ĮVADAS

Po penkiolikos metų tyrinėjimų ir įvairiausių bandymų metafizikos srityje aš ryžausi šia tema parašyti naują knygą.

Kodėl aš vartoju terminą *metafizika,* o ne *psichosomatika?*

Somatika reiškia *tai, kas susiję su fiziniu kūnu,* o *psicho – tai, kas susiję su siela.* Net tradicinė medicina dabar pripažįsta, jog 75% ligų yra psichosomatinio pobūdžio, t.y. fizinio negalavimo priežastis glūdi emociniame ar mentaliniame lygmenyje. Tačiau paprastai į terminą *psichosomatinis* reaguojama neigiamai. Dauguma žmonių jaučiasi įžeisti išgirdę, jog jų liga yra psichosomatinė, tarsi tai būtų tariama, nenormali ar proto liga, ir jie atsisako į ją pažvelgti išeidami už fizinio lygmens ribų.

Todėl aš renkuosi metafizinį požiūrį į negalavimus ir ligas, o tai reiškia, jog pažvelgsiu į tai, kas vyksta anapus fizinio plano.

Kaip ir kiekvienas iš mūsų aš nuolat mokausi, keičiuosi, ir man atsiveria nauji dalykai. Kuo daugiau mokau kitus, tuo daugiau mokausi pati. Tai, ką atradau per šiuos penkiolika mokymo metų, pasirodė taip įdomu, jog nusprendžiau savo įgytomis žiniomis pasidalinti ir su jumis.

Ši knyga yra tarsi žinynas, leidžiantis kiekvienam sergančiajam paprastai ir greitai surasti tikrąją savo negalavimų ir ligų priežastį.

Kreipdamasis į mus per ligą, kūnas nori padėti mums suvokti, jog mąstome klaidingai. Taip elgdamiesi, nors ir nesąmoningai, kenkiame sau, o pasirodęs negalavimas mus perspėja, jog pribrendo laikas keisti savo žalingą mąstymą ar įsitikinimus, nes mes jau pasiekėme fizinių, emocinių ir protinių jėgų ribas.

Pastebėsi, jog kaip ir ankstesnėse savo knygose aš kreipiuosi į tave *tu.* Šitaip bus paprasčiau identifikuoti savo atvejį, ieškant informacijos apie savo negalavimą ar ligą.

Jei apie metafiziką girdi kalbant pirmą kartą, galbūt šis metodas tau pasirodys pernelyg paprastas. Kaip ir daugeliui žmonių, pirmą kartą susidūrusių su

nauja tema, norėsis paklausti: *„Iš kur šios žinios? Kaip aš galiu tikėti tuo, kas rašoma šioje knygoje?“* Tokia reakcija visai suprantama, todėl patariu netikėti tuo, ką pirmą kartą perskaitysi savo akimis. Tačiau neatmesk nieko. Tu gali rinktis tarpinį variantą: t. y. skaityti atvira širdimi ir pasakyti sau: *„Ar tai, ką aš skaitau, gali būti man kažkuo naudinga?“* Kol šiuolaikinė medicina dar nebuvo taip įsiviešpatavusi, metafizika turėjo tvirtas pozicijas. Atsiradus psichoanalizei, šis mokslas daug ką pakeitė. Pats Sigmund Freud sakė, jog kūnas ir siela gali sąveikauti, o jo mokinys Carl Jung tvirtino: *„Kaip sąmonė ir pasąmonė nuolat sąveikauja, taip ir kūnas su siela nuolat veikia vienas kitą“.* Šiems teiginiams daugiau nei penkiasdešimt metų. Nuo to laiko tokie tyrinėtojai kaip Wilhelm Reich, Pierrakos, Fritz Pearls, Louise Hay ir kiti daug prisidėjo prie metafizikos populiarinimo.

Deja, tradicinė medicina (ir net kai kurios vadinamosios „natūraliosios“ medicinos sritys) yra įsitikinusi, jog liga yra kliūtis į žmogaus laimę. Ji kovoja su liga. Pašalinti simptomą, nesistengiant surasti gilesnės (neorganinės kilmės) priežasties, yra tas pats kaip užgesinti raudoną lemputę, užsidegusią automobilio prietaisų skydelyje. Taip elgdamasis ir nesistengdamas suprasti, kodėl užsidegė raudona šviesa, žmogus prisišaukia dar didesnę bėdą.

Laimei, aš supratau, jog liga yra veikiau dovana, leidžianti subalansuoti mūsų BŪTĮ. Iš tiesų ne fizinis kūnas yra ligų priežastis. Vienas jis nieko negali. Gyvybė, kuri jį palaiko, kyla iš sielos, iš proto galių. Kūnas yra paprasčiausias atspindys to, kas vyksta mūsų viduje. Sergantis kūnas stengiasi surasti pusiausvyrą, nes natūrali kūno būsena yra gera sveikata. Tai būdinga ir emociniam bei mentaliniam kūnams.

Laikydamasis tokio požiūrio tu nieko neprarasi, bet sugebėsi suvokti savo ligos priežastį ar surasti reikiamą sprendimą. Perspėju, jog tavasis ego gali priešintis šiam sprendimui, nes teks permąstyti ir galbūt pakeisti savo įsitikinimų sistemą. Todėl norėčiau pakalbėti apie ego.

KAS YRA EGO? Tai tavo atminties sistema, kuri, bėgant metams, tampa pernelyg svarbi ir tokia galinga, jog užvaldo tavo individualybę. Paaiškinsiu smulkiau. Vieno ar kito įvykio suvokimas buvo užregistruotas tavo atmintyje. Jeigu tai buvo laimingas nuotykis ar sunkus išgyvenimas, tu nusprendei, jog nereikia jo pamiršti. Taigi padarei išvadą, kuri tapo įsitikinimu, apsaugančiu tave nuo kančios, jei tai buvo nelaimingas atsitikimas, ar padedančiu įvykiui pasikartoti, jei jis teikė džiaugsmą.

Šie prisiminimai tapo asmenybėmis tavyje, turinčiomis savo valią. Jos minta tavo energija kiekvieną kartą, kai tu jomis vadovaujiesi gyvenime.

Tai tarsi žmogučiai, sugebantys kalbėti su tavimi. Savo viduje tu girdi daugybę balsų. Tačiau svarbu prisiminti, jog kai tikėjai kuo nors, tau atrodė, kad elgiesi teisingai, ir šis tikėjimas buvo tarsi kelias į laimę. Deja, didžioji dauguma šių nuo vaikystės susikaupusių įsitikinimų tau nebėra naudingi. Gal vienas kitas, bet ne dauguma.

Pavyzdžiui, mažas berniukas, kuriam sunkiai sekėsi išmokti taisyklingai skaityti, girdėjo savo tėvus ar mokytoją sakančius: *„Tu niekam tikęs, esi pernelyg išsiblaškęs. Tu niekada nieko gera nepasieksi gyvenime"*. Natūralu, jog vaikas dėl to kentėjo ir nusprendė tuo tikėti visą savo gyvenimą. Kiekvieną kartą, kai jis norės ko nors išmokti ar imtis naujos veiklos, balselis jo galvoje jam primins, jog jis niekam tikęs. Šis įsitikinimas tarsi apsaugo jį nuo kančios ir mėgina sutrukdyti imtis bet ko, kas tai bebūtų.

Taigi šis berniukas ir suaugęs darys viską, kad nepasijustų esąs niekam tikęs. Toks įsitikinimas bus jo ego dalis ir nuolat jam pateiks įvairių pasiteisinimų, kodėl jis nieko nesiima: *„Manęs tai nedomina"*, *„Aš persigalvojau"*, *„Dar tam neatėjo tinkamas laikas"* ir t. t. Akivaizdu, jog toks jau suaugusio berniuko mąstymas tampa jam žalingas.

Ego yra sudarytas iš šimtų tokių įsitikinimų, ir jeigu to neįsisąmoninsime, jie trukdys mums realizuoti troškimus, leidžiančius pasireikšti mūsų ***ESYBEI***.

Štai pagrindinė mūsų negalavimų ir ligų priežastis: PERNELYG DIDELĖ EGO GALIA. Iš tikrųjų, kai leidžiame ego vadovauti mūsų gyvenimui ir šis trukdo būti tuo, kuo norime būti, daugelis mūsų troškimų yra blokuojami, o tai, savo ruožtu, užblokuoja tą kūno dalį, kuri būtų reikalinga šiems troškimams įgyvendinti.

Štai tikras atvejis: Pas mane atvyko jauna moteris su stipriu dešinės rankos sausgyslių uždegimu. Paklausiau jos, ką ši liga jai trukdo daryti. Ji atsakė, jog tai trukdo žaisti tenisą. Ji galėjo sakyti, kad tai trukdo paimti vaiką ant rankų ar užsiimti namų ruoša. (Kai pavyksta nustatyti, ką tai mums trukdo daryti fiziniame plane, lengviau rasti tikrąją ligos priežastį.) Iš moters atsakymo aš tuoj pat supratau, jog yra kažkoks įsitikinimas, trukdantis žaisti tenisą. Paklausiau, koks buvo jos ketinimas ar noras pradedant žaisti tenisą. Moteris atsakė, jog tai buvo proga prasiblaškyti, nes, gyvendama su vyru verslininku ir dviem vaikais, ji per daug rimtai žiūrėjo į gyvenimą.

Ji papasakojo, jog kitos trys moterys iš teniso klubo įkalbėjo ją prisijungti prie jų ir kartą per savaitę žaisti poromis vienoms prieš kitas. Žaidimas,

turėjęs tapti pramoga, tapo rimtomis varžybomis. Jai padarius klaidą, jos partnerė pastebėdavo, jog derėtų žaisti geriau. Sausgyslių uždegimas padėjo jai suvokti, kad iki šiol niekada nedrįso pakovoti už save iš baimės, jog gali kažkam nepatikti. Įsitikinimas, kad gyventi reikia rimtai, net žaidžiant jai trukdė atsipalaiduoti. Moteris prisiminė, kad ir jos motina, kuri buvo jai labai griežta, taip pat žiūrėjo į gyvenimą. Visuomet būdavo tiek darbų, kad laiko žaisti nelikdavo.

Svarbu įsisąmoninti, kad ši liga ją vertė ne liautis žaidus, bet PAKEISTI SAVO POŽIŪRĮ į žaidimą. Dažnai žmonės mano, kad skausmas yra ženklas, jog reikia kažką daryti ar nedaryti. Ši moteris galėjo pamanyti: *„Jeigu man šitaip skauda ranką, galbūt ji nori man pasakyti, kad geriau nebežaisti teniso"*. DĖMESIO! Tokios mintys tėra ego išdaigos. Kodėl? **TODĖL, KAD EGO YRA ĮSITIKINĘS, JOG TAI, KUO JIS TIKI, YRA TAU GERIAUSIA.**

Prašau, būk atidus, kai tau tavo negalavimas ar liga atrodo **grynai fizinio pobūdžio.** Štai keletas pavyzdžių:

- liga, kurią sukelia vitaminų trūkumas ir kuri, pradėjus vartoti vitaminus, praeina;
- žmogus krenta ir susilaužo ranką;
- žmogus persivalgo šokolado, ir sutrinka virškinimas;
- žmogus dėl intensyvios fizinės veiklos dar daug dienų jaučia raumenų skausmus.

Labai norėtųsi galvoti, kad priežastis yra grynai fizinio pobūdžio. Kadangi fizinis, emocinis ir mentalinis žmogaus kūnai yra neatskiriami, patariu tau eilinį kartą nepasiduoti ego įtakai, kuris nori, jog tu būtinai apkaltintum išorinį faktorių. Kartoju, kad priežastis, kodėl ego atsisako prisiimti atsakomybę dėl ligų, yra toks įsitikinimas (ego dalis) nelaimingo atsitikimo ar sutrikusio virškinimo ir t. t. atveju, kuris mums atrodo visada teisingas.

Atmink, jog ego negali vadovauti žmogaus gyvenimui. Jis nesugeba žinoti, kokie yra tikrieji žmogaus poreikiai, kadangi remiasi tik praeities prisiminimais. Ego tėra protinės veiklos kūrinys.

Ego turi savo valią, bet tampa tavo šeimininku tik tuomet, kai leidiesi vadovaujamas savo įsitikinimų. Ši tema išsamiai aiškinama kitose mano knygose.

Kadangi visi žmonės turi ego, tai patvirtina mano įsitikinimus, jog visos be išimties ligos susijusios su mūsų emociniu ir mentaliniu kūnu.

Manyti, kad negalavimai ir ligos yra tik fizinio pobūdžio, kaip žaizda dėl nelaimingo atsitikimo, nevirškinimas ar danties skausmas ir t. t., būtų tolygu atskirti asmenybę nuo kitų dviejų kūnų. Mūsų materialus apvalkalas sudarytas iš trijų kūnų ir mes negalime jų atskirti, kokia tai bebūtų veikla. Kaip pavyzdį įsivaizduokime žmogų, kuris ką nors mąsto ir jaučia, ir jo fizinis kūnas į tai automatiškai reaguoja. Pavyzdžiui, išsigandus ar susijaudinus ima smarkiai plakti širdis, ir tai sukelia ne vien fizinės priežastys.

Dažniausios ligų priežastys yra neigiamos mintys ir emocijos, kaltės jausmas, troškimas atkreipti dėmesį ar pasinaudoti liga siekiant išvengti nemalonios situacijos. Yra nemažai lengvatikių žmonių, kuriuos dažnai kamuoja ligos dėl visuomenėje vyraujančių įsitikinimų, pavyzdžiui, kad *skersvėjis sukelia slogą.* Tokie žmonės gali lengvai *pasigauti* užkrečiamą ligą.

Kaip teigia šios knygos pavadinimas, kiekvienas negalavimas moko mylėti save. Kodėl? O todėl, kad, kai mylime save, leidžiame, kad mūsų gyvenimui vadovautų širdis, o ne ego.

Mylėti save reiškia suteikti sau teisę išgyventi įvairius patyrimus ir mylėti kitus, leidžiant ir jiems įgyti savąją patirtį.

Tai reiškia suteikti sau teisę būti žmogumi su savo baimėmis, įsitikinimais, ribotumu, jėga, silpnybėmis, troškimais ir siekiais; pagaliau suteikti teisę sau būti TUO, KAS ESI DABAR. Tu neturi savęs teisti, neturi galvoti apie tai, kas gerai ir kas blogai, kas teisinga ir kas neteisinga. Tiesiog gyvenk dabartimi ir žinok, jog kiekvienas tavo sprendimas turės pasekmes, malonias arba nelabai.

Štai kodėl ši knyga yra puiki priemonė sugrįžti į natūralią savo kūno būseną, t. y. puikios sveikatos, laimės, meilės ir harmonijos būseną. Kai tik suvoksi, jog tavo mąstymas sukuria fizinę problemą, turi pereiti į kitą etapą – besąlygiškai priimk save tokį, koks tu esi, ir dirbk su savo mintimis tol, kol pasieksi būtinų pasikeitimų. Tau padės papildomi klausimai, pateikiami šios knygos pabaigoje.

Tavo fiziniam kūnui bus malonu prisitaikyti prie šios transformacijos. Atmink, kad fizinis kūnas tėra atspindys to, kas vyksta tavo viduje. Dažnai girdžiu savo klientus sakančius, kad jie nesupranta, kodėl liga ar negalavimas nepraeina po to, kai jie suprato, ką kūnas jiems norėjo pasakyti. Nepakanka suprasti, priimti išorinę situaciją ar kitą žmogų. SVARBIAUSIA PRIIMTI SAVE PATĮ, T. Y. **ATLEISTI SAU**. Tai išsamiai paaiškinta šios knygos pabaigoje.

Beje, turiu priminti, jog suprasti, kad ligos priežastis esi tu pats, tai nereiškia, kad nereikia kreiptis į gydytoją. Kol tyrinėji save emociniame, mentaliniame ir dvasiniame lygmenyje, gydytojas gali padėti tau fiziškai. Iš tiesų tyrinėti savo vidų lengviau, kai nekamuoja fizinis skausmas.

Tikriausiai maloniai nustebsi sutikęs gydytoją, tikintį, jog žmogų sudaro ne tik fizinis kūnas, bet ir kiti, subtilieji, kūnai, stipriai veikiantys fizinį. Esu laiminga galėdama konstatuoti, kad skaičius gydytojų, kurie tiki, jog egzistuoja ryšys tarp kūno ir sielos, mūsų vakarų civilizacijoje sparčiai auga. Rytų šalių gydytojai visada tuo tikėjo. Yra nemažai gydytojų, rašiusių knygas apie metafizinį požiūrį į ligas.

Taip pat yra nemažai alternatyviosios medicinos gydytojų. Štai puiki proga pasireikšti tavo nuovokai ir galimybei rinktis. Pagaliau juk kalbame apie tavo kūną; tu atsakingas už jo priežiūrą ir gerą sveikatą.

Dabar belieka atverti širdį ir suvokti, jog metafizinis požiūris į negalavimą ar ligą yra dalis tų naujovių, kurias atnešė Vandenio eros energija (2000 metų energija) ir kurios palies visas sritis. Mes paliekame viešpatavusį mentalinį pasaulį ir pereiname į dvasingesnį pasaulį, kuriame ESYBĖ turi vėl atgauti savo pozicijas. Tiems, kurie atsisako priimti šį pasikeitimą, vis sunkiau seksis būti laimingiems, išsaugoti gerą sveikatą ir tinkamai nugyventi savąjį gyvenimą.