

# ETIKOTERAPIA

vychádza z vplyvu negatívnych pocitov na dušu. Keďže je pre nás zdravie najdôležitejšie a poznáme 7 najdôležitejších pocitov, ktoré nám zdravie poškodzujú, potom si každý sám môže postrážiť, aby mu niektorý z nich nevletel do duše a nevzal mu zdravie. Ktoré sú tie negatívna pocity?

... **závisť, nenávisť, krivda, zloba, ľútosť, strach alebo trápenie sa za iných.**

Ak niektorý z týchto pocitov ľudia „pustia do svojho vnútra“, tak za všetky následky nesú sami zodpovednosť. Už Sokrates povedal, že **telo je iba obalom duše**. Ak ochorie duša, ochorie aj telo. Všetkých tisíc diagnóz, ktoré poznáme sú tie, ktoré vznikajú, keď sa nabúra ľudská duša.

Čo je to duša? Ako s ňou spolupracujeme? Ak ju nechápeme tak, že s ňou môžeme spolupracovať, tak sa ďalej ani nedostaneme.

**Naša duša** sídli v Solar Plexe (slnečná pleteň) pod hrudnou kosťou v strede. Niet v človeku väčšieho bohatstva ako je jeho duša. **S dušou treba spolupracovať**. Ak sa o dušu **nestaráme**, potom to vedie k **psychosomatickým** chorobám, čo sa už dnes pripúšťa, aj keď veľmi opatrne. Pre každého je najdôležitejšie jeho zdravie. Pre každého, kto má viac ako 18 rokov, je najdôležitejším človekom v jeho živote on sám. **Miluj sám seba – nie je v tom pýcha alebo sebecko.**

Ktosi múdry povedal: **nech myšlienka neopustí miestnosť, v ktorej sme**. Ak si uvedomíte, že máte **tendencie riešiť veci spätne, baviť sa o tom čo bolo alebo utekáte do budúcnosti** a že čo bude keď... tak vždy utekáme dopredu alebo dozadu, a len preto, lebo nechceme byť teraz. Keď **utekáme spät'**, tak tu nie sme, tam sú iba spomienky. Keď utekáme **dopredu**, tam ešte nie sme. Tam je hypotéza. Ale keď riešim **TERAZ**, tak som **TU**. Keď máme neporiadok v duši, **nechceme riešiť teraz, lebo do toho by sme museli zahrnúť seba a uvedomiť si svoj stav**. Toto sú kroky, ktorými sa človek dostáva k pravde o sebe. **Keď sa prinútite tu a teraz, zistíte: jeden nevyriešený problém, druhý, tretí – a obecnne sa to nazve stres**. Módne slovo, ľudia sa toho chytajú, vytvárajú sa antistresové programy, pričom **nie je možné zachraňovať človeka, ak sa on sám zachraňovať nechce**. Nehovoriac o tom, že stres je také všetko zahrňujúce a nič nehovoriace slovo.

**Vytvárajme si taký vzťah k sebe, aby sme dozerali na vstupný problém, ktoré môžeme zvládnuť a také, do ktorých ešte nemôžeme vstúpiť, treba nechať na neskôr**. **Tak sa dostávame k elementárnemu chápaniu seba samého**. Aby človek mal motiváciu, ako s tým zachádzať a potom posunieme to ďalej. Ak sa o to nebudeme starať, začne nám to prerastať cez hlavu, dušička sa začne lámať a **začnú si to odnášať orgány**.

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

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

**Každý orgán v tele má okrem svojho fyziologického poslania aj svoju duchovnú dimenziu**. **Napr. žalúdok a hrubé črevo sú kontrolované strachom**. Keď sa mi začína objavovať nejaký problém s **hrubým črevom – hemoroidy, zápchy**, atď. a kto vie niečo o **meridiánoch**, ktoré kontrolujú nejaký sval alebo svalovú skupinu a dávajú informáciu skôr, ako sa ten orgán začne rozpadávať, vie o čom hovoríme. **Cez meridián hrubého čreva nás môže bolieť rameno**. Pôjdeme k lekárovi a on povie, že sú to roky, pichne tam injekciu. **Tým sa otupí bolesť, čo je reč tela – zatlčieme prejav tela a vznikne**

následný problém (podľa piatich elementov hrubé črevo vyživuje obličky a jeho párový orgán, močový mechúr), **obličky**.

**Obličky sa energeticky oslabia kvôli neusporiadaným medzil'udským vzťahom**. Nejde vždy o to, či ste s niekým pohádaný. Ide o to, koho si nosíme v sebe, koho nemôžeme spracovať, kto nám vadí. **Nevyrovnaný medzil'udský vzťah vedie k vnútornej agresii**, to vedie k nadprodukcii adrenalínu a ten sa usadzuje v obličkách. Z toho sú **obličkové kamene**. To ale pokračuje cez meridián obličiek – **opúchajú členky alebo je problém s dýchaním, bolesť za hrudnou kosťou**.

**Čo je to chrípka? Sú to neusporiadané obličky a do toho príde bacil**. Normálne sme schopní spracovať kde-čo, ale v momente, keď je niečo neusporiadané, stačí akýkoľvek závan zvonku a máme chrípku.

Po obličkách pokračuje **močový mechúr**. Dráha močového mechúra začína medzi očami, ide cez hlavu, tam sa to rozchádza a kontroluje chrbtové vzpriamovače a krúti sa to. Zdvojená dráha sa spája pod kolenom a končí pod malíčkom na nohe. **Celá chrbtica je problémom močového mechúra**. Jeden problém zo sto je skutočný problém s chrbticou. Inak je to **záležitosť chrbtového svalstva, ktoré na základe toho, že cez ne prechádzajú dráhy močového mechúra a ktoré paralyzujú tieto svaly, nám znemožnia pohyb** /hexenšus, úsad/. **Je to záležitosť svalstva**. Chrbtica nebolí. To sú omyly, ktoré medicína produkuje, aby nemusela akceptovať energetické súvislosti v tele. Iné je, ak sú poľamané platničky, keď je veľký nedostatok vápnika a dochádza k vydíeraniu alebo vzniká Bechterev. Ale to sú výnimky.

Už len to, že začíname mať nádchu a **ja som prechladol**. Podstatné je to, že mi tečie z nosa, **niečo alebo niekoho som niekde nezvládol, scvrkli sa mi obličky**. ... **Ja by som mal hľadať, čo kde mám nevyriešené a tým sa mi vyrieši problém s nádchou**. Toto je hľadanie cesty k sebe. Ak sa „rozbehnú“ obličky a močový mechúr, u žien začnú **gynekologické problémy**, u mužov problémy s **prostatou**. Toto je tiež jedna z dvoch príčin neplodnosti. **Problém prostaty môže napr. spočívať v tom, že sú neporiadky medzi človekom a napr. s jeho svokrou**. Nevedia sa dohovoriť, stále ho to štve, tak sa to prejaví.

**K duši** /solar plexus/ patrí 6 základných orgánov: **žlčník, pečeň, slinivka, slezina, žalúdok a nadľadvinky**. Keď dušička začne strádať, orgány jeden za druhým začínajú vypovedávať službu alebo aspoň zhoršujú svoju aktivitu. **Žlčník a pečeň sú tzv. lapačmi všetkých našich zážitkových problémov**. Trápi vás niečo? Naštval vás niekto? Nemôžete niekomu niečo odpustiť? Požičali ste niekomu peniaze a nevrátil vám? Chce si niekto požičať peniaze a nechcete mu ich dať? Hryzie vás **žlčník**. Preto, lebo sa stavíme do polohy **napätia**.

**Žlčník** je síce po pravej strane, ale dráha žlčníka začína tu pri **vonkajšom očnom kútiku a ide cez hlavu**. Preto sú **migrenózne** stavy, **bolí hlava – to je žlčník**. Prebúdzate sa v noci? Medzi 23.00 a 1. hodinou v noci je jeho najväčšia aktivita, takže preto sa prebúdzame. Keď má niekto ráno pocit, že vidí horšie, je to preto, lebo zaspáva s nejakým problémom. A trvá to nejaké dve hodiny, kým sa rozkuká. Je to už na hrane, keď človek funguje ako-tak bez okuliarov, ale už žlčník upozorňuje, že sa začína trápiť a je v nás problém, ktorý nemáme vyriešený.

**Dráha žlčníka vychádza zo spodiny lebečnej a kontroluje nám šijové svalstvo**. To, čomu sa hovorí krčná chrbtica, tak to s krčnou chrbticou nemá vôbec nič. Ide o **krč šijového svalstva**. Stuhne to – **žlčník volá o pomoc**. Kto má vyoperovaný žlčník, nevyrieši vôbec nič, lebo energetické dráhy žlčníka zostávajú do konca života. Žlčníková dráha prechádza ramenom, kontroluje medzirebrové svalstvo, ale aj bedrové kĺby a kolená.

**Problém s bedrovým kĺbom je jednoznačne žlčník. O kolená sa okrem žlčníka ešte delí pečeň a slezina**. Keď sa robia totálne endoprotézy, určite ich nie je toľko treba. To že kĺb bolí, to nie je záležitosť opotrebovaného kĺbu, to sú bolesti všetkého dookola.

Nedá sa utiecť pred problémom. **Ak ho nebudete riešiť, kým ho nepomenujete, tak on sa nezruší.** **Krivda** cvičí s každým tretím. **Lútosť je najzradnejší pocit**, ktorý existuje. Všetky ostatné pocity sa dajú človeku vyhovoriť, ale lútosť nie. Okolo lútosťového človeka sa chodí ako okolo malomocného, aby sa o neho nikto neotrel, lebo on je lútosťový a **z lútosťi je najviac rakoviny.**

**Strach je pocit, ktorý nemá žiadnu hodnotu. Trápiť sa pre iného je nezmysel**, pretože my môžeme pomôcť inému, ale trápiť sa nemá význam. Ak problém ktorý vnímame, s nami cvičí a my ho nájdeme, pretože ho chceme nájsť a pomenujeme ho – problém sa vyrieši. **Krivda** – on nám síce ublížil, ale zastreliť ho nemôžem, ani prejsť autom, asi mu budem musieť odpustiť. **Bez odpustenia niet uzdravenia.** **To nie je problém toho človeka, to je váš problém.** Treba si nakrokovat' čo ma rozhodilo, čo ma trápi a dať tomu názov. **Pomenovaný problém prestáva byť problémom.** Pomenovaním problému sa dostávame v 90 % späť do pohody. Sú ale ľudia, ktorí prešli v živote všeličím a nepoučili sa. Chodia na pripínačkách, pritom ich rozhodzujú ďalej a sťažujú sa, aký majú ťažký život. **Musíme ísť do pomenovania elementárnych príčin našich nešťastných pocitov.**

**Pečeň.** Je to najväčšie tkanivo v tele. **Ak nedostáva dosť energie, už je to vážne a naštartuje ďalší problém - pľúca, srdečný obal.** Preto sú časté nočné úmrtia (medzi 1.00 a 3.00 hodinou v noci má pečeň najväčšiu aktivitu). Keď pečeň zaberie a nemá dosť energie, ľudia mávajú v noci kŕče, prebúdajú sa v noci, lebo im je zle alebo si pečeň zoberie energiu zo srdca a srdce sa zastaví. **Cez pečeň prechádza úplne všetko.** Každý z nás tam má nazbieraných veľa nešťastných vecí a preto si musíme „ošetrovať“ deštruktívne pocity.

**Cez pečeň ide lútosť, úzkosť, strach, ale tiež zloba, zlosť, krivdy a pečeň sa stará aj o nízky krvný tlak. Obličky robia vysoký krvný tlak, pečeň nízky.** V spojitosti s pečeňou sa prejavuje nedostatok horčička, (modriny) a keď je nedostatok železa, tak je chudokrvnosť - zle sa prenáša kyslík do mozgu a je z toho únava.

**Únavový syndróm** je záležitosťou nedostatocnej funkčnosti obličiek. **Najhoršie je to, že pečeň nebolí.** Ak iné orgány upozornia bolesťou, pečeň nikdy. Môže iba ak nafukovať. Ale medzitým pokazia čo sa dá, pretože **ak pečeň dobre nefunguje, tak: 1. zhoršuje sa metabolizmus. Plynatosť, meteorizmus, bublanie v tele, sklony k hnačkám, aj nechutenstvo** (v pude sebazáchovy majú nadprodukciiu štiav v žalúdku, ten odmieta stravu), až po nedostatocné čistenie tkanív, lebo je nedostatocný krvný tlak, takže sa nečistí tkanivo. Hrozí, **že lymfa, ktorá je vytlačovaná z vlásočnic krvného systému do tkaniva, sa niekde zastaví, vznikne z toho lymfatický uzlík, je z toho nádor.**

**Glaukomické zmeny na očiach – zákaly. To je tiež od pečene.** Škvrny – hovorí sa tomu **starecké škvrny.** Nie, to sú **pečeňové škvrny.** Nie je to závislé na veku, je to závislé na stave duše. Prečo sa to prisudzuje staršej generácii? Starí rodičia si mysleli, že keď dajú deťom všetko, že sa dočkajú vďačnosti, ale to je hrubý omyl. Je to záležitosť trápenia sa, strádania, atď.

**Slezina a slinivka.** Slezina je orgán, o ktorom sa ešte pred takými 10 rokmi hovorilo, že je celkom zbytočný a keď sa nevedelo kde sa chytiť problému s krvou, tak sa slezina vyoperovala. **Lebo slezina je odstredivka pre odstraňovanie práve tých lymfatických nečistôt,** (lymfa je telová miazga, tekutina) ktoré ako sa lymfa uvoľňuje z krvi a je tlačaná cez svalové vlákna, nabaľuje na seba tuky, cukry, kdečo, na druhej strane sú to vlásočnice žilného systému, ktoré to do seba naberú. Pretlačí sa to cez slezinu, slezina to vytiahne a tak to v tele funguje. **Keď slezina začne chátrať,** dôsledky sú zreteľné, lebo **z krvného riečišťa sa stala stoka.** Poškodenie sleziny nastáva **pocitom osamelosti. Bolia od toho kolená z vnútornej strany** a je to cítiť pri chôdzi z kopca alebo zo schodov. **Ak nás bolia kolená do kopca, je to pečeň a žľník.**

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

Ak si tu vytvorím ťažký pocit ľútosti, krívd, tak život je jedno veľké slzavé údolie. Urobme si poriadok v sebe, aby sme sa zbavili neporiadku a v týchto intenciách je aj vonkajšia pohoda. Nehovoriac o tom, že čo sme, to vyžarujeme. Ak sme v pohode, táto pohoda z nás vyžaruje a takých ľudí stretávame. **Stretávame sa s ľuďmi – rovný rovného** si hľadá. Na tomto princípe funguje aj združovanie.

**Pojem starecká cukrovka** – to nie je pravda, to je len preto, lebo vo vyššom veku je to najčastejšie. Deti odišli, nechali nás tak. Toto nešťastie v podstate oslovuje pankreas. **Pankreas sa nerozpadne z iného dôvodu ako z vnútorného nešťastia**. Ak to nie je veľmi dramatické, tak to pri pankrease zostane, ale ak je to dramatické, tak je z toho rakovina. To, že tam začne chaotický výboj buniek, to už je ďalšia vec.

**Nikto, kto je chorý si nezaslúži zľutovanie**. Chorému máme pomôcť, ale nie ho ľutovať. To je to isté, ako keď sa kolega opije niekde v krčme a my budeme nad ním plakať. Nebudeme, odsúdime ho. Veľmi rýchlo. Treba sa naučiť sa pozeráť na svet **triezvo**. Preto hľadáme cestu k sebe, **rozpúšťajme v sebe vnútorné tenzie**. Komu to nejde, tak sa snažte – nájdite si niekoho na komunikáciu, je treba zvoliť nejaký spôsob, lebo nedá sa stále ísť jedným smerom.

**Nadobličky**. Je to najcitlivejší orgán **endokrinného systému**. Vyrába 60 látok. Patria sem všetky antialergény. Vďaka **funkčnosti nadobličiek** nebudú mať deti alergiu a ani vy. **Nebude vitiligo, padanie vlasov, AIDS, SARS**, atď. Máme v sebe všetko. Nadobličky začnú vynechávať aj vtedy, keď **je problém so žľezníkom a pečenou**. Tým sa nabúra základná funkcia **hormónov, feromónov**, atď. Začíname tratiť náladu. **Cez „poriadok“ ktorý sa v nás deje prestávajú sa produkovať hormóny „zodpovedné“ za našu náladu.**

Už len zamyslieť sa sám nad sebou je obrovský štart pre človeka, už len to chcenie: chcieť začať riešiť môj vzťah. **Hoci len tým, že si nebudem pripúšťať veci, ktoré nemôžem zmeniť.**

Pripomínam Františka z Asissi, ktorý hovoril: **BOŽE, DAJ MI POKOJNÚ MYSEĽ, ABY SOM PRIJAL VECI, KTORÉ ZMENIŤ NEMÔŽEM. DAJ MI SILU, ABY SOM ZMENIL VECI, KTORÉ ZMENIŤ MÔŽEM. A DAJ MI MÚDROŠŤ, ABY SOM ROZLIŠIL JEDNO OD DRUHÉHO.**

Keď máte nejakú **zlú myšlienku**, zabudnete na ňu, ale už ju máte tam a ona s vami pracuje. Skúste ich napísať, **na papier „hodit“ akýkoľvek negatívny problém**, lebo už tým sa toho problému zriekame. Je to vaša cesta, ako začať so sebou robiť poriadky. **Je to jeden z prvých krokov.**

**Srdce. Srdcový obal. Pľúca.** (4. čakra). **Skutočných problémov so srdcom nebýva až tak veľa.** Skôr ide o jeho okolie. **Perikard – osrdečník** je spojený so stavmi **úzkosti** a ľudia to prenášajú na srdce. **Je to o nevedomosti a o ochote čosi si priznať.** Namiesto toho, aby človek, ktorý už trochu čosi vie si povedal – aha, pichá ma pri srdiečku – to znamená – je tu akési **upozornenie**, že čosi mi nevychádza. Múdry človek povie: **aha, tak to je asi to, že mám ísť zajtra tam a tam a mne sa nechce a mám z toho strach.** Ak si to **prizná**, zverbalizuje to a **rozíde sa to**. Perikard nie je nebezpečný z hľadiska zdravotného, skôr z hľadiska psychického a jeho dopadu. **Zverbalizovaný problém prestáva byť problémom.** Ale čo sa stane – ľudia začnú mať **strach, čím si umocnia úzkosti** a potom sa to už roztáča. V najlepšom prípade sa to pomenuje **angina pectoris**, príp. človek skončí na chorobnom „rozbehnutí sa“ nejakého iného orgánu. **Od perikardu nás tiež môže bolieť ruka, bolia od neho aj ženské prsia z boku.** Keď je to „nešťastné“ u žien, tak **v miestach, kde je dráha perikardu, sa robia uzliny.** Tie uzliny sa vytvorili až po strachu.

**Pľúca. Je to párový orgán hrubého čreva. A každý pľúcny problém je v spojitosti so strachom.** Nieкто povie, no dobre, ale keď je nejaká infekcia, no čo už! Nuž, keď je človek v pohode, tak mu to nevadí. Všetko čaká iba na našu **nepripravenosť**. **Keď budeme v pohode, môžeme chodiť v mraze s krátkym rukávom a neochorieme.**

**Keď mám v poriadku dušu, mám funkčnú pečeň.  
Keď mám perfektnú pečeň, mám dobrý krvný tlak.  
Keď mám dobrý krvný tlak, vrátane dostatku železa, tak mi dobre funguje mozog.**

Keď dostatočne funguje mozog, funguje aj termoregulačné centrum. Je to o tom, že človek chce so sebou niečo robiť a vie, že poriadok v duši je určujúci pre čokoľvek.

Treba si uvedomiť, že je tu **súvis s energetickými dráhami**. Napr. **ruka – je spojená s energetickými dráhami srdca, osrdečníka, pľúc, tenkého i hrubého čreva – týchto 5 dráh si ruku „rozobralo“**. **Najčastejšie to býva hrubé črevo**. Preto nemôžeme kývať rukou. Môžeme robiť akúkoľvek činnosť, teda ak si presilíme ruku treba vedieť, že **každý natiahnutý /presilený/ sval sa upraví do 48 hodín**. To čo je potom, už je problém. **Cez toto miesto sa hlási niektorá energetická dráha. Keď vŕzgajú kĺby, ide o skrátenie šliach a zmenší sa vôľa kĺbov /ohybnosť/**. Je to síce fyziologická záležitosť, ale začína to tiež cez niektorý orgán, inak by sa šľachy neskrátili.

**Nesieme problém v sebe**. Keď sa to preberie, šľachy sa uvoľnia a kĺb bude chodiť dobre. Keď sa **vydierajú kĺby**, svedčí to o tom, že neporiadok v tele je. **Nadobličky sa starajú o kĺbové mazivo**.

**Krížová oblasť** je oblasť vetra a chladu. Ukazuje, ako prechádza **dráha močového mechúra**. V krížovej oblasti kľučkuje, preto sa tej oblasti hovorí vetra a chladu. **Je to najvýraznejší priestor pre zvýraznenie problému s močovým mechúrom**. Pred močovým mechúrom sú **obličky** a to sú **medzil'udské vzťahy**. My sa trápime s medzil'udskými vzťahmi, že sa ľudia k nám zle správajú. My ich **neberieme takých, akí sú**. V tom je problém ľudí. Etikoterapia pracuje na vytváraní vnútornej slobody človeka.

**Kto má vnútornú slobodu, dáva slobodu všetkým. Kto ju nemá, ostatným berie .**

**Laket' – je kontrolovaný hrubým črevom**. Onen **tenisový laket'**, o ktorom sa tak často hovorí, to je **záležitosť tenkého čreva**. Väčšinou sa robia obklady, obstreky, ale to, že medzi tým sa zhoršuje vylučovanie vápnika v tenkom čreve a prestávajú sa dostávať živiny, to už nikto nesleduje. Keby sme ovládali tieto súvislosti, tak sa nebude riešiť laket', ktorým sa aj tak nič nevyrieši, ale bude sa pátrať po **princípe strachu, ktorý poškodzuje tenké črevo**. Potom by nebolo nebezpečenstva tvorenia **osteoporózy**. **Pri osteoporóze v podstate ide iba o nabúranie tenkého čreva v spojitosti s úzkosťou**.

Zistíme – tak ako u **rakoviny**, že **nikto sa do rakoviny nepresmial, že každý sa pretráпил**. Žena, ktorá má osteoporózu sa tiež trápi. Pri osteoporóze ide o funkčnosť tenkého čreva.

**Komu sa nehýbe zápästie, to je k vôli pľúcam.**

**Štítina žľaza** ako problém je taký zriedkavý, že to ani neuveríte. **To, čo sa považuje za „štítnu žľazu“, tak to je strach**. **Je to akoby zhmotnenie problému žalúdka, a žalúdok - to je strach**. Je to asi tak – strach sa prejavuje zvieraním žalúdka a má to vplyv aj na iné orgány. Strach vám ťahá krk – to sa píše aj v románoch: – Otvorili sa dvere a kňaznej sa strachom zovrelo hrdlo.

**Exémy – to je pečeň**. Pri vyšetrení je zbytočné prísť s dieťaťom, lebo na vine je matka.

**Lupienka /psoriáza/ je kombináciou pečene a hrubého čreva**. Je to intoxikácia organizmu cez nabúrané hrubé črevo – nečistoty idú do krvi a tie sa potom dostávajú na povrch.

**Horkosť v ústach**. To je nadprodukcia pečeneových a žalúdočných štiav.

**Pálenie záhy**. Rada: **2 lyžičky plnotučnej horčice prehltnúť** . Horčina sa spojí s kyselinami a je vám dobre.

Existujú rôzne prípravky, ale **najvyššie zo všetkého je komunikácia o pocitoch** . Ľudia sa medzi sebou bavia o iných ľuďoch, o veciach, o situáciách. To je o ničom, nič to nevyrieši z môjho vnútra. **My sa**

**máme baviť o pocitu z ľudí, o pocite z vecí a o pocite zo situácií. Pociť je pretavená vonkajšia realita našej duše.** Keď hovoríme o pocitoch, tak v podstate dostávame zo seba von nánosy vytvorené našim nerozumným prijímaním vecí. **Ak si nájdete partnera, s ktorým sa dá hovoriť o pocitoch,** tak z dostávania sa z hrubých súčasných vecí sa dostaneme až k veciam, na ktoré si inak nespomenieme. Avšak tým, že sa **pracuje s pocitmi,** sme schopní zo seba vytiahnuť veci, o ktorých teraz chcem hovoriť.

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

**Narodili sme sa s dostatočnou citlivosťou vo vzťahu k sebe,** vzťahu k okoliu a tiež vo vzťahu okolia k nám. Keď tieto vzťahy nezvládame, tak je to preto, že **naša citlivosť je vyššia,** ako tá citlivosť, ktorou sme sa narodili. **Za nárast tejto citlivosti môže niektorý z našich rodičov, ktorý sa na nás zavesil. Hovorí sa o zavesení sa duše na dušu.** Tým, že sa duša v spoločnosti nectí, nepracuje sa s ňou. Hovorí sa len všeobecne o psychike, čo je o ničom. **Múdri rodičia sa nezavesia na svoje deti.** Múdri sa síce môžu zavesiť, ale v 18-tke ich s ťažkým srdcom prepustia.

**Nemúdri rodičia visia na deťoch celý život.** Tým sebe robia neporiadok v duši a deťom dávajú za úkol očistenie duše na zemi. **Keď je na nás zavesený niektorý z našich rodičov, tak nám zo 100 % berie 40 %** hneď zo štartu, čo je takmer polovica sily osobnosti. So 60 % sa dá žiť. **Ale keď nastane problém, prepadáme sa, siahame do rezerv, dochádza k druhotnému rozpadu osobnosti a už to začína.**

Neukončená rodičovská láska prechádza v lásku patologickú a lásku vražednú. **Keď si so sebou niekoho nesiem, moja citlivosť je oveľa vyššia a ja vzťahy nezvládam.** Práve kvôli tomu sa naplňa žlčník kameňmi, lebo oveľa hektickejšie prežívame veci, ktoré u iného človeka prejdú a neurobia škody. **Ale tiež k vôli tomu sa niektorí chlapi neženia, dievčatá sa nevydávajú, uteká sa do alkoholu, do drog, skáče sa z mosta. Rodičia svoje dieťa neprepustili.** Dieťa sa v určitom období života dostáva do polohy nezvládnutia života. **Je jedno, či ide o žijúceho, alebo nežijúceho rodiča, väzba sa nekončí úmrtím.**

**Dieťa vždy poškodí matka** v priebehu tehotenstva, inak poškodené dieťa nevzniká. **Všetky mozgové obrny, disfunkcie – hľadáme pravú príčinu – ona sa nájde, matka sa potrebuje oslobodiť.** Ak sa to nepomenuje, celý život žije v nešťastí, prečo práve ona má poškodené dieťa.

Je to nerozumnosť ľudí, že **neprepúšťajú svoje deti.** Môže to byť záležitosť niekoľkých generácií. **Miesto toho, aby sa pozerali na seba, tak sa otočili na svoje deti.** Tieto deti už nemajú šancu nájsť si pohodového človeka, lebo si hľadajú rovnako „postihnutého“, **niekoho, kto si nesie bremeno.** Tak dochádza k degenerácii rodov. **Dá sa to nazvať až prekliatím rodu.**

**Deti majú prísť do života rodičov a odísť.** Ale dieťa je často ako kompenzátor vzťahu, **chlap odchádza za mladšou a žena dostáva rakovinu.** Keď my sami nezačneme sami so sebou rozumne zachádzať, nezačneme si vytvárať vzťah k sebe, ktorý je predurčujúci k zvyšku nášho života, **poriadok v nás nikto neurobí.** Treba si zvoliť niektorú z metód, niečo za čím už idem. **Ide o akúsi cestu k sebazpoznaniu, alebo uvoľneniu psychického napätia, aby sme sa ozaj mohli nad sebou zamyslieť a riešiť svoj život.**

**Pocity ľútosť, krívd a strachu, ktoré si nosíme, si ľudia tiež prinášajú so sebou. Prinášame si ich z obdobia nevedomia, z nášho prenatálneho vývoja alebo z raného detstva do 9 rokov.** Keby sme si tieto pocity nepriniesli, tak ich dnes neprežívame, lebo my by sme ich v racionálnom živote nezískali. Situácie v živote v nás iba prebúdajú tieto archetypálne zážitky a my to nevieme riešiť.

**Dnešný strach nie je dnešným strachom.**

**Dnešný strach môže byť prebudený strach napr. z 5. mesiaca tehotenstva našej matky.** To všetko rieši etikoterapia. Keď si človek prinesie tieto pocity a nenesie si „prisatého“ rodiča, tak je všetko OK. **Avšak, keď si nesiem toho rodiča na chrbte** a k tomu ešte aj pocity ľútosť, krívd a strachu, tak **nielen**

**že nám rodič berie 40 % našej podstaty, ale tieto pocity sa nám z 20-násobujú** práve preto. Človek, ktorý je takto „nabúraný“, tak jeho **energetický systém funguje akurát tak na to, aby mohol zvládnuť základné životné potreby**. Ak chce niekde zabráť, je to pre neho utrpenie a život sa stáva pre neho ozaj zložitým.

Komunikáciou o pocitoch sa tieto veci dajú posunúť do neškodnej polohy, lebo tieto veci sa dajú nájsť. Dajú sa nájsť pomerne ľahko, lebo keď teraz prežívame nejaký **strach alebo krivdu** a budeme sa o tom baviť, tak nám naskočí celá šnúra týchto pocitov. **Problémom je, že o pocitoch by sa nemali baviť dve ženy alebo dvaja chlapi. Žena** je emocionálne vrecko, ona to trúsi a **chlap** je racionálny. **Treba, aby racionálny aj emocionálny prvok riešili niečo spolu. Zážitková sféra ženy** dotvára jemnosť v **racionálnom chápaní muža**. Na pocit sa vytvorí **dvojaký pohľad**. U muža sa to cez akýsi vonkajší pocit posunie. **Medzi partnermi sa zriedka hovorí o pocitoch, lebo človek má strach, že tým odhaľuje svoje vnútro a ten druhý to zneužije**. On to nemusí zneužiť, ale my sa bojíme. Teda sa to zastaví hneď v základoch. **Rozhovory medzi partnermi fungujú na princípoch: najprv dávaj, potom ber**. Neútočí na nikoho. **Začne niektorý z nich: predstav si, dnes som zažila takúto vec**. Taký divný pocit som mala. Muž sa opýta: čo to bolo? Muž musí prísť s ponukou, ale ja musím vytvoriť tomu druhému pocit, že nemusí mať strach o tom hovoriť.

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

**Keď sa trápime, akýmsi spôsobom veci predurčujeme, programujeme si niečo a veci sa odvíjajú inak. Sme naprogramovaní, dochádza k stretu a z toho ochorieme**.

**Život treba brať tak, ako ide a k tomu sa dá dopracovať. Snaha, úsilie sú prvoradé. Ak toto nemáme, nemusíme sa o tom ani baviť**.

#### Literatúra:

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