

# NEHODY *ani ochorenia* NIE SÚ NÁHODY

**NAHÁŇAČKA Z DETSTVA SA V DOSPELOSTI PREMENÍ NA SÚSTAVNÉ NAHÁŇANIE SA – Z DOMU DO PRÁCE, Z PRÁCE DOMOV, ZA PENIAZMI, MAJETKAMI, MOCOU, MILENKOU, ZA LEPŠÍM BÝVANÍM, AUTOM, MATERIÁLNYMI VECAMI A TAK ĎALEJ... SÚSTAVNÝ KOLOTOČ. PO PRÁCI IDEME CVIČIŤ JOGU, PILATES, PLÁVAŤ, SAUNOVAŤ SA, RELAXOVAŤ, ALE I TAM POZERÁME NA HODINKY. MOŽNO AJ DOSTÁVAME OD ŽIVOTA RÔZNE ZNAMENIA, ŽE MÁME SPOMALIŤ – ZAKOPÁVAME, POTKÝNAME SA (NIEKEDY O VLASTNÚ NOHU), BÚCHAME RAMENOM DO ZÁRUBNÍ, VZNIKAJÚ ČASTEJŠIE KONFLIKTY, MALÉ ŤUKANCE PRI ŠOFÉROVANÍ... NEVNÍMAME TO, PONÁHLAME SA ĎALEJ...**

SPOMAĽME...  
NEMÁME SA KAM  
PONÁHLAŤ!



text\_ Radoslav Zárecký  
foto\_ ingimage

## PREČO SI PRIŤAHUJME NEHODY?

Človek si svojimi nesprávnymi mentálnymi návykmi dokáže vytvoriť i to, že si nehodu sám prívola. Ak pociťuje hnev, frustráciu, pocity viny, či beznádeje, nehoda je na svete. V hneve možno chceme niekoho udrieť, ale namiesto toho dostaneme facu my sami. Keď sme na niekoho nahnevaní, alebo sa zlostíme sami na seba, máme pocity viny a cítime, že si zaslúžime trest, nehoda je najlepší spôsob ako sa s tým podvedome vyrovnáť. Automaticky si ju pritiahneme. Všimnite si to. Ak ste mali niekedy nehodu, vráťte sa myslou do tej situácie a skúste sa pozrieť na to, čo ste v tom čase riešili, čo ste prežívali. Často však nemáme čas ani to, aby sme boli v skutočnom kontakte so svojimi

myšlienkami a emóciami. Práve preto, že nie sme dostatočne vedomí, bdeli a pozorní, idú mnohé veci akoby mimo nás, jednoducho sa nám dejú, akoby sme nad nimi nemali moc. Nie sú to však žiadne náhody. Práve takto nám naše vnútro zrkadlí, že sme nejakú situáciu, alebo vlastný vnútorný proces, ignorovali a nechali zísť až takto ďaleko.

## "NEMÁM ČAS"

Je vám to povedomé? Nemám čas zamýšľať sa nad sebou, nemám čas pozorovať svoje emócie, nemám čas relaxovať, zdravšie žiť, upraviť si životosprávu... Nemám čas spomaliť. Ak však ochorieme, prvá vec, ktorú nám choroba ukazuje, je práve to, že sa máme zastaviť. Jednoducho, ideme zlým smerom. Ved' len obyčajná chrípka

nám dá jasne najavo, že sme prepracovaní a máme spomaliť. A tak týždeň ležíme v posteli. Choroba si vypýta si náš čas. Kto neleží a ďalej pracuje a naháňa sa, toho nevyhnutne zastaví inokedy v ešte vážnejšej podobe. Každé ochorenie má svoju príčinu. O duševných príčinách chorôb už bolo napísaných množstvo kníh, v ktorých nájdete príčinu každej diagnózy a jej príznakov (napr. Louise L. Hay: Miluj svoj život, Miroslav Hrabica: Co nám tělo říká). Je to skvelý začiatok ako lepšie spoznať, čo nám chce choroba povedať cez naše telo.

## CESTY UZDRAVENIA

Uzdravenie má dve cesty. Dlhšiu a kratšiu. V tomto prípade žiadna zlatá stredná cesta neexistuje. Väčšina ľudí si volí tu kratšiu cestu – pomocou liekov.

Robili to tak ich rodičia, boli tak vychovávaní a denno-denne ich to takto učí spoločnosť aj prostredníctvom reklamy farmaceutických firiem. Niečo nás bolí. Dajme tomu, že hlava. Ako prvé siahame po tabletkách, ktoré utlmia našu bolesť. Nevyliečia, ale utlmia, ved' je to napísané aj na príbalových letáčkoch! Avšak platí, že keď sa niečo utlmí, vždy sa to vráti, ale druhýkrát ešte silnejšie. Žiadny liek nelieči príčinu bolesti, ale iba dôsledky. Príčina ochorenia má duševnú, psychickú podstatu, ktorá je ukrytá hlboko v človeku. Môže to byť trauma z detstva, z dospievania, odpor k niečomu, niekomu, niečo, čo sa s nami veľmi dlho ťahá, hocičo, čo nemáme vo svojej dušičke vyriešené, celkom stačí aj taká maličkosť, že sme neodpustili niekomu, kto nám ublížil... Kým nepochopíme, čo nám chce choroba povedať a nezmeníme svoj postoj, dovtedy sa bude ochorenie vracieť. Preto je jedinou cestou k uzdraveniu pochopiť, čo nám chce ochorenie povedať a snažiť sa to riešiť. Nie ste šťastní vo vzťahu, v práci, v manželstve, s ľuďmi, s ktorými sa stretávate? Zmeňte to. Človek, ktorý sa cíti dobre a je zdravý, nemá potrebu meniť

veci vo svojom živote. Preto prichádza bolesť, aby nás upozornila, že nejdeme správnym smerom. A zastaví nás. Keď si nevšímame tie jemné ťukance, zakopnutia a nevinné ochorenia, potom prichádzajú silnejšie veci: zlomená ruka, noha, nehody, konflikty, bolesti hlavy, chrbta, nôh, očí, atď... A keď ani toto nezaberá, prichádzajú vážne varovné signály ako infarkt, mŕtvica, depresia, rakovina a tak ďalej. Všetko toto má svoju príčinu.

## RÝCHLE ZÁZRAKY NEEXISTUJÚ

Lekári, maséri, liečitelia, chiropraktici, fyzioterapeuti... od nich čakáme rýchle riešenie v čase, keď sa naše dlho potláčané emócie a nesprávne postoje zhmotnia do podoby nejakého konkrétneho fyzického problému. Chceme vyzdraviť hneď. Jedna tabletká, jedna terapia a hotovo. Tak to samozrejme nefunguje. Hľadáme pomoc všade okolo seba, len nie v sebe. A pritom si dokážeme pomôcť sami. Žiadny liečiteľ ani lekár nás nezabaví bolesti alebo ochorenia akoby šibnutím čarovného prútika. Nie je to možné. Ani choroba totiž neprichádza zo dňa na deň, aj keď sa to tak zdá.

Je to dlhodobý proces, ktorý sa môže rozvíjať aj niekoľko rokov na základe hromadenia negatívnych myšlienok, správania sa i postojov k svojmu životu. Nie je možné vyliečiť sa za týždeň, keď sme sa sami zanášali negatívnymi postojmi k sebe i svojmu okoliu niekoľko rokov. Liečiteľ tu nie je preto, aby nás vyliečil z našej bolesti či choroby, ale preto, aby nás usmernil na našej ceste k vyliečeniu. Kým nezmeníme sami seba, spôsob nášho myslenia, svoje postoje, tak sa budú aj fyzické príznaky ochorenia neustále vracat', možno ešte intenzívnejšie a potrápia nás dvojnásobok času ako predtým. Liečenie si vyžaduje náš čas a prácu na sebe – na svojom životnom štýle, psychohygiene a na našich vzťahoch. Je to tá dlhšia cesta. Je to síce cesta každodennej bolesti, cesta bez liekov, ale stojí za to. Bolest' je tu len na chvíľu, kým nepochopíme, čo sa nám snaží povedať. Cesta bolesti je cestou hľadania samého seba, je to poznanie kto v skutočnosti sme a aké je naše poslanie v živote. Ľudia, ktorí zvládli túto cestu, píšú potom o svojom poznaní a skúsenostiach duchovné knižky, ktoré možno máte doma – Osho, Eckhart Tolle, Brandon Bays, Louise L. Hay a iní. Všetko má svoju príčinu a akákoľvek choroba nám len ukazuje, kde v živote robíme chybu. Upozorňuje nás na to, že máme spomaliť, zastaviť sa, prehodnotiť svoj súčasný život, zistiť kto sme, kam smerujeme a čo je zmyslom našej existencie. Môžeme spomaliť hneď teraz. Ešte kým sa nič nedeje. Pri akomkoľvek malom náznaku psychickej nepohody, pri každej malej nádche. Zastavme sa, pozorujme, spýtajme sa samých seba AKO sa cítime a PREČO sa tak cítime – a napravme to. Urobme to teraz, v prítomnom okamžiku, nie zajtra a niekde v budúcnosti, teraz. Pomôžeme tak sami sebe udržiavať sa v harmónii, v rovnováhe, spokojní sami so sebou a so svetom okolo nás, šťastní a zdraví.

