

Praktický prístup k zdraviu

20.novembra 2022 uverejnené na stránke

<https://heinz-grill.de/gesundheit-spirituelle-entwicklung/>

Link na slovenskú verziu uverejníme, keď bude článok preložený.

V oblasti zdravia každopádne existuje široká ponuka mnohorakých modelov výživy, jogových kurzov, wellness zariadení, vzdelávacích videí a všeobecného poradenstva s pozitívnymi afirmáciami o spôsobe života. Napokon sa v médiách odporúča šport, mnohé formy pohybu, plávanie, aplikácia studenej vody a samozrejme relaxácia v pravý čas.

Čo však môže jedinec urobiť, keď sa dozvie o chorobe blízkeho človeka? Z neutrálneho vonkajšieho hľadiska by sa dalo u svojich blízkych kritizovať veľa nedostatkov a rýchlo ich presviedčať o lepšom životnom štýle. V prípade potreby treba chorému dopriať kurz jogy alebo mu odporučiť dovolenku vo wellness hoteli? Alebo sa treba v každom prípade nástoživo obrátiť na lekára a okamžite sa k nemu objednať? Alebo, ak je niekto proti medicínskemu systému, tak ako kacírsky navrhol svojim kolegom zosnulý antropozof, autor a lekár Otto Wolff, ktorý povedal: „V prípade choroby sa stráňte nemocníc a lekárov a vydajte sa na cestu sebaanalýzy." Činnosti a opatrenia, ktoré sú správne pri vlastnom zdravotnom probléme, nemusia však byť nevyhnutne správne pre ostatných. Rady sú väčšinou dokonca kontraproduktívne a môžu v pacientovi vyvolať mnoho antipatií.

Pri praktickom zaoberaní sa otázkou zdravia sa objavujú nekonečné návody, knihy, videá, informácie a ak je raz niekto chorý – to je okolnosť, ktorá sa nezmýšľavo vyskytuje – mohol by rozdávať plné vrece rád, hoci sám nie je lekárom. Napriek tomu je dnes väčšina ľudí bezradná, pokiaľ ide o zdravotné problémy a keby raz boli potrebné konkrétne, odborné a jasné opatrenia, nie je ľahké ich objaviť, ani ich dodržiavať.

Pre utváranie poznatkov o zdraví, je potrebné pre seba aj pre svojich blízkych a pre konštruktívny prístup bližšie zvážiť veľmi často používané slovo celosť. Celosť nie je bezpodmienečne otázkou komplementárnej medicíny a rozhodne nejde o rýchle posúdenie ľudskej bytosti v troch častiach, a to tela, duše a ducha. Slovo celostný, holistický, znamená, že jedinec si dokáže odpovedať na otázku o sebe, o svojom sociálnom postavení vo vzťahu k blízkym a napokon aj vo vzťahu k rozsiahlej predstave skutočného väčšieho zdravia.

Zdravie a vývoj na duševnej, duchovnej a telesnej úrovni spolu úzko súvisia. Čo však znamená skutočný duchovný vývoj? Nastáva prostredníctvom pozitívneho myslenia a odmietnutia pesimizmu? Nie, istotne to nie je iba nejaká forma positivity voči životu. Pokrok v zmysle skutočného a dobre zvoleného duchovného vývoja, pokiaľ sa dá opäť tento pojem uviesť bez presnej definície, pôsobí v každom prípade vždy podporujúco na telesné zdravie.

Napríklad, keď človek v sebe prekoná nejakú neresť a nahradí ju uvedomelejšou, pokrokovejšou cnosťou alebo odvážnym morálnym konaním alebo aj primeranou múdrosťou, bude sa ďalej duchovne vyvíjať. Na rozdiel od toho, kroky späť, ktoré nastanú v duševno-duchovnom ohľade a ktoré sa ukážu väčšinou ako morálne nedostatky, beznádejnosť a všemožné morálne slabiny, spôsobia u človeka stratu životných síl a zhoršia jeho postavenie neporušeného a radostného vzťahového života. Otázky duševno-duchovného vývoja a fyzického zdravia patria každopádne spolu úzko súvisia.

Nesprávna meditácia a ľahková ezoterika môžu škodiť zdraviu

Z mojej dlhoročnej práce prírodného liečiteľa a z pozície docenta v oblasti zdravotných otázok, psychoterapeutických intervencií a sprevádzania ľudí v kritických telesných a duchovných vývojových procesoch, môžem dať niekoľko jasných upozornení, ako môžu na jednej strane vzniknúť veľké liečebné úspechy a na druhej strane ako z nesprávnych interpretácií môžu vzniknúť zdravotné ublíženia:

Najväčšou chybou, ktorá sa v joge alebo aj od meditujúcich robí voči chorému človeku, je, že sa nedostatočne pozoruje v konkrétnej forme vzťah k situácii ochorenia, ani k situácii nutného vývoja. Keby človek chcel konať tak, aby podporoval zdravie, musí poznať dobrú predstavu o zdravom vývoji a o nezdravých spôsoboch správania sa spôsobujúcich ochorenie. Mnoho meditujúcich si myslí, že chorý môže opäť čoskoro vstať, že sa cíti lepšie a dokáže sa s radosťou venovať svojim životným aktivitám alebo vznášajú pranie, aby pre chorého prišli dobré anjelské sily, ktoré ho prenesú cez ťažké dni a vrátia mu tak krásny život, ktorý bude nielen zdravý, ale aj šťastný. Iní sa zas modlia k Bohu a vytvárajú si podivnú subjektívne predpojatú formu mylnej reality. Ilúzie, ktoré v každom prípade radi prevládajú v oblasti meditácií, modlitieb a zvolených pozitívnych afirmácií, sú mnohoraké a chýba im konkrétne zaobranie sa ako s chorobou, tak aj so situáciou chorého.¹ Predovšetkým chýba vedomé a do určitej miery rozumné zaobranie sa otázkou vývoja postavenou pred človeka.

Aby mohla nastať praktická aktivita na podporu druhých ľudí, ktorí sú chorí, musia sa ako prvé

opatrenie eliminovať všetky iluzórne predstavy Boha, pasívne prosebné modlitby, ktoré sú vždy vykonávané bez náhľadu a intelektuálne alebo emocionálne afirmácie. Ku mne napríklad prichádzajú ľudia, ktorí sú chorí a povedia, že už boli u média a dostali vysvetlenie o karmických príčinách choroby, ale že sa zdá, že karma je príliš veľká a ľudia, ktorí sú uväznení v týchto ezoterických prijímaných správach, ich niekedy uisťujú, že záchrana je ešte v nedohľadne. Médium každopádne nevidí človeka a skutočné pozadie, ktoré sa tam konkrétne nachádza, lebo žije vo vnútri v ilúziách svojej vlastnej subjektívnej reality.²

Ako môžu od nejakého média vzniknúť skutočné, objektívne a platné názorové formy o zdraví a o chorobe? Bez vedomého a nahliadajúceho vnímania sa nikdy nedá dotknúť horizontu zdravia. Z tohto dôvodu sa musia z akéhokoľvek zdravotného poradenstva eliminovať všetky mediálne sprostredkovania. Vytvárajú ilúzie a bezvýchodiskové kolobehy, v ktorých sa nemôže rozvinúť žiadne zdravé stanovisko myslenia, cítenia a chcenia. Jedinec, ktorý je chorý, potrebuje zdravú, rozumnú, teda konkrétnu orientáciu vedomia.

Ako druhý konkrétny krok, ktorý človek dokáže rozvinúť v otázke zdravia, je zaoberať sa chorobou a to nie vo forme strachu, ale v bezprostrednej a názornej forme. Pritom je na škodu, ak je človek prechladnutý a uzáver iba znie, že má plný nos a má všetkého už dosť. Skôr si treba uvedomiť, že napríklad pri chrípke alebo prechladnutí dochádza k zápalovým reakciám, ktoré majú zodpovedajúce príčiny a napádajú organizmus. Ako vyzerajú príznaky? Kedy a v akej forme nastupujú? Keď pozorovateľ pozoruje svojho blížneho iba s jasnými predstavami a vnímaním, tak rozvinie usporiadaný obraz o reakciách, ktoré sa vyskytujú v jeho rozporení a uvedomí si, či sú pomery vážnejšie alebo menej vážne. Než začne cvičiť meditácie a vykonávať modlitby, vstúpi do riadneho a prehĺbeného vzťahu so svojím chorým náprotivkom. Ak niekto toto pozorovanie počas doby korony častejšie vykonával a ak sa nenechal ihneď strhnúť všetkým možnými strachmi, dosiahol pozitívne zosilnenie. Ten, kto pozoruje situáciu ochorenia a tiež možného vývoja takýmto konkrétnym spôsobom s predstavami, časom zistí, že napríklad prechladnutie nenastáva tým, že by sa človek podchladil, ale že v jeho vzťahovom živote prevládajú disharmónie, neporiadky a prípadne mrzutá nespokojnosť. Alebo pri adiposite (obezite) bude viac pozorovať, že príčinou nie je iba jedenie, ale problémy vo vzťahoch. V princípe toto zaoberanie sa obrazom choroby, jej prejavov a jej špecifických príznakov vedie k lepšiemu vnímaniu človeka. Vzniká prvý vzťah, ktorý napovedá o skutočných okolnostiach.

Ten, kto sa takýmto spôsobom školí s konkrétnymi predstavami o chorobe a najlepším možným spôsobom sa čoraz viac oboznamuje s otázkou vývoja, odovzdáva svojim blížnym sily. V ezoterickej oblasti sa tak často hovorí o takzvaných dobrých energiách a mnohí koldokola vysielajú svoje energie. Ale vnímajú naozaj svojich blížnych? Cítia a dotýkajú sa situácie ochorenia svojich najbližších? Bez konkrétneho a vedomého zaoberania sa s danou individuálnou situáciou druhého človeka nemôžu vysielat dobré energie. Tieto ilúzie, ktoré dnes tak často existujú v ezoterických alebo alternatívnych kruhoch, by si človek nemal príliš dlho

dopriavať. Škoda času na ezoterické fantazírovanie a človek dokonca stráca možný vzťah k svojmu blížnemu.

Ďalší postreh pri sledovaní situácie ochorenia sa zameriava na prostredie, v ktorom sa postihnutý zdržiava. Niekedy to zvonku pozorujúci človek môže vidieť, že keď je nejaká osoba v okolí obzvlášť vitalizovaná, tak v blízkom okolí musí byť niekto zas chorý. Napríklad na horách skupina ľudí v pretlaku emócií oslavuje svoj mimoriadny útek od ilúzií všedného dňa. Človek stojaci bokom, ktorý sa nezapája do týchto skupinových pocitov, náhle skolabuje, je vyčerpaný a dostane epileptický záchvat. Pre niekoho, kto k takejto skupine prichádza je ľahké vidieť, ako na druhého pôsobia tieto štruktúry spôsobujúce ochorenie. Skupine, ktorá oslavovala, ani po niekoľkých hodinách nechýbal chorý kamarát. Choroba väčšinou nie je iba čisto osobná, individuálna záležitosť.

Rovnako existujú symbiózy v kruhu priateľov alebo medzi dospelými a deťmi, ktoré výrazne prispievajú k presunu zdravia. Zatiaľ čo niektoré osoby silu strácajú, iné vďaka nedovolenému zväzku získavajú zvláštnu vitalizáciu, ktorá nepôsobí pekne, ale jednostranne. Napríklad dve sestry spolu prevádzkujú hotel. Jedna z nich získa špeciálne dni voľna z dôvodu práceneschopnosti, ale v skutočnosti nie je chorá, iba zo situácie prosperuje. Druhá sestra sa musí o celý hotel sama starať a upadá do zúfalých stavov vyčerpania, ktoré ju napokon uvrhnú do vážnej choroby. Osobné vyžarovania sú taktiež pozorovateľné. Sestra považovaná za chorú, ktorá však chorá nie je, pôsobí veľmi utiahnuto a hľadá skôr pôžitok, ale v skutočnosti nie kontakt, zatiaľ čo tá, ktorá ostala zodpovedná za hotel, prejavuje úžasnú empatiu napriek ťažkému oslabeniu.

Z tohto dôvodu chorí nezriedka oveľa ľahšie reagujú, sú prirodzenejší, empatickejší a lepšie prepojení vo vzťahoch, zatiaľ čo iní, ktorí sú fixovaní v silných väzbách, sú zvláštne zaujatí sami sebou so vzrastajúcou antipatiou alebo neprijemnou emocionalitou.

Nakoniec nasleduje pozorovanie nutných vývojových otázok. Mnohým ľuďom postihnutým chorobou chýba v situácii ochorenia určitá vízia ďalšej budúcej perspektívy. Podľa stupňa ochorenia môžu na jednej strane existovať dlhoročné deficity, ktoré sa odrážajú v určitých slabostiach, závislostiach alebo v nezdravých spôsoboch správania sa alebo na druhej strane môžu nastať iba prechodné poruchy, ako je to časté pri infektoch a tiež pri korone. Otázka vývoja je veľmi náročná, lebo si vyžaduje dôkladné úvahy. Ten, kto sa ju pokúša posudzovať, musí sa cvičiť v dobrom štúdiu duchovnej vedy, filozofie a múdrych pozorovaniach. Vývoj nemôže spočívať iba na navrhnutí zmeny zamestnania. Ak sa napríklad niekto necíti spokojný v zamestnaní a zmení iba svoje vonkajšie pôsobisko, ostáva nezodpovedaná otázka, ako môže nastať ďalší vnútorný duševný vývoj. Ale otázka vnútra je hlbšia a vyžaduje si múdre skúmanie.

V spirituálnom školení sa neprikladá hodnota vonkajším zmenám. Oveľa viac pomocou štúdia duchovných obsahov, pomocou zaoberania sa najrozličnejšími cvičeniami pre dušu a pomocou cielene volených filozofického študovania človeka v stále väčšej miere vznikajú nové myšlienkové perspektívy. Tak je možné pomaly si osvojovať pojmy o duševno-duchovnom vývoji, bez ohľadu na to, či sa niekto cíti chorý alebo zdravý. Nie je to vari ohromne progresívny úspech, keď sa človek prostredníctvom duchovného štúdia naučí rozlišovať presný rozdiel medzi pripútanosťou a skutočným vzťahom a potom majstrovsky riadi svoj život na základe tohto poznania?

Zaoberanie sa otázkou vývoja však nenastane jednoduchým obrátením sa na náboženstvo, ale konkrétnym zaoberaním sa duchovnými obsahmi textov, cvičeniami a predovšetkým otázkami o zmysle ľudského bytia. Bolo by príliš jednoduché, keby niekto povedal: „Radil som sa s nesprávnou osobou a tá mi pokazila život.“ Kde je vývoj, ak človek ostatných vyhlasuje za zlých a štylizuje sa za dobrú obeť? Postoj obete môže byť veľmi škodlivý a zdržiavať vývoj. Aké kroky treba podniknúť? Prečo sa niekedy opakujú rôzne traumy? Pri otázke vývoja ide skutočne o konfrontáciu s nutnosťou vybudovať budúcnosť, vzdať sa slepých spôsobov správania sa, založiť usporiadaný a objektívny život predstáv a pomaly sa dostať k základu duchovných otázok o zmysle. Ak bude otázka vývoja zodpovedaná v živote kladne, spôsobí to lepšie vyžarovanie na telo.

Vnímanie a podpora zdravia blížnych sa v budúcnosti stane pre širokú verejnosť veľmi dôležitou vzdelávacou úlohou.

Poznámky

¹ Typické afirmácie sa nachádzajú v autogénnom tréningu, kde napríklad cvičiaci vyslovuje slová alebo si mentálne vsugerováva: „Deň za dňom sa mi darí stále lepšie. Som preniknutý životnou silou.“

² Hoci existujú kvalitatívne veľmi odlišné posolstvá od médií, médium spravidla prijíma správy väčšinou z veľmi zviazanej astrálnej sféry vo forme hlasov alebo predaných správ, ktoré potom sprostredkuje klientovi. Človek – médium nespracoval sám obsah posolstva, ale prijíma ich len preto, aby ich odovzdal ďalej. Preto médium nie je zainteresované na kompetencii vzhľadom na obsah. Chýba nadviazanie kontaktu, konkrétne skúmanie okolností, vývin vedomia o veci, a tým

Praktický prístup k zdraviu

Napísal Administrator

Štvrtok, 24 November 2022 09:21 - Posledná úprava Streda, 20 December 2023 04:52

seba utvárajúci princíp.