

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

19-7 Uistenie

7. Uistenie

- Uistenie znamená, že prichádzame s pozitívnym prehlásením a že sa posúvame k niečomu hodnotnému.
- S uzdravením a zachovaním zdravia nám pomôžu dve základné hodnoty:

1. Prvou hodnotou je naše vlastné kreatívne "ja".

- Bohovia stvorili ľudstvo k obrazu svojmu.
- V každom drieme nutkanie tvoriť.
- Prejavy toho nutkania môžu mať rôzne podoby: písanie, umenie, hudba, vynaliezavá práca, varenie, záhradkárstvo, rozhovory s druhými.
- Cieľom je podľahnúť tomu nutkaniu a naplňať túto potrebu.
- Keď to dokážeme, môžeme priniesť zdravie nielen sebe, ale aj druhým.
- V opačnom prípade začne skôr či neskôr chradnúť nielen náš duch, ale i telo.
- To, čo je v nás, chce von.
- Umením je teda prejavovať svoju vitalitu prostredníctvom konkrétnych foriem, svojim tempom, aké nám určila matka príroda.

2. Druhou hodnotou je naše spojenie so všehomírom, so všetkým, čo existuje.

- Fyzicky je ľahké poznať, že náš pocit oddelenia od všehomíra je falošný.
- Neplatí, že sme vzišli z prachu a v prach sa obrátíme.
- Sme prach obdarený životom.
- Sme neoddeliteľnou súčasťou všehomíra, ktorej bolo dočasne požičané vedomie.
- Nie je náhoda, že hľadanie seba sa tak často objavuje v duchovnom kontexte.
- Keď čelíme chorobe, mnohí z nás hľadajú svoje duchovné "ja" a často nachádzajú prekvapivé veci.
- Mnohí chorí prešli uistením v svojej viere, alebo prešli na inú, prípadne objavili meditáciu, či spojenie s prírodou.

Hľadanie

- Každý si hľadá svoju vlastnú cestu k svetlu v sebe i tam von.
- To hľadanie je ťažké.
- Bez ohľadu na to, kde sme stratili svoj kľúč, všetci radšej hľadáme pod pouličnou lampou, kde lepšie vidíme.
- Hľadajte a nájdete, je napísané v Biblii.
- Pre mnohých znamená samotné hľadanie ono nájdenie, pretože niečo môžeme hľadať iba vtedy, pokiaľ vieme, že to existuje.
- Mnoho ľudí prešlo psychoterapiou, ale nedokázali sa otvoriť svojim vlastným duchovným potrebám.
- Iní hľadajú uzdravenie iba prostredníctvom duchovna-hľadaním Boha, pričom si nevedomili význam nájdenia a rozvíjania svojho vlastného "ja".

Zdravie

- Zdravie spočíva na troch pilieroch: tele, psyché a duchovnom spojení.
- Ak budeme jeden z týchto pilierov ignorovať, výsledkom bude nerovnováha a ne-moc.
- Pokiaľ budeme hľadať iba na ľahko dostupných miestach, obyčajne nenájdeme nič.
- To podstatné sa nachádza v každom z nás.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022