

Kaj nam sporoča telo

Povzetek po knjigi Louise L.Hay

Verjamem, da sami ustvarimo vsako tako imenovano 'bolezen' v našem telesu. Telo je, tako kot vse drugo v življenju, zrcalo naših misli in prepričanj. Neprestano nam govori, če si le vzamemo čas in mu prisluhnemo. Vsaka celica vašega telesa se odziva na vsako vašo misel in na vsako besedo, ki jo izrečete.

Dolgotrajni načini mišljenja in govorjenja ustvarjajo telesne drže, načine obnašanja ter bolezni in zdravje. Oseba s stalno namrščenim obrazom tega ni ustvarila z radostnimi in ljubečimi mislimi. Telesa in obrazi starih ljudi jasno prikazujejo, kakšne miselne vzorce so imeli v življenju. Kakšni boste, ko boste starejši?

V to poglavje vključujem svoj seznam miselnih vzorcev, ki so verjetno ustvarili določene bolezni v telesu, kot tudi nove miselne vzorce ali afirmacije, ki vam lahko pomagajo ozdraveti. Objavljeni so bili že v knjigi **OZDRAVI SVOJE TELO**. Poleg tega se bom poglobila v nekaj pogostejših bolezni in stanj, da si boste lažje predstavljali, kako si ustvarjamo te težave.

Noben miselni vzorec ne drži stoodstotno za vse ljudi. Vseeno vam lahko pomaga začeti iskati vzrok vaše bolezni. Mnogi ljudje, ki se ukvarjajo z alternativnim zdravljenjem, stalno uporabljajo knjigo **OZDRAVI SVOJE TELO** in ugotavljajo, da miselni vzroki od 90- do 95-odstotno držijo.

GLAVA predstavlja nas same. Je to, kar kažemo svetu. Po glavi nas ponavadi prepoznajo. Kadar je nekaj narobe v območju glave, to največkrat pomeni, da čutimo, da je nekaj zelo narobe z 'nami'.

LASJE predstavljajo moč. Kadar smo napeti in prestrašeni, si pogosto ustvarimo jeklene okove, ki se začenjajo v mišicah ramen, se dvigajo do vrha glave in včasih napredujejo celo naprej ter obkrožijo oči. Las raste iz mešička. Kadar je koža na lobanji zelo napeta, je mešiček lahko tako stisnjen, da las ne more več dihati. Zato umre in izpade. Če se napetost nadaljuje in se koža ne sprosti, ostane mešiček stisnjen in novi las ne more zrasti. Človek postane plešast.

Plešavost žensk narašča, odkar so vstopile v svet poslovnosti, ki je poln napetosti in frustracij. Plešavosti žensk se ne zavedamo dovolj, ker so ženske lasulje zelo naravne in privlačne. Na žalost se večino moških lasnih vložkov še vedno prepozna že od daleč.

Napetost ni znak moči, temveč šibkosti. Človek je močan in se počuti varnega, kadar je sproščen, osredinjen in miren. Dobro bi bilo, da bi se večkrat sprostili, in mnogi med nami bi morali sprostiti tudi kožo na lobanji.

Poskusite zdaj. Koži na glavi recite, naj se sprosti. Poskusite občutiti razliko. Če opazite občutno razliko, vam svetujem, da to vajo pogosto izvajate.

UŠESA predstavljajo zmožnost slišati. Če imate težave z ušesi, to navadno pomeni, da se dogaja nekaj, česar nočete slišati. Bolečina v ušesih pomeni, da vas to, kar ste slišali, boli.

Bolečine v ušesih so pogoste pri otrocih. Pogosto morajo poslušati stvari, ki jih nočejo slišati. Domača pravila otroku često prepovedujejo, da bi izražal jezo, in otrokova nezmožnost, da bi stvari spremenil, ustvari bolečino v ušesih.

Gluhota predstavlja dolgotrajno zavračanje, da bi nekoga poslušali. Če ima eden od partnerjev težave s sluhom, drugi često govori in govori in govori.

OČI predstavljajo zmožnost videti. Kadar imamo težave z očmi, to ponavadi pomeni, da nečesa nočemo videti v nas ali v življenju - sedanjem, preteklem ali prihodnjem.

Kadar vidim otroka z očali, vem, da se v njegovem domu dogaja nekaj, česar noče gledati. Če ne more spremeniti dogajanja, si bo poslabšal vid, da mu stvari ne bo treba videti tako jasno.

Mnogi ljudje so čudežno ozdraveli, potem ko so se bili voljni obrniti v preteklost in očistiti tisto, česar niso hoteli videti leto ali dve preden so začeli nositi očala.

Zavračate, kar se dogaja zdaj? S čim se nočete soočiti? Se bojite videti sedanost ali prihodnost? Če bi lahko jasno videli, kaj bi bilo tisto, kar bi videli, pa tega zdaj ne vidite? Ali vidite, kaj si počnete?

Zanimiva vprašanja.

Z GLAVOBOLOM si skušate povedati, da ste nekaj naredili narobe. Ko vas bo naslednjič bolela glava, se vprašajte, kaj ste storili narobe. Odpustite si, osvobodite se in glavobol bo izpuhtel v praznino, iz katere je prišel.

Migrene si ustvarjajo ljudje, ki bi bili radi popolni in zelo pritiskajo nase. Verjetno tudi prikrivajo jezo. Zanimivo je, da migrena skoraj vedno izgine, če začnemo masturbirati, takoj ko zaznamo, da nas začenja boleti glava. Spolna sprostitvev sprosti napetost in bolečino. Takrat vam morda ne bo prišlo masturbirati, toda vsekakor je vredno poskusiti. Ničesar ne morete izgubiti.

Težave s **SINUSI**, ki jih čutite prav na obrazu in tako blizu nosu, pomenijo, da vas muči nekdo, ki vam je zelo blizu. Morda se vam celo zdi, da vas ta oseba zatira.

Pozabljamo, da si dogodke ustvarjamo sami, in se odrekamo svoji moči, tako da za svoje težave krivimo drugega človeka. Noben človek, noben prostor in nobena stvar nima moči nad nami, kajti v naši glavi razmišljamo le ,mi'. Sami ustvarjamo svoje dogodke, svojo realnost in vse v njej. Ko bomo ustvarili mir, harmonijo in

ravnotežje v svojem umu, bomo to našli tudi v svojem življenju.

VRAT IN GRLO sta zanimiva, kajti tukaj se ogromno dogaja. Vrat predstavlja zmožnost prilagodljivosti v našem mišljenju, zmožnost videti drugo stran vprašanja in videti stvar z gledišča drugega človeka. Kadar imamo težave z vratom, to navadno pomeni, da smo trmasti in nočemo spremeniti svojega mnenja o čem.

Kadar vidim človeka, ki nosi vratno oporo, vem, da misli, da ima vedno prav in da trmasto vztraja pri tem, da si težave ne bo ogledal z druge strani.

Virginia Satir, odlična terapevtka za družine, pravi, da je opravila 'smešno raziskavo' in odkrila, da obstaja več kot 250 različnih načinov pomivanja posode, glede na to, kdo pomiva in s čim ta oseba pomiva. Če smo zagodeni v prepričanju, da obstaja le 'en način', se zapiramo pred večino življenja.

GRLO predstavlja zmožnost, da 'povzdignemo glas' zase, da 'zahtevamo', kar želimo, da rečemo: "Jaz sem" itd. Težave z grlom običajno pomenijo, da se nam zdi, da nimamo pravice, da bi to počeli. Zdi se nam, da nismo dovolj dobri, da bi se postavili sami zase.

Bolečina v grlu vedno predstavlja jezo. Če smo poleg tega še prehlajeni, smo tudi miselno zmedeni. **VNETO GRLO** ponavadi pomeni, da smo tako jezni, da niti govoriti ne moremo.

Grlo predstavlja tudi ustvarjalni tok v telesu. V grlu izražamo svojo ustvarjalnost. Kadar je naša ustvarjalnost zadušena in onemogočena, imamo velikokrat težave z grlom. Vsakdo pozna ljudi, ki vse življenje živijo za druge. Nikoli ne počnejo tistega, kar si želijo. Vedno skušajo ustreči materi/očetu/možu/ljubimcu/šefu. Če ima človek **VNETJE MANDELJNOV** ali težave s **ŠČITNICO**, to pomeni, da je njegova ustvarjalnost zatrta in da ne more delati tistega, kar bi rad.

Energijski center v grlu, peta čakra, je mesto v telesu, kjer se odvijajo spremembe. Kadar se upiramo spremembi ali smo sredi spremembe ali se skušamo

spremeniti, se pogosto veliko dogaja v našem grlu. Bodite pozorni na to, kdaj zakašljate ali kdaj zakašlja nekdo drug. Kaj je bilo pravkar izrečeno? Na kaj se odzivamo? Se upiramo in smo trmasti, ali se v nas odvija sprememba? Na delavnicah uporabljam kašljanje kot orodje za spoznavanje samega sebe. Kadarkoli kdo zakašlja, se mora ta oseba dotakniti svojega grla in glasno reči: "Pripravljena sem se spremeniti" ali: "Spreminjam se."

ROKE predstavljajo našo sposobnost objeti življenjske izkušnje. Zgornji del roke nam pove, koliko lahko objamemo, spodnji del pa predstavlja naše sposobnosti. Stara čustva skladiščimo v sklepkih. Komolci prikazujejo, kako smo prilagodljivi v spreminjanju smeri. Ali z lahkoto spremenite smer v življenju, ali vas čustva zadržujejo na enem mestu?

Z **DLANJO IN PRSTI** grabimo, držimo in se oklepamo. Dovolimo, da se nam stvari izmuznejo med prsti. Včasih se česa predolgo oklepamo. Smo ročni, stisnjenih pesti, odprtih rok, stiskaški, lesenih rok. Z rokami dajemo. Znamo rokovati s seboj, morda pa nam nič ne gre od rok.

Nečesa se oprimemo. Dolgoprstnežu rečemo: "Prste stran!" Nekomu ponudimo roko, z nekom hodimo z roko v roki, nekaj nam je pri roki, nekaj nam je odročno. Stvar nam pride pod roko. Stvar je zunaj dosega naših rok.

Roke so lahko nežne ali trde z vozlastimi členki od pretiranega razmišljanja ali grčave od artritisa, ki ga je povzročilo pretirano kritiziranje. Grabeče roke nastanejo iz strahu; strahu pred izgubo, strahu, da nikoli ne bomo imeli dovolj, strahu, da bomo nekaj izgubili, če bomo to stvar narahlo držali.

Če se partnerja tesno oklepamo, nam bo obupan pobegnil. Tesno stisnjene pesti ne morejo sprejeti ničesar novega. Če roke od zapestja naprej dobro stresemo, nas navda občutek sproščenosti in odprtosti.

Tega, kar vam pripada, ne morete izgubite, zatoorej

se sprostite.

Vsak **PRST** ima svoj pomen. Težave s prsti vam kažejo, kaj naj sprostite in osvobodite. Če se urežete v kazalec, to kaže na jezo in strah, ki se tičeta vašega ego v neki trenutni situaciji. Palec je miselni prst in predstavlja skrb. Kazalec predstavlja ego in strah. Sredinec ima opraviti s seksom in z jezo. Kadar ste jezni, se primite za sredinec in jeza bo izpuhtela. Če ste jezni na moškega, se primite za desni sredinec, če se jezite na žensko, primite levega. Prstanec predstavlja združevanja in obžalovanje. Mezinec ima opraviti z družino in s pretvarjanjem.

HRBET je naša opora. Težave s hrbtom navadno pomenijo, da čutimo, da nam manjka opora. Prepegosto mislimo, da nam oporo dajejo le naša služba ali družina ali soprog. V resnici nam vso oporo daje veselje, življenje samo.

Bolečine v zgornjem delu hrbta pomenijo, da občutimo pomanjkanje čustvene podpore. Mož/ljubimec/ prijatelj/šef me ne razume ali me ne podpira.

Srednji del hrbta predstavlja krivdo in vse, kar skrivamo za hrbtom. Se bojite videti, kaj je za vami, ali to skrivate? Se vam zdi, da imate nož v hrbtu?

Se počutite 'izžgani'? Vas skrbi denar? Potem vas morda boli spodnji del hrbta. Te bolečine povzročajo pomanjkanje denarja ali strah pred denarjem. Količina denarja, ki jo imate, nima nič opraviti s tem.

Veliko ljudi misli, da je denar najpomembnejša stvar na svetu in da brez njega ne bi mogli živeti. To ni res. Obstaja nekaj veliko pomembnejšega in dragocenega, brez česar zares ne bi mogli živeti. Kaj je to? Naš dih.

Dih je najdragocenejša stvar v našem življenju in vendar se nam ob izdihu zdi samo po sebi umevno, da nas naslednji vdih že čaka. Če ne bi ponovno vdihnili, bi v treh minutah umrli. Če nam je Sila, ki nas je ustvarila, podarila dovolj sape za vse življenje, zakaj ne bi verjeli, da bomo dobili tudi vse druge stvari, ki jih potrebujemo?

PLJUČA predstavljajo zmožnost sprejeti in dati življenje. Težave s pljuči ponavadi pomenijo, da se bojimo sprejeti življenje ali, morda, da čutimo, da nimamo pravice polno živeti.

Ženske po tradiciji plitvo dihajo in često se imajo za drugorazredne državljane, ki nimajo pravice zavzemati prostora. Včasih mislijo celo, da nimajo pravice živeti. Zdaj se vse to spreminja. Ženske zavzemajo svoje mesto polnopravnih članov družbe ter dihajo polno in globoko.

Veseli me, da se ženske ukvarjajo s športom. " Vedno so delale na poljih, zdaj pa se, kolikor je meni znano, prvič v zgodovini ukvarjajo s športom. Čudovito je videti, kako ženska telesa postajajo močna in skladna.

Napihnenost pljuč in pretirano kajenje sta načina zanikanja življenja. Prikrivata globok občutek, da nismo vredni življenja. Navade kajenja ne bomo spremenili z oštevanjem. Najprej se mora spremeniti naše temeljno prepričanje.

PRSI predstavljajo materinski princip. Ko imamo težave s prsmi, smo običajno preveč 'materinski' z nekim človekom, prostorom, stvarjo ali doživetjem.

Del materinskega procesa je, da otroku dovolimo odrasti. Vedeti moramo, kdaj naj dvignemo roke z njega, kdaj naj odložimo vajeti in mu pustimo živeti po svoje. S tem da smo preveč zaščitniški, otroku ne pomagamo, da bi se postavil na lastne noge. Včasih z našim 'gospodovalnim' vedenjem dobesedno prekinemo pomoč, ki smo jo dajali.

Če je prsi napadel tudi rak, nas poleg tega razjeda globoka zamera. Osvobodite se strahu in vedite, da inteligenca veselja prebiva v vsakem od nas.

SRCE, seveda, predstavlja ljubezen, medtem ko kri predstavlja radost. Srce ljubeče potiska radost po našem telesu. Ko se odrečemo radosti in ljubezni, se začne srce sušiti in postane mrzlo. Kot posledica tega začne kri teči leno in plazimo se proti **SLABOKRVNOSTI, ANGINI PECTORIS** in **SRČNIM NAPADOM**.

Srce nas ne 'napade'. V drame in 'limonade', ki

jih ustvarjamo, se tako vživimo, da pogosto pozabimo na male radosti, ki nas obkrožajo. Dolga leta iztiskamo radost iz srca, dokler ne obstane. Tisti, ki podležejo srčnemu napadu, nikoli niso srečni ljudje. Če si ne vzamejo časa, da bi začeli ceniti radosti življenja, si bodo kmalu ustvarili nov srčni napad.

Zlato srce, ledeno srce, široko srce, ljubeče srce, toplo srce, ozko srce, kamen namesto srca - kakšno srce imate vi?

TREBUH prebavlja vse naše nove zamisli in doživetja. Koga ali česa ne morete prebaviti?

Kadar imamo težave s trebuhom, to ponavadi pomeni, da ne vemo, kako naj sprejmemo novo izkušnjo. Strah nas je.

Mnogi se spomnite časov, ko smo ljudje začeli potovati z letali. Misel, da bi šli v veliko kovinsko cev, ki bi nas varno ponesla prek neba, je bila povsem nova in težko smo jo sprejeli.

Ob vsakem sedežu so bile vrečke za bruhanje in večinoma smo jih uporabljali. Kar se da neopazno smo bruhalo v vrečko, potem smo jo zavili in jo predali stevardesi, ki je večino časa tekala sem ter tja po letalu in pobirala polne vrečke.

Zdaj, mnogo let pozneje, so vrečke še vedno tam, toda redkokdo jih uporablja. Sprejeli smo misel o letenju.

ČIR je le strah, močan strah, da nismo dovolj dobri. Strah nas je, da nismo dovolj dobri za naše starše, da nismo dovolj dobri za našega šefa. Ne moremo prebaviti tega, kar smo. Raztegujemo si čreva, ko skušamo ustreči drugim. Ne glede na to, kako pomembno delo opravljamo, imamo o sebi zelo slabo mnenje. Bojimo se, da bodo drugi ugotovili, kakšni smo.

Rešitev leži v ljubezni. Ljudje, ki se cenijo in se imajo radi, nikoli ne dobijo čira. Bodite nežni in ljubeči z vašim notranjim otrokom. Dajte mu vso podporo in spodbudo, ki ste jo hoteli, ko ste bili majhni.

GENITALIJE predstavljajo najbolj ženski del ženske

in najbolj moški del moškega - naš ženski princip ali naš moški princip.

Če nismo zadovoljni s svojim spolom, če zavračamo našo seksualnost, če ne maramo svojega telesa, ker se nam zdi umazano ali grešno, imamo lahko probleme na območju genitalij.

Redkokdaj naletim na osebo, ki je odraščala v družini, kjer so genitalije in njihove funkcije imenovali s pravimi imeni. Vsi smo odraščali s tako ali drugače omiljenimi izrazi. Se spomnite izrazov, ki jih je uporabljala vaša družina? So bili mili ali ne? Morda so vaši starši rekli le ‚tam spodaj‘, morda pa so uporabljali imena, zaradi katerih so se vam genitalije zdele umazane in gnusne. Da, vsi smo odraščali v prepričanju, da nekaj med našimi nogami ni povsem v redu.

Zdi se mi, da je bila seksualna revolucija, ki je eksplodirala pred nekaj leti, po eni strani dobra. Premaknili smo se od viktorijanske hinavščine. Nenadoma je postalo dovoljeno imeti mnogo partnerjev. Ženske in moški so si lahko privoščili avanture za eno noč. Ljudje so začeli menjavati partnerje. Mnogi smo začeli uživati v svobodi naših teles na nov in odprtejši način.

Toda le malo nas je pomislilo, da bi se ukvarjali s tem, kar je Roza Lamont, ustanoviteljica Inštituta za komunikacijo s seboj (Self Communication Institute), imenovala ‚mamin bog‘. Karkoli vas je mati naučila o bogu, ko ste imeli tri leta, je še vedno v vaši podzavesti, RAZEN če se niste zavestno trudili, da bi se tega osvobodili. Je bil to jezen, maščevalen bog? Kaj je ta bog mislil o seksu? Če v sebi še vedno nosimo te mladostne občutke krivde zaradi naše spolnosti in telesa, si bomo prav gotovo ustvarili neko kazen.

TEŽAVE Z MEHURJEM, ANALNE TEŽAVE, VAGINITIS ter **TEŽAVE S PROSTATO** in **PENISOM** spadajo v isto vrsto. Izhajajo iz popačenih prepričanj o našem telesu in njegovih funkcijah.

Vsak organ našega telesa je čudovit izraz življenja s svojimi posebnimi funkcijami. Ledvice ali oči se nam

ne zdijo umazane ali grešne. Zakaj naj bi torej verjeli, da so umazane genitalije?

Zadnjična odprtina je prav tako lepa kot uho. Brez nje ne bi mogli izločiti tistega, česar telo ne potrebuje več, in bi zelo hitro umrli. Vsak del našega telesa je popoln in normalen, naraven in čudovit in enako velja za vsako funkcijo telesa.

Stranke s spolnimi težavami prosim, naj se začnejo do svoje zadnjice, penisa ali vagine vesti ljubeče in naj cenijo njihove funkcije in njihovo lepoto. Če vas ti stavki spravljajo v jezo ali nelagodje, se vprašajte, zakaj. Kdo vam je rekel, naj neki del svojega telesa zanikate. Bog prav gotovo ne. Spolni organi so najbolj prijeten del našega telesa. Ustvarjeni so, da bi z njimi uživali. Če to zanikate, si ustvarjate bolečino in kazen. Seks ni le dovoljen, je čudovit in veličasten. To, da imamo spolne odnose, je prav tako naravno kot to, da dihamo ali jemo.

Za trenutek si skušajte predstavljati prostranost vesolja. Ta širjava presega naše razumevanje. Niti znanstveniki s svojimi najnovejšimi aparaturnami je ne morejo izmeriti. V tem vesolju je veliko galaksij.

V kotičku ene manjših galaksij je majhno sonce. Okoli tega sonca se vrte nekaj drobcenih planetov. Enemu od njih pravimo Zemlja.

Težko bi verjela, da je ogromna, neverjetna inteligenca, ki je ustvarila vse to vesolje, le star mož, ki sedi na oblaku nad planetom Zemljo... in opazuje moje genitalije!

Vendar so tako učili mnoge od nas, ko smo bili majhni.

Nadvse pomembno je, da se osvobodimo neumnih, staromodnih idej, ki nas ne podpirajo in nam ne pomagajo. Prepričana sem, da bi morali verjeti, da nam bog *pomaga*, ne pa, da je proti nam. Izbiramo lahko med mnogimi religijami. Če pripadate religiji, ki vam pravi, da ste grešnik in nizkoten črv, si izberite drugo.

Ne pravim, naj vsakdo teka naokrog in se neprestano

predaja svobodnemu seksu. Pravim, da nekatera naših pravil nimajo smisla in jih zato toliko ljudi krši in se obnaša hinavsko.

Ko se ljudje osvobodijo seksualne krivde ter se naučijo ljubiti in spoštovati sebe, se začnejo avtomatično vesti do sebe in drugih na način, ki jih podpira in radosti. Dandanes imajo ljudje veliko težav s spolnostjo, ker se mnogi sovražijo in se celo gnusijo sebi ter se zato grdo vedejo do sebe in do drugih.

Ni dovolj, da otroke v šoli naučijo, kako deluje spolnost. Na zelo globokem nivoju bi jim morali dovoliti, naj se spomnijo, da so njihova telesa, genitalije in spolnost nekaj, česar se lahko veselijo. Trdno sem prepričana, da ljudje, ki ljubijo sebe in svoja telesa, ne bodo zlorabljali sebe ali drugih.

Ugotovila sem, da večina težav z **MEHURJEM** prihaja od tega, da smo jezni, običajno na svojega partnerja. Razjezi nas nekaj, kar je povezano z našo ženskostjo ali moškostjo. Ženske imajo več težav z mehurjem, ker so bolj nagnjene k temu, da skrivajo svojo bolečino. **VAGINITIS** običajno predstavlja občutek ljubezenske bolečine, ki nam jo je povzročil partner. Moške težave s **PROSTATO** so povezane s cenjenjem samega sebe in s prepričanjem, da moški s staranjem postaja manj moški. **IMPOTENCA** k temu dodaja strah in je včasih celo povezana z jezo na prejšnjo družico. **FRIGIDNOST** izhaja iz strahu ali prepričanja, da ni prav uživati v telesu. Nastane lahko tudi, če se gnusimo sami sebi, še poveča pa jo lahko neobčutljiv partner.

PMS ali **PREDMENSTRUALNI SINDROM**, ki je dosegel dimenzije epidemije, narašča hkrati z naraščanjem ekonomske propagande. Reklame nam dan za dnem vcepljajo v glavo, da se mora ženska dišaviti, pudrati, mazati, tuširati in čistiti na sto načinov, da bi postala vsaj za silo sprejemljiva. Hkrati se ženske postavljajo na lastne noge kot bitja, enakovredna moškim, in so tarče napadov mnenja, da ženski procesi niso povsem sprejemljivi. Poleg tega uživajo velikanske količine sladkorja

in vse to skupaj ustvarja plodna tla za **PMS**.

Vsi ženski procesi, z menstruacijo in menopavzo vred, so normalni in naravni. Kot take jih moramo sprejeti. Naša telesa so čudovita, veličastna in čudežna.

Menim, da **SPOLNE BOLEZNI** skoraj vedno predstavljajo občutek spolne krivde. Izhajajo iz pogosto podzavestnega občutka, da se ne bi smeli izražati s Spolnostjo. Prenašalec spolne bolezni ima lahko veliko partnerk, a le tiste s šibkimi mentalnimi in telesnimi imunskimi sistemi bodo dovzetne zanjo. V zadnjih letih je populacija heteroseksualcev ustvarila velik porast **HERPESA**. To je bolezen, ki se vedno znova vrača, da bi nas 'kaznovala', ker smo prepričani, 'da smo slabi'. Herpes se navadno pojavi, kadar smo čustveno razdraženi. To nam lahko zelo pomaga pri ugotavljanju vzroka te bolezni.

Prenesimo zdaj to isto teorijo v skupnost homo&Aksualcev, ki imajo enake težave kot vsi drugi, poleg tega pa še družba s prsti meri nanje in pravi: "Slabo!" Navadno so jim tudi lastne matere in očetje govorili: "Ti si slab!" Prenašati morajo težko breme.

Tako so moški homoseksualci ustvarili bolezen, ki ji pravimo **AIDS**. Veliko hujša je od herpesa in je lahko celo smrtonosna.

V heteroseksualni družbi je mnoge ženske groza staranja, kajti ustvarili smo si veliko prepričanj o veličastnosti mladosti. Moškim ni tako težko, kajti z nekaj sivimi lasmi postanejo pomembnejši. Ko moški postane starejši, ga ljudje pogosto začnejo spoštovati.

Pri večini moških homoseksualcev ni tako, kajti ustvarili so kulturo, ki močno poudarja mladost in lepoto. Mladost je dana vsakemu človeku, standard lepote pa doseže le malokdo. V tej kulturi je zunanji videz telesa tako pomemben, da so čustva povsem prezrta. Če nisi mlad in lep, skorajda ne šteješ. Oseba ni pomembna. Pomembno je le telo.

Ta način mišljenja meče slabo luč na vso kulturo. To je, kot bi pravili: 'Homoseksualec ni dovolj dober'.

Zaradi načina, kako se homoseksualci vedejo do drugih homoseksualcev, je marsikoga od njih groza staranja. Skoraj bolje je umreti kot se postarati, in **AIDS** je bolezen, od katere se pogosto umre.

Homoseksualci pogosto čutijo, da bodo neuporabni in nezaželeni, ko se bodo postarali. Bolje se je uničiti in mnogi so si ustvarili destruktiven način življenja. Nekatere navade homoseksualcev - razprodaja teles, neprestano ocenjevanje, odklanjanje zблиževanja med seboj - so pošastne. **AIDS** je pošastna bolezen.

Te vrste navad in vedenjskih vzorcev ustvarjajo krivdo na zelo globoki ravni, ne glede na to, da so medčloveški odnosi zelo 'plitvi'. Plitvi odnosi so lahko zelo zabavni, lahko pa so tudi nadvse destruktivni za tistega, ki daje, in za tistega, ki jemlje. To je le drug način izogibanja zблиževanja in intimnosti.

Nikakor ne bi rada s svojimi besedami povzročila, da bi se kdorkoli počutil krivega. Vseeno pa se moramo soočiti s stvarmi, ki jih je treba spremeniti, da bi naše življenje lahko potekalo v ljubezni, radosti in spoštovanju. Pred petdesetimi leti so se vsi homoseksualci skrivali. Dandanes jim je uspelo ustvariti kotičke v družbi, kjer se lahko vsaj delno odprejo. Zelo žalostno se mi zdi, da drug drugemu povzročajo toliko bolečine. Obžalovanja vredno je, kako se večina 'normalnih' ljudi vede do homoseksualcev, toda prav tragično je, kako se mnogi homoseksualci vedejo do drugih homoseksualcev.

Moški imajo že od nekdaj več spolnih partnerjev kot ženske, ko pa so skupaj le moški, je seksa še več. To je lepo in prav. Kopališča izpolnjujejo čudovito potrebo, razen če svojo spolnost uporabljamo v napačne namene. Nekateri moški imajo radi veliko partnerjev, da si potešijo globoko potrebo po samopotrditvi in ne, da bi v seksu uživali. Mislim, da ni nič narobe, če imaš veliko partnerjev in če občasno uživaš alkohol in druge rekreativne droge. Toda če se vsak večer omamimo do nezavesti in če potrebujemo več partnerjev na dan le zato, da bi potrdili svojo vrednost, si s tem ne pomagamo. Morali bi izvesti

nekaj sprememb v naši miselnosti.

Zdaj je čas za zdravljenje, za ustvarjanje celote in ne za obtoževanje. Moramo se povzpeti iz omejitev preteklosti. Vsi smo božanski, veličastni izrazi življenja. Zahtevajmo to zdaj!

DEBELO ČREVO predstavlja sposobnost spustiti, osvoboditi se tistega, česar ne potrebujemo več. Da bi telo delovalo v popolnem ritmu in da bi teklo s tokom življenja, potrebuje uravnovešenost med sprejemanjem, presnavljanjem in izločanjem. Le naši strahovi nam onemogočajo, da bi se poslovili od preteklosti.

Četudi ljudje, ki jih muči zaprtost, niso skopuški, navadno mislijo, da nikoli ne bodo imeli dovolj. Oklepajo se starih odnosov, ki jim povzročajo bolečine. Stare obleke, ki že dolga leta ležijo v omari, se bojijo vreči stran, ker mislijo, da jih bodo morda nekega dne potrebovali. Ostajajo v službi, ki jih duši, ali si nikoli ne privoščijo užitka, ker morajo varčevati za hude dni. Ne brskajte po posodi z včerajšnjimi smetmi, da bi našli sestavine za današnje kosilo. Naučite se zaupati, da vam življenje vedno prinese, kar potrebujete.

NOGE nas nosijo skozi življenje. Težave z nogami nas pogosto opozarjajo, da nas je strah stopiti naprej ali da se nočemo premakniti v določeno smer. Z nogami tečemo, noge vlečemo za seboj, hodimo po mačje, smo iksastih nog, hodimo na noter; imamo široka, debela, jezna stegna, polna zamer iz otroštva. Kadar nečesa nočemo storiti, to pogosto povzroči manjše težave z nogami. **KRČNE ŽILE** opozarjajo, da ostajamo v službi, ki jo sovražimo, ali v prostoru, ki ga sovražimo. Žile so izgubile svojo sposobnost prenašati radost.

Ali hodite v zeleni smeri?

KOLENA, tako kot vrat, predstavljajo prilagodljivost, le da kolena izražajo upogljivost in ponos, ego in trmoglavost. Ko stopamo naprej, se pogosto bojimo upogniti in postanemo neprilagodljivi. Sklepi postanejo togi. Radi bi šli naprej, vendar nočemo spremeniti svojih navad. Kolena se tako počasi zdravijo, ker je

vpleten naš ego. Tudi gleženj je sklep, vendar se dosti hitreje pozdravi. Pri kolenih traja dolgo, ker zdravljenje zavira ponos in prepričanje v naš prav.

Ko boste imeli težave s koleni, se vprašajte, v kaj ste tako trdno prepričani in kje se nočete upogniti. Ne bodite trmast, osvobodite se. Življenje je tok, življenje je gibanje. Če želimo, da nam bo udobno, moramo biti prilagodljivi in moramo teči z življenjem. Vrba se upogiba, ziblje z vetrom ter je vedno lepa in pomirjena z življenjem.

STOPALA izražajo naše razumevanje, razumevanje nas samih in življenja - preteklega, sedanjega in prihodnjega.

Mnogi stari ljudje s težavo hodijo. Njihovo razumevanje je skaženo in pogosto se jim zdi, da nimajo več kam iti. Otroci se gibljejo veselo in lahkimi nogami. Starejši ljudje često podrsavajo z nogami, kot da ne bi hoteli naprej.

KOŽA predstavlja našo individualnost. S kožo imamo običajno težave, kadar se nam zdi, da je naša individualnost nekako ogrožena. Občutek imamo, da imajo drugi moč nad nami. Človek nam zleze pod kožo, počutimo se, kot bi nas žive odrli, imamo debelo kožo.

Eden najhitrejših načinov, kako si ozdraviti kožo, je, da si v mislih ponavljate: "**Cenim se.**" To ponovite več stokrat na dan. Vzemite svojo moč v svoje roke.

NESREČE niso nesreče. Kot vse drugo v življenju si tudi njih ustvarimo. Ni nujno, da si rečemo: "Rada bi se ponesrečila." Nesrečo nam lahko priključijo naši miselni vzorci. Nekateri ljudje so očitno ,nagnjeni k nesrečam', drugi pa brez praske preživijo celo življenje.

Nesreče izražajo jezo. Prikazujejo zmedo in občutek, da si ne upamo postaviti se zase. Izražajo tudi upor proti avtoriteti. Tako se razjezimo, da bi najraje koga udarili, namesto tega pa jih sami dobimo.

Kadar smo jezni nase, kadar se počutimo krive, kadar čutimo potrebo pa kazni, nam nesreča na čudovit način ustreže.

Videti je, da nobena nesreča ne nastane po naši

krivdi. Videti je, da smo nemočne žrtve usode. Nesreča nam dopušča, da druge prosimo za sočutje in pozornost. Rane nam izperejo in previjejo. Priborimo si počitek v postelji, včasih za dolgo časa. In priborimo si bolečino.

Mesto na telesu, ki smo si ga poškodovali, nam lahko pomaga ugotoviti, na katerem področju življenja se počutimo krive. Resnost poškodbe nam pove, kako močno potrebo po kazni imamo in kako dolgo naj ta kazen traja.

POPOLNA IZGUBA APETITA pomeni, da si ne dovolimo živeti. To je huda oblika sovraštva do sebe.

Hrana je osnovna življenjska potreba. Zakaj bi si jo odtegovali? Zakaj hočete umreti? Kaj je v vašem življenju tako strašnega, da hočete oditi?

Ko sovražite sebe, sovražite le to, kar mislite o sebi. Misli lahko spremenite.

Kaj je tako grozno na vas? Ste odraščali v družini, ki je imela navado obsojati? So imeli vaši učitelji navado obsojati? Vam je religija, ki so vam jo vcepljali v otroških letih, govorila, da ,niste dovolj dobri'? Pogosto skušamo najti ,smiselne' razloge, zakaj se nimamo radi in zakaj se ne sprejemamo takšni, kakršni smo.

Modna industrija je obsedena z vitkostjo. Zato mnoge ženske, ki si mislijo: "Nisem dovolj dobra", izberejo svoje telo za tarčo, v katero usmerijo sovraštvo do sebe. Na neki ravni si pravijo: "Če bi bila vitka, bi me imeli radi." Vendar to ne gre tako.

Od zunaj ne moremo ničesar rešiti. Ključa sta cenjenje in sprejemanje samega sebe.

ARTRITIS povzročimo, če neprestano kritiziramo. Predvsem sebe in tudi druge. Ljudje z artritisom često privabijo veliko kritike, kajti kritiziranje je njihov vzorec. Prepričani so, da morajo biti vedno in povsod popolni.

Poznate koga na tem planetu, ki je popoln? Jaz ne. Zakaj bi od sebe zahtevali, naj bomo popolni, da bi bili vsaj delno sprejemljivi? S tem izražamo, da ,nismo dovolj dobri'. Nadelo smo si zelo težko breme.

ASTMI pravimo .ljubezen do dušenja'. Bolniku se

zdi, da nima pravice dihati. Astmatični otroci imajo pogosto preveč razvito vest. Nase sprejmejo krivdo za vse, kar se jim zdi narobe v njihovem okolju. Čutijo se ničvredne, torej krive, in zdi se jim, da bi morali biti kaznovani.

Pri astmi včasih pomaga zdravljenje v drugem okolju, zlasti če družina *ne* gre zraven.

Ponavadi astmatični otroci svojo bolezen prerastejo. To v resnici pomeni, da gredo drugam v šolo, da se poročijo ali da nekako odidejo od doma in bolezen izgine. Čestokrat se jim pozneje v življenju pripeti nekaj, kar pritisne na staro bolečo točko, in bolezen znova napade. Ko se to zgodi, se v resnici ne odzivajo na trenutne okoliščine, temveč na tisto, kar se je dogajalo v njihovem otroštvu.

OPEKLINE, UREZNINE, VROČICE, RANE in **VNETJA** izražajo jezo. Jeza bo nekako našla pot, da pride na piano, ne glede na to, *kako se trudimo*, da bi jo potlačili. Para, ki je nastala ob kuhanju, se mora osvoboditi. Bojimo se, da bi z jezo uničili naš svet, toda sprostimo jo lahko povsem preprosto, že če rečemo: "Jezna sem." Res je, da tega ne moremo vedno reči svojemu šefu, lahko pa tolčemo po postelji, kričimo v avtomobilu ali igramo tenis. To so neškodljivi načini telesnega sproščanja jeze.

Duhovni ljudje so pogosto prepričani, da se ne bi smeli jeziti. Drži, da vsi delamo na tem, da nam nekoč ne bo treba drugih kriviti za naša čustva, toda dokler nam to ne uspeva, je bolj zdravo priznati, kaj čutimo v določenem trenutku.

RAK povzroča globoka zamera, ki jo gojimo dolgo časa, dokler nam ne začne dobesedno razjedati telesa. V otroštvu se je pripetilo nekaj, kar nam je uničilo občutek zaupanja. Tega doživetja nismo nikoli pozabili. Smilimo se sebi ter težko razvijemo in obdržimo dolgotrajne in iskrene odnose z ljudmi. Zaradi teh prepričanj se nam zdi, da je naše življenje niz razočaranj. Občutki brezupa, nemoči in izgube prežemajo naše

mišljenje in za svoje težave začnemo kriviti druge. Rakasti bolniki so poleg tega zelo kritični do sebe. Zdi se mi, da raka lahko ozdravimo, če se naučimo ljubiti in sprejemati sebe.

DEBELOST predstavlja potrebo po zaščiti. Radi bi se zaščitili pred bolečinami, žalitvami, grajo, obrekovanjem, spolnostjo in spolnim zblíževanjem; pred življenjem na splošno in tudi pred povsem določenimi vidiki življenja.

Sama nisem debela, vendar sem z leti ugotovila, da se za nekaj kilogramov zredim, kadar se počutim negotovo in napeto. Ko grožnja izgine, tudi odvečna teža sama od sebe izpuhti.

Boj z debelostjo je izguba časa in energije. Diete nimajo uspehov. V trenutku, ko prenehate z dieto, se kilogrami začnejo vračati. Ljubezen do sebe in sprejemanje sebe, zaupanje v proces življenja in občutek varnosti, ker poznate moč svojega uma, sestavljajo najboljšo dieto, kar jih poznam. Namesto hrani se odrecite negativnim mislim in vaša teža se bo sama normalizirala.

Vse preveč staršev tlači hrano v dojenčkova usta, ne glede na to, kaj je z otrokom narobe. Ko ti dojenčki odrastejo, se ob vsaki težavi postavijo pred odprt hladilnik in si govorijo: "Ne vem, kaj bi rada."

BOLEČINA vsake vrste, po mojem mnenju, prikazuje občutek krivde. Krivda vedno išče kazen in kazen ustvarja bolečino. Kronična bolečina izhaja iz kroničnega občutka krivde, ki je običajno tako globoko zakopan, da se ga niti ne zavedamo več.

Občutek krivde je čustvo, ki nima nobenega pomena. Zaradi njega se nihče ne počuti bolje, pa tudi situacije to čustvo ne spremeni.

„Kazen“ ste odslužili, zato si pustite oditi iz ječe. Odpuščanje je le osvobajanje.

KAP je krvni strdek. V možganih se zamaši žila in dovod krvi v možgane je pretrgan.

Možgani so računalnik telesa. Kri je radost. Radost se pretaka po venah in arterijah. Vse se pokorava zakonu ljubezni. Ljubezen uravnava vse. Ljubezen

napolnjuje vsak delček inteligence v veselju. Nemogoče je delati in dobro delovati, ne da bi pri tem doživljali ljubezen in radost.

Negativno mišljenje zamaši možgane, tako da ljubezen in radost ne moreta več svobodno in neovirano teči.

Smech ne more teči, če ne more biti svoboden in otročji. Enako je z ljubeznijo in radostjo. Ljubezen ni mračna, če je sami ne napravimo take - če se ne odločimo, da jo bomo videli takšno. V najmanjši težavi lahko najdemo gromozansko nesrečo in v največji tragediji lahko najdemo nekaj radosti. Odvisno je od nas.

Včasih skušamo svoje življenje prisiliti, naj teče v določeni smeri, pa to za nas ni dobro. Včasih si ustvarimo kap, ki nas prisili, da se obrnemo v povsem drugo smer in prevrednotimo naš način življenja.

TOGOST telesa predstavlja togost uma. Zaradi strahu se oklepamo starih načinov in se s težavo prilagajamo. Če verjamemo, da obstaja le en način, kako lahko nekaj naredimo, postanemo togi. Vedno lahko najdemo nov način, kako bi opravili neko stvar. Spomnite se Virginie Satir in njenih 256 načinov pomivanja posode.

Bodite pozorni na to, v katerem delu telesa ste togi, poiščite ta del v mojem seznamu miselnih vzorcev in videli boste, kje v vašem umu ste togi in okoreli.

Tudi **OPERACIJE** so kdaj potrebne, zlasti pri zlomih, nezgodah in pri stanjih, ki jih začetnik ne more razrešiti. V takih primerih je morda najbolje, da pristanete na operacijo in se posvetite miselnemu delu, ki bo pomagalo, da se nezaželeno stanje ne bo ponovilo.

V zdravstvu deluje vsak dan več čudovitih ljudi, ki človeštvu pomagajo z resnično predanostjo. Vse več zdravnic in zdravnikov se loteva celostnega zdravljenja, pri katerem obravnavajo osebo kot celoto. Toda večina zdravnic in zdravnikov se ne ukvarja z *vzroki* bolezni. Posvečajo se le simptomom, posledicam.

To počnejo na enega od dveh načinov: zastrupljajo ali okrnjujejo. Kirurgi režejo. Če greste h kirurgu, vam navadno predlaga rezanje. Če se odločite za operacijo,

se nanjo pripravite, tako da bo potekala kar se da gladko, in ozdraveli boste kar se da hitro.

Kirurgu in osebje prosite, naj pri tem sodelujejo z vami. Kirurgi in osebje v operacijskih dvoranah se pogosto ne zavedajo, da pacienti, čeprav so v nezavesti, na podzavestni ravni vseeno slišijo in sprejemajo vse, kar govorijo.

Neka novodobna voditeljica mi je pravila, da je morala na operacijo. Pred operacijo se je pogovorila s kirurgom in anesteziatom. Prosila ju je, naj med operacijo predvajajo nežno glasbo in naj z njo kot tudi med sabo govorijo s pozitivnimi afirmacijami. Tudi sestro v bolniški sobi je prosila isto. Operacija je minila gladko in ženska je hitro povsem okrevala.

Svojim strankam vedno svetujem, naj si zatrjujejo: "Vsaka roka, ki se me v bolnišnici dotakne, je polna zdravja in ljubezni", ter "Operacija poteka hitro, gladko in pravilno", ali pa: "Vedno se počutim dobro".

Po operaciji naj vam čim bolj pogosto igra nežna in prijetna glasba. Ponavljajte si: "Okrevam hitro, lahko in stoodstotno."

Govorite si: "Vsak dan se počutim bolje."

Če lahko, si posnemite kaseto s pozitivnimi afirmacijami. Magnetofon vzemite v bolnišnico. Medtem ko počivate in okrevate, si neprestano vrtite to kaseto. Občutite občutke in ne bolečine. Zamišljajte si, kako vam ljubezen teče iz srca v roke in v dlani. Dlani položite na del telesa, ki okrevata, in temu delu recite: "Rada te imam in pomagam ti okrevati."

OTEKLINE predstavljajo zamašitev in zastajanje v čustvenem mišljenju. Ustvarimo si situacije, ki nas ranijo in oklepamo se teh spominov. Otekline pogosto predstavljajo zadrževane solze, občutek, da smo obtičali ali da smo v pasti, ali obtoževanje drugih za naše omejitve.

Pustite preteklost; naj jo odplavi. Prevzemite oblasl nad svojo močjo. Nehajte se zadrževati pri tem, česar ne marate. Uporabite svoj um in ustvarite tO, kar fl želite. Dovolite si teči s tokom življenja.

TUMORJI so umetni izrastki. Ko v ostrigo zaide drobcen delec peska, se školjka zavaruje, tako da okoli njega ustvari trdo in svetlečo lupino. Mi ji rečemo biser in mislimo, da je lep.

Staro rano negujemo in praskamo krasto z nje, dokler čez čas iz nje ne zraste tumor.

Temu pravim predvajanje starega filma. Po mojem so pri ženskah tumorji na maternici tako pogosti, ker negujejo čustvene bolečine, napade na njihovo ženskost. Temu pravim: 'ranil me je' sindrom.

Ce naša ljubezenska zveza razpade, to ne pomeni, da je z nami nekaj narobe, niti to ne zmanjšuje naše vrednosti.

Ni pomembno, *kaj se zgodi*. Pomembno je, kako se na to *odzovemo*. Vsi smo stoodstotno odgovorni za vse, kar se nam pripeti. Katera prepričanja o sebi morate spremeniti, da boste privabljali bolj ljubeče vrste vedenja?