей качества стрессовой, хотя по большей части это не основания, даже если мы сами и «вынуждены». Конечно, приятно получить что-то «немедленно», чтобы иметь возможность обратиться к более важному. НО это не значит, что нужно все время подвергать себя давлению.

Многие деловые люди считают, что определенные сроки нельзя отодвинуть даже на самую малость, но повышенное давление работы происходит от неверного планирования и тщеславия, из стремления выжать в каждом случае 150%. Но ведь человек не создан для того, чтобы 24ч в сутки находиться под давлением, и для каждого чрезвычайно полезно сознание, что он не должен осуществлять каждый представившийся шанс, поскольку жизнь все время во множестве представляет все новые. Это искусство и выработанная твердость характера помогают оставить без внимания благоприятную возможность, чтобы лучше отдохнуть и с новыми силами приняться за следующий подарок судьбы.

Что делать

При противостоянии стрессу вопрос может быть поставлен двояко: образовать ли в теле постоянно действующие противотревожные приспособления или перестать переоценивать эту готовность к тревоге. Нам придется либо снимать напряжение велосипедными прогулками или другими средствами укрепления выносливости, либо мы не должны будем позволить себе напрягаться. Новый подход к своим целям, к своему стремлению достигнуть всего и как можно скорее и к частому невыполнению требований окружающих - такой подход объявлен и в любом случае может быть полезен.

Судороги

Жизнь - вечный поток и обмен энергией, становление и исчезновение, постоянное строительство и демонтаж. В идеальном случае все сферы нашей жизни, все части нашего тела должны одинаково снабжаться энергией.

Но если мы предпочитаем определенные действия, «позиции», установки другим, сосредоточиваемся постоянно на одной стороне, все время сохраняем «позу» или «укрепляемся» в своих мнениях и установках, то и телесно

отвердеваем! Если наши мышцы долгое время воспринимают сигнал о необходимости напряжения, то из-за перенапряжения они становятся неспособны к действию и движению. Если мы «судорожно» стремимся к достижению поставленной цели, не спрашивая себя потом, поправимо ли то, что делаем, то вступаем в противоречие с жизнью. Ведь естественным путем жизни является постоянная обратная связь и переориентация с целью приспособления к данности.

Что делать

Тот, кто постоянно страдает от судорог, должен спросить себя, не является ли его жизненная установка в некоторых областях чересчур односторонней, сковывающей или зажатой. Тот, кто порывисто, слишком горячаясь, преследует свои цели, должен лучше организовать свою работу. Тот, кто ежедневно с отвращением приступает к работе, «становится по стойке смирно», чтобы исполнить свой долг, должен попытаться отыскать причины своей неудовлетворенности и внутренней зажатости. Вероятно, необходимо сменить профессию, может быть, необходимо немедленно объясниться с супругой или с начальством. Может быть, нужно обуздать собственное тщеславие и найти в себе терпение для выполнения данного задания. Причины могут быть очень многообразны, но все они позволяют выявить связь с возникновением судорог.

Тендовагинит

Следствием этой болезни является то, что каждое движение рукой или пальцем причиняет боль, становится невозможным крепко ухватиться за что-либо. Это типичная «секретарская» болезнь, поскольку толчком к ней считается работа на пишущей машинке. Действительно же причины психологические, а также перегруженность работой.

С точки зрения психологии тело легко привести в состояние, в котором можно покончить с работой. По этой причине не все служащие при одинаковой нагрузке заболевают тендовагинитом. Лишь те, которые рассматривают выполняемую работу как чрезмерную и неправомерную, заболевают сравнительно чаще. Тот, кто столь отрицательно настроен по отношению к своей работе, будет во многих случаях заботиться о своей неспособности ее выполнить, поскольку просто не может шевелить руками, и врач это удостоверит. Тендовагинит связан с мышечным спазмом. И здесь мы должны спросить себя:

- Чего я больше просто не могу делать?
- Каких чрезмерных усилий я требую от себя или от меня требуют?
- Чувствую ли я себя изношенным или задерганным?

- Боюсь ли я показать свою неудовлетворенность?
- Ожидаю ли я благодарности за свою работу или свои достижения и не получаю ни того, ни другого?

Тошнота и рвота

Они показывают, что нечто, принятое нами, то, чем мы занимались, легло камнем на желудок. Проблема тоже может тяжело лечь на желудок и испортить аппетит. Ведь существует выражение: «Меня тошнит, когда я об этом думаю». Неприятные ситуации и проблемы, как мы видим, могут вызывать физическое чувство тошноты, и это, как и в случае со слишком большим куском, который не лезет в горло, приводит к рвоте.

Тошнота сигнализирует об отрицании чего-то, чего мы на самом деле не хотим иметь. Но и обжорство, потребление большого количества разной пищи, т.е. занятие слишком большим количеством разнообразных предметов сразу, может вызвать тошноту и рвоту!

Происходит избавление от предметов и впечатлений, которые не усваиваются, не интегрируются. Рвота означает существенное выражение защиты и отрицания. Особенно отчетливо видно это у беременных.

Тошнота возникает, когда я осознаю, что мне не хочется, чтобы что-то произошло. Рвота- еще более массированное выражение защиты и отрицания чего-то, с чем я вошел в соприкосновение и не могу (или не хочу) принять это, или же меня тошнит от этого и я хотел бы от этого избавиться. Я вывожу наружу предметы, с которыми не справляюсь или которые наносят мне вред, и все это лишь в телесной сфере. Я предпочел бы сделать это духовно, но не вижу возможностей для этого, иначе эту энергию не требовалось бы проявлять в телесной области...

Все это приводит к тому, что ошибка или отрицаемая ситуация перестает тебя поглощать, появляется возможность поиска решений и достигается избавление. Это может быть изменение нежелательной ситуации или привыкание к ней. Оба варианта ведут к прекращению защиты, тем самым исчезает рвота.

Тромбоз

Тромбоз определяется как венозный застой, вызванный сгустками крови. Кровь - первичный символ души. В нормальном состоянии наша кровь, т.е. наша энергия, постоянно течет, вечно в пути. Если наша «позиция» (символом которой являются ноги) где-то установилась, если наше мнение или наши взгляды на чем-то упрочились и препятствуют «течению» событий, если, стало

быть, мы противостоям необходимым изменениям в жизни нашей души и препятствуем развитию, кровь может сгуститься.

Поскольку при тромбозе проблема локализуется совершенно точно, при беседе с больным или с больной нужно сразу выявить, в какой области требуется развитие. Это тем важнее, чем больше тромбоз угрожает жизни, ведь сгусток крови может попасть в мозг или в сердце.

Тугоухость

Тот, кто от нее страдает, не может и не хочет слышать определенные сообщения или ему кажется, что он «не расслышал».

Тугоухость в духовном плане родственна глазным болезням. Как близорукий видит лишь грубое, большое и одностороннее, так и тугоухий слышит лишь громкие, особенно необычные шумы. Нежные полутона пропадают для него. Тугоухость, следовательно, может свидетельствовать о недифференцированном мышлении и духовной однобокости. В этих случаях больной должен научиться обращать внимание на оттенки жизни и различать их. (См. также «Куриная слепота».)

С другой стороны, при этой болезни напрашивается сравнение с ребенком, который «не хочет слышать». Тот, кто отказывается решать возложенные на него определенные задачи или преодолевать препятствия, кто не хочет слышать голоса судьбы, тот бессознательно позаботится о том, чтобы не иметь возможности слышать. Болезнь (или несчастный случай) подвернется, чтобы выполнить это тайное желание. Одновременно проблемы выразят свою сложность в телесной области.

Угри

Это не только подростковая болезнь, она все больше встречается у 30 – 40-летних и даже на 55-м году жизни. Чисто телесная причина угрей – гиперфункция сальных желез и закупорка пор ороговевшими клетками. В легких случаях поры открыты, а угри – это всем известные как «вульгарные». Хуже, когда ороговевшая пробка находится под кожей и выхода наружу нет. Происходит заражение бактериями, дальнейшее забивание отмершими клетками, все воспаляется вплоть до образования нарыва. После выздоровления могут остаться рубцы, в ряде случаев бесследно не исчезающие.

Будем ли мы страдать от угрей и в какой мере, запрограммировано также и наследственно. Если у обоих родителей в юности были угри, дети могут рассчитывать, что тоже познакомятся с ними в период полового созревания. Предотвратить появление угрей практически невозможно. Не помогут ни исключение из рациона сладостей и жиров, ни раннее вступление в половые отношения.

Кожа - внешняя часть нашего тела, наш контактный орган, место нашего соприкосновения с внешним миром. Загрязнения кожи свидетельствуют о «затрудненных контактах» в широком смысле. Реально угри появляются, как правило, в подростковом возрасте, когда мы начинаем сталкиваться с другим полом, ищем контактов нового вида. В это время наше тело принуждает нас столкнуться с собственной пробудившейся сексуальностью. Мы к этому не готовы, а родители и друзья не могут в это время оказать реальной поддержки.

Ложные представления, ожидания, неполноценные объяснения создают тогда духовную «загрязненность», собственные сексуальные желания подавляются, отрицаются как «грязные». По закону: «Что внутри, то и снаружи», загрязнение проявляется на коже, которая является проекцией наших контактов.

Одновременно это отталкивающее загрязнение защищает «носителя» от столкновения с сексуальностью, затрудняя проявление сексуальных желаний, поскольку вид угреватой кожи может оттолкнуть возможного партнера.

У мужчин обычно меньше забот с угрями. Почему? Мужчины склонны к тому, чтобы проявлять свою сексуальность, настаивать на ней и давать ей, пусть и не всегда ловко, но выражение. Но если мужчина страдает от угрей, то в большинстве случаев он поражен гораздо сильнее, чем женщина, потому, что сексуальное стремление мужчины в подростковом возрасте почти всегда сильнее, чем у женщины, поэтому конфликты ужесточаются, а тяжесть проблем увеличивается.

У маленьких детей нет проблем с угрями, потому что функции их сальных желез еще очень ограничен. И в духовно-душевном смысле младенцы и маленькие дети не имеют проблем с сексуальностью потому, что они ее часто и радостно проявляют до тех пор, пока «взрослые» со своим «воспитанием» не вмешаются в их наличное бытие. Только ограничения существующей морали создают предпосылку для трудностей в сексуальной сфере, а следовательно, для угрей.

Врачи часто прописывают девушкам препараты против угрей, и действие этих препаратов успешно потому, что они дают телу иллюзию беременности. Создается впечатление, что то, от чего вы тайно трепетали, уже свершилось, противоречие преодолено.

Другим действенным средством против угрей являются солнечные ванны, понятно, почему. Чтобы ее принять, нужно освободить тело и отбросить защитную пленку одежды. Это первый шаг к познанию своей сексуальности.

Хроническое злоупотребление алкоголем наркотически действует на функцию сальных желез и эта связь с духовно-душевной сферой станет понятна, если мы учтем, что алкоголь в большом количестве - известное средство

раскрепощения. У нас нет больше препятствий открыто выражать свои желания перед другими. Внутренний конфликт исчезает, если мы открыто признали свою сексуальность. Но при злоупотреблении алкоголем возникают другие сложные проблемы.

Хотя угри – безобидное неинфекционное кожное заболевание, они оставляют шрамы не только на теле, но и в душе. Конфликт состоит в том, что в теле внезапно развивается сильная сексуальность, которая жаждет проявиться, а дух говорит: «Я хочу быть чистым, ничего такого «грязного» я не хочу делать». Обе эти противостоящие силы в состоянии почти разорвать человека, если он не поймет, что кажущееся ему «грязным» на самом деле таковым не является, поскольку сексуальность – естественная составляющая развития человека. Его задача – интегрировать в свою жизнь и этот аспект и быть с ним в гармонии.

Подведем итоги

Угри показывают, что:

- я не откровенен сам с собой;
- мне бы хотелось быть другим, чем я есть;
- мне бы хотелось быть чище и совершеннее;
- я воспринимаю сексуальность как нечто нечистое. (Для женщины это еще тяжелее, так как она должна «впустить» в себя сексуальность. Мужчина может проявить свою сексуальность вне своего тела);
- я как женщина живу противоречиво. Беременность – нечто прекрасное, но сексуальность субъективно «нечиста»;
- мои трудности при контакте с внешним миром лишь маскируют мой внутренний разлад;
- я хочу избавиться от чуждого, нового во мне. Поскольку я не открыт для нового, мои поры забиты;
- я не позволяю проявиться тому, что существует у меня внутри в данный момент, так как считаю это нечистым;
- усиленная деятельность сальных желез могла бы на самом деле облегчить мои контакты, устранив «трение», но я не открыт для этого;
- я не позволяю своей жизненной силе свободно изливаться. Закупорка пор показывает, что я заблокирован чем-то омертвевшим, отжившим;
- я к чему-то поворачиваюсь спиной (если угри появляются на спине), не хочу чего-то видеть, чего-то не могу «переносить»;
- я чрезвычайно поражен чем-то (если угри появляются на груди), но желаю скрыть мои проблемы;

- я должен смотреть жизни «в лицо» (если угри на лице), я должен противостоять ей с «поднятым забралом».

Что делать

Угри - предупреждение жизни о том, что нужно оставить себя таким, каков ты есть. Проникнитесь мыслью: «Я хорош таков, каков я теперь, жизнь принимает меня таким, каков я есть. Я должен открыто вступить в контакт с окружающими и полагаться на себя. Я больше не хочу быть другим, «чище» и принимаю себя таким, каков я есть».

Угри исчезают, когда поры «открыты» и человек принимает себя таким, каков он есть.

Фригидность

За всеми сексуальными проблемами стоит боязнь (или неспособность) действительно дать себе волю. Почва фригидности многослойна и во многом сходна с почвой мужской импотенции. Прочие специальные причины заключаются в следующем.

Для переживания сексуального удовлетворения совершенно необходимо освобождение от собственных представлений, от деятельности рассудка, от контроля. Даже контроль, «самообладание», столь нам внушенное, мешает переживанию полной сексуальности. Неосознанные модели поведения, внушаемые или внушенные повседневной жизнью, проявляются. Когда мы чем-то взволнованны и в какой-то мере теряем контроль. Страх «обнажить» душу, боязнь незащищенности или (воображаемой) боли удерживают многих женщин от полного самозабвения.

Представление о том, что делает и чего не делает «порядочная девушка», глубоко укоренилось во многих женщинах и определяет их поведение. Мысль о том, что станешь развратной, если отдашься своему удовольствию, отравит и разрушит любую сексуальную связь. К сожалению, данное представление все еще широко распространено.

Нежелание женщины быть «внизу», «отдаться в распоряжение» мужчины также мешает совместному переживанию сексуальных отношений. И женщина должна, естественно, освоить свою женскую роль и хорошо понять ее, прежде чем совместная игра партнеров будет протекать согласно и приносить радость обеим сторонам.

В каждом из нас есть мужественные и женственные душевные качества. Прежде чем полностью развивать и те, и другие, нужно принять те стороны, которые соответствуют собственному полу. Только когда сумеешь жить этой частью, открывается дорога к дальнейшему развитию.

Чувство неполноценности

Это чувство, уверяющее: «Таков, каков я есть, я недостоин любви!» Но хочется быть любимым (ведь себя самого не любишь), и предпринимаются попытки стать достойным любви. Люди подчиняют ся, делаются прилежными, умнеют, становятся умельцами, иногда даже делаются богачами и известными людьми. Все в жизни меняется, кроме чувства неполноценности.

Думается: «Я людям нравлюсь, но любят ли они меня на самом деле? А если любят, то не за возможности ли, не за мое богатство?» Необходимо понять, что таким путем от чувства неполноценности не избавишься. Но лишь загородишь дорогу истинной любви.

Что делать

Необходимо вовремя противопоставить себя своему чувству неполноценности, осознать свое истинное значение. Есть простой путь стать любимым - полюбить самому. Любой крестьянин знает, что урожай собирают там, где посеяли, поэтому нужно сознательно сделать два шага, приближающие избавление.

1. Я сознательно создаю свой образ и делаю его позитивным, таким, чтобы я сам смог полюбить себя. Я, безусловно, принимаю себя таким, каков я есть.

2. Я начинаю давать любовь, где только возможно, не заботясь о том, что я за это получу, ведь любовь - не меновая сделка. Я все больше становлюсь истинно любящим, и это делает меня столь достойным любви, что окружающие начинают любить меня, хотя я больше в этом не нуждаюсь, потому что сам даю себе любовь, в которой отказывал раньше. Для чувства неполноценности нет больше места, оно исчезло.

Важнейшие органы и части тела от А до Я и их духовные соответствия

Бедра. Символизируют прогресс. При их заболеваниях, следовательно, прогресс, продвижение нарушены или невозможно согнуться.

Бронхи. Они проводят и очищают воздух (душевные впечатления) для переработки в легких. Они могут воспалиться (сужение) или судорожно сжаться при спазмах бронхов (нарушение проводимости). Они становятся проблемой при чрезмерной заботливости или при мыслях о недостаточной заботливости.

Влагалище. Способность отдаваться; необходимо открыть его, чтобы продемонстрировать способность и готовность.

Волосы. Свобода, мощь(быстрый рост волос доказывает большую нервную силу).

Глаза. Это наш важнейший орган. Они обеспечивают 80% зрительных впечатлений. Они – зеркало нашей души. Глаза – единственный орган, мгновенно показывающий восприятие. Мы сразу же распознаем по глазам эмоции гнева, страха, злости, безразличия или любви.

Голова. Важнейшее в человеке, поэтому почти все нарушения отзываются и на ней. Это затрудняет распознавание и понимание сигналов. Причиной головных болей почти всегда являются напряжения, духовные конфликты, а также внешнее и внутреннее давление.

Горло (шея). Шея поддерживает голову. Бывают «жестоковыйные» люди. При осложнениях борются против нежелательных впечатлений. Если затронуты голосовые связки (охриплость), имеются проблемы с жизненной силой и сексуальностью. Ангина и сужение горла: «Я не могу или не хочу что-то глотать».

Грудь (бюст). Выражение женственности (душевный источник питания). Если женщина желает кормить грудью слишком долго или может кормить грудью слишком недолго, это означает, что духовно-душевное партнерство нарушено.

Двенадцатиперстная кишка. В ее состоянии проявляется недостаточное или ложное противоборство, а также неспособность или нежелание противостоять жизненным обстоятельствам. Подавленные злость, стресс, спешка - также последствия состоявшегося столкновения или несоответствующего столкновения с впечатлениями - ведут к поражениям двенадцатиперстной кишки. При частом повторении могут возникнуть язвы.

Десны. Плохие десны: нет внутренней стойкости, чувства безопасности и изначальной доверчивости. Если десны усыхают - уменьшается доверчивость и чувство безопасности. Если человек уверен, что у него выпадут зубы - это признак недостатка жизненной силы.

Желудок. Он принимает вещественные впечатления из внешнего мира. Он должен переработать первое впечатление. Самым распространенным нарушением является повышенная кислотность: «я имею кислый вид». Желудочный больной хочет избежать конфликтов, глотает быстро, у него появляется ощущение тяжести, он переполняется и должен передохнуть (отдохнуть). Тем самым смягчается внутреннее давление. Желудочный больной должен научиться ставить перед собой проблемы, разрешать конфликты путем сознательной переработки: к этому же относится необходимость преодолеть свою неспособность или свое нежелание воспринимать критику, перерабатывать ее, «переваривать».

Желчный пузырь. Это орган агрессивности, в сутки производящий около литра желчи. Камни в желчном пузыре свидетельствуют о прорвавшейся агрессивности, повышенной возбудимости, раздражительности. Не напрасно говорится: «Он источает желчь». Если постоянно быть в раздражении, но не давать ему выхода, не уметь или не сметь это сделать, то проблемы с желчным пузырем обеспечены.

Зубы. Это символ нападения и активного вмешательства, а также энергии и жизнеспособности, выражение воли пробиться. Плохие зубы показывают, что мы недостаточно энергично прокладываем себе дорогу.

Кисти рук. Давать, брать, работать, делать, хватать ... Вопросы: «Чего я даю недостаточно?», «Чего я не могу или не хочу принять?», «В чем я должен уступить?», «За какой шанс я не ухватился?», «На что я не способен?»

Кожа. Величайший контактный орган человека. При проблемах: «Я должен охватить сам себя. Что вызывает у меня зуд и жжет меня?» Это имеет также и духовно-душевный смысл. При заболеваниях кожи нарушен контакт. Кожа служит также для проекции состояния нервов: чувства нечистоты, опасности. Невозможности выразиться. Аллергия, ожирение и тому подобные болезни - это всегда проблемы чувств или сверхвосприимчивости.

Колено. Означает покорность, также и в духовно-душевном смысле.

Кости. Твердость (окостенение), достижение нормы.

Кровь. Место нахождения жизненной силы и жизни.

Легкие. Перерабатывают поступивший воздух (душевные впечатления). При недостаточной их емкости следствием бывает малая жизненная сила, а также и депрессии, жалость к самому себе. Эмфизема легких - разрыв легочных пузырьков, невозможность наполнить горло, алчность, нерасчетливость вплоть до надрыва.

Лицо. Мы можем кому-то что-то сказать или бросить в лицо. Мы не можем, вероятно, быть свидетелем чего-то. При любой болезни мы должны по лицу проверять, что для нас неприемлемо, с чем мы можем столкнуться. Заболевание заставляет нас рассмотреть что-то, чему-то «посмотреть в лицо».

Межпозвоночные хрящи. Подвижная часть позвоночного столба: функция смягчения. Межпозвоночные хрящи отвечают за внутреннюю поддержку и внутреннюю установку. Перегрузка сказывается на них. Если кто-то слишком много на себя взял, он будет вынужден передохнуть. Нужно спросить себя: «Как случилось, что давление столь возросло?» Нужно внутренне над собой работать, внутренне себя укреплять, снижать внешние нагрузки.

Мочевой пузырь. Функция выделения. При нарушении мочеиспускания нельзя покончить с прошлым или избавиться от «давления».

Мышцы. Подвижность, гибкость, активность.

Нервы. Вегетативная нервная система не подчиняется воле. Над блуждающим и симпатическим нервами властвует внутренняя гармония или соответственно стремление к ней. Вегетативная нервная система нарушается неосознанными внутренними конфликтами (которых можно избежать, соблюдая психогигиену). Функциональные расстройства органов - всегда вегетативные расстройства.

ЦНС (центральная нервная система) создает нашу способность распознавать смысл внешнего мира и двигателью реагировать на его сигналы. При нарушениях ЦНС следует думать о неверном распознавании или неадекватном реагировании.

Нос. Мощь, гордость, сексуальность, чувство собственного достоинства.

Пенис. Мощь.

Печень. Центр физического обмена веществ. У нее много функций: 1) производство энергии, 2) накопление энергии, 3) белковый обмен, 4) обезвреживание ядов.

Печень заболевает из-за неумеренности: переедания, чрезмерного увлечения напитками, сексом, достижениями, а также проблем оценки и реализации самого себя.

Плечи. Они несут ответственность. При возникновении проблем необходимо спросить себя: «Чего я больше не могу выносить или переносить?»

Поджелудочная железа. Она вырабатывает в экзокринной части пищеварительные соки, ферменты. В эндокринной части скопления клеток вырабатывают инсулин. Ферменты - это катализаторы, т.е. ускорители, преобразователи. Если в поджелудочной железе имеются нарушения, ферментов не хватает, что отражается и на духовно-душевнои развитии. Следствием является прерывание функции: если нарушено производства инсулина, то сахар (любовь) не может должным образом перерабатываться. Это приводит к диабету и к нарушениям в оценке любви.

Повздоночник. Это символ внутренней поддержки, а также и духовной поддержки (стоит только подумать об упрямстве, жестоковыйности!) Это к тому же символ нашего отношения к Богу. Вытесненные агрессии, реакция бегства или смягчения и прочие напряжения проецируются на позвоночник. Любодй недостаток духовно-душевнои стойкости непосредственно выражается в

состоянии позвоночного столба, в нашей телесной осанке. Все изменения нашей стойкости становятся видимыми.

Почки. Очищают кровь. Проблемы с почками указывают на проблемы межчеловеческих отношений, супружеских отношений, внутреннее столкновение чувств или крушение идеалов. Необходимо очистить нечистые формы мышления, изменить неправильное поведение, исключить страх, принять происходящее. Тот, кто обманывает, имеет проблемы с почками. Мужчины имеют вчетверо больше проблем, чем женщины.

Блуждающая почка: неопределенность в вопросе супружества.

Сморщенная почка: выражение неспособности решить проблемы партнерства.

Расширение вен. Они свидетельствуют о недостатке эластичности кровеносных сосудов. Кровеносный сосуд – граница «Я», устанавливаемая самим сосудом. Проблемы в этой области: внутренняя задержка (застой) в каком-то пункте, отсутствие внутренней свободы в обращении с задачей или в ситуации.

Сердце. У человека два центра: мозг и сердце, т.е. рассудок и чувство. То, что привносит биение сердца, – всегда эмоция. Сердце от радости бьется в горле, останавливается от ужаса. Сердечные больные – это люди, которые слушают не свое сердце, а только свой разум. Поэтому и поступаю они столь бессердечно.

Ангина пекторис означает сужение сердца – узкосердечие, переоценку Эго. Собственное бытие человека измельчается. Это вынуждает нас снова прислушаться к сердцу.

Соединительные ткани. Когда они ослаблены, отсутствует упругость, имеется склонность к податливости, безразличию.

Ступни ног. Ступни нужны нам для хождения, стояния и поддержания равновесия. Духовно-душевное значение при возникновении проблем: выбрано неверное направление. Нужно проверить выбор исходного пункта и в случае необходимости произвести изменения. Проявляется недостаток выносливости, неспособность сделать необходимые шаги.

Суставы. Они могут воспаляться, потерять подвижность, растянуться (связь между двумя частями). Как осложнения встречаются разрывы связок. Задайте себе вопросы: «Не ушибли ли мы кого-то?», «Не нужно ли снова вправлять что-то?», «Где нарушение состояния?»

Толстая кишка. Через нее удаляются неперевариваемые остатки пищи. Толстая кишка связана с подсознанием. Ее функция соответствует выведению на свет дня страха, неосознанного содержания. При запоре: застой душевных

впечатлений и неспособность выдержать интервал; отсутствует навык самоотдачи, расслабления, проявления собственных чувств.

Тонкая кишка. Она анализирует и перерабатывает вещественные впечатления (пищу). Больной с заболеванием тонких кишок слишком склонен к анализу, вдается в детали, критикует, мелочен. В этом выражается страх перед существованием. При поносах сверхкритичное отношение и высокая требовательность должны быть смягчены.

Уши. Слух, распознавание, послушание. У детей случается отит, когда они не желают слушаться или подчиняться. Уши - также органы равновесия. Если трудно подчиняться, это ведет к потере слуха (часто в пожилом возрасте).

Щитовидная железа. Она управляет готовностью к тревоге и борьбе. Нарушения: возникают, если страхи проявляются только в росте напряжения и ответственности – при страхе или неспособности защитить себя, неспособности довериться и страхе быть оклеветанным.

Яичники/ матка. Они служат для продолжения человеческого рода. Предпосылкой размножения является полное принятие в себя партнера с целью вместе создать нечто новое. Проблемы в этой области свидетельствуют о нарушении телесного контакта между партнерами.