



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



TELO VE – TELO POVE

6.4.2011

Gradivo pripravil: Vera Dermota

Jesenice, april 2011

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

TELO VE – TELO POVE

TELO

Naše telo je manifestacija svetlobe in energije. Na materialni ravni se zavedamo našega telesa. Na nevidni ravni pa je vse le energija, ki je ves čas v gibanju. Tako je človek energija z nešteto informacijami. Tako človekov informacijsko – energijski sistem sestavljajo fizično telo in več informacijsko – energijskih plasti. Vse med seboj povezuje zavest, ki je smisel in namen življenja.

Duša je energijsko gibljiva, drži fizično telo in vsak organ, tako da smo skupek božjega sistema. Ima več inkarnacij. Te inkarnacije so na vseh planetih, ki pa so lahko tudi na eni stopnji ustavljene. Inteligenca (izkušnje) duše so odvisne od njenih prejšnjih inkarnacij. Vsaka duša si že naprej izbere lekcijo in namen. V vsakem življenju si tako nabira izkušnje. Izkušnje pa so učenje in naš duhovni razvoj.

DELOVANJE

Tradicionalna kitajska medicina razdeli naše notranje organe na polne in votle organe. Vsak polni organ (srce, vranica – trebušna slinavka, pljuča, ledvica in jetra), ima tudi sebi pripadajoč votli organ (tanko črevo, želodec, debelo črevo, mehur, žolčnik).

srce – tanko črevo

vranica, trebušna slinavka – želodec

pljuča – debelo črevo

ledvica – mehur

jetra - žolčnik

osrčnik - trojni grelec

Vsak par pripada določenemu elementu v naravi (ogenj, zemlja, kovina, voda, les). Vsakemu izmed petih elementov in organov pripada tudi svoje **čustvo** (veselje, skrb in razmišljanje, žalost, strah, jeza), **čutilo** (jezik, usta, nos, ušesa, oči), **organski sklopi** (ožilje, mišičje, koža, kosti in zobje, tetive), **okus** (grenko, sladko, pekoče, slano, kislo), **barva** (rdeča, rumena, bela, črna, modra), **letni čas** (vročina in poletje, vlaga in pozno poletje, suša in jesen, mraz in zima, veter in pomlad) in **smer neba** (jug, središče, zahod, sever, vzhod).

Vsi polni in votli organi so med seboj povezani z energijskimi potmi (**meridiani**). Imamo dva glavna (neparna) kanala, dvanajst parnih kanalov, ter še druge kanale in kolaterale. Po njih se pretaka Qi, ki jo telo sprejema skozi čakre, pljuča in hrano.

AURA

AURA je nihanje, ki obdaja vsak snovni predmet.

AURA OKROG ŽIVIH ZAVESTNIH BITIJ (ljudi, rastlin) se spreminja, včasih zelo hitro, podobno kot plamen ali vroč zrak okrog vročega predmeta.

AURA OKROG NEŽIVIH STVARI (kamni, kristali, vode...) je stalna, spremeniti jo je mogoče samo z zavestnim prizadevanjem posameznika.

Vsaka čakra odseva svojo barvo v auro.

Človeško telo obdaja več plasti in sicer: telesno – eterična, čustvena in mentalna. Vse te plasti obdaja astralna plast, ki je most med fizičnem in duhovnim telesom.

AURA VSEBUJE BOGASTVO INFORMACIJ O NAŠEM ZDRAVJU.

Poškodovana aura je tudi lažji plen različnim auričnim priseskom oz. energijskim bitjem, ki se hranijo s to odtekajočo aurično energijo.

SIMPTOMI

Kadar pride do porušenega notranjega ravnovesja zaradi enega ali več notranjih ali zunanjih bolezenskih dejavnikov, nas telo najprej opozori s simptomom na fizični ravni. Simptom je torej opozorilo telesa, da je padlo iz ravnovesja. Če tega ne vzamemo resno, se iz simptoma razvije naprej v akutno bolezen. Večkratno ponavljanje akutne bolezni preide v kronično obliko bolezni. Ob vztrajanju istih vzrokov bolezni, lahko kasneje preide kronična oblika bolezni v še hujšo obliko (rak). Najprej vedno oboli podorgan, da na ta način zaščiti glavni polni organ.

PREBAVNI TRAKT: spahovanje, bruhanje, napenjanje, driska ali zaprtje, krči, vročina, krvavitev, bolečina.

DIHALNI SISTEM: bolečina, solzenje, kihanje, nahod, glavobol, kašljanje, vročina, potenje, bruhanje.

LIMFNI SISTEM: zasluzenost, izpuščaji, srbenje.

UROGENITALNI TRAKT: bolečina, uriniranje, srbenje, oteklina.

KRVNI SISTEM: modrice, petehije, hlad (slab pretok, zastoj), vročina, barva.

KOŽA: toplota ali hlad, izpuščaji, oteklina, bolečina, rdečina, smrdeči pot.

Stanje organov našega telesa se odraža tudi na **obrazu, v očeh, ustnicah in na jeziku.**

Da bi preprečili nadaljnji razvoj bolezni, se moramo vprašati, kaj je tisto, kar nas je privedlo do stanja izven ravnovesja. Poiskati moramo vzrok nastalega neravnovesja, ga ozavestiti in transformirati. Da se pokaže simptom na fizičnem telesu, mora preteči kar nekaj časa, ker mora prodreti skozi vse plasti aure.

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Vprašajmo se ali je ta vzrok v zunanjih ali v notranjih boleznitvornih dejavnikih? Je v našem telesu prišlo do pregretja srednjega trojnega grelca, je naše telo preveč zakisano in naše črevesje ne more opravljati svoje funkcije?

Kakšna čustva nas obvladujejo? Za pomoč pri odkrivanju vzroka na čustvenem in miselnem področju, si lahko pomagamo s knjigama Luis Hay – Življenje je tvoje ali Ozdravi svoje telo.

Kakšne misli nam rojijo v glavi? Kakšen notranji film si vrtimo? Vidimo v vsaki situaciji le negativno? Ali pa prepoznamo, da nam je vsak simptom ali dogodek nekakšno sporočilo, da se začnemo poglobljati vase, odkrivati, ozaveščati in transformirati vzroke nastale situacije. Vse kar se nam dogaja ali nam pride nasproti, pride z določenim namenom.

Naše misli so magnet, ki nase privlačijo esenco tistega kar mislimo in čutimo.

Kakšen je naš duh? Smo sposobni odpustiti sebi in drugim? Naredimo kakšno dobro delo v korist celotnega človeštva? Čutimo v svojem srcu nemir in trepetanje ali mir?

Na nastanek bolezni vpliva več faktorjev, ključni je povezan z vedenjskimi vzorci. Od teh so odvisni energijski pretoki po posameznih čakrah in avrična energija. Na to ali bodo določena ponavljajoča se negativna čustva oziroma vedenjski vzorci bolezni povzročili, vpliva telesna konstitucija, nivo toksinov v telesu, odvisno je od vrste in načina prehranjevanja, od tega, koliko se mi gibamo, od energije našega bivalnega okolja in v kolikšni meri je nek negativen vedenjski vzorec dominanten.

Na ta način si sami ustvarimo vsako tako imenovano »bolezen« v našem telesu. Telo je, zrcalo naših misli in prepričanj. Nепrestano nam govori. Vprašanje pa je, če si vzamemo čas in mu prisluhnemo.

DA BI SE LAHKO POZDRAVILI, MORAMO NAJPREJ VEDETI, ZAKAJ SMO SPLOH ZBOLELI.

(dr. Artur Janov)

VPLIVI NA NAŠE TELO

NOTRANJI BOLEZOTVORNI DEJAVNIKI

SEDEM ČUSTEV

<i>Dejavnik</i>	<i>organ</i>	<i>povzroč</i>	<i>zdravimo</i>
veselje	srce	pospeši kroženje cel.Qi	strahom
jeza	jetra	udar Qija navzgor	skrbjo
žalost	pljuča	srce razjeda Qi	veseljem
razmišljanje	vranica	zastoj Qija vranice	jezo
strah	ledvice	udar Qija navzdol	razmišljanjem
skrb	pljuča	vranica zadrževanje, zastoj Qija celega telesa	veseljem
prestrašenost	srce, žolčnik,	ledvice razprši Qi	skrbjo

MISLI (negativne, pozitivne),

Vedenjski vzorci (Konflikti povezani z družino, družbo in sposobnostjo zadovoljevanja fizičnih potreb, odnos do denarja, kreativnost, etičnost v odnosih, slaba samopodoba, nezadovoljstvo s svojim izgledom, občutljivost na kritiko, strah, neprepoznavanje lastnih potreb, zamere, sovraštvo, žalost, osebni izraz, nesposobnost izražanja, brezvoljnost, ozkoglednost, zapiranje oči pred resnico, nezaupanje v življenje in Boga.)

Prepričanja (Tega se ne počne. To ni zame. To bi bilo prenaporno. To je neumno. Predrago je. Moja družina nikoli ni počela tega. Predaleč je do tja. Trajalo bi predolgo. V to ne verjamem. Nisem takšne vrste človek.)

Navade in razvade (Pozno hodimo spat, zjutraj ne zajtrkujemo, premalo se gibljemo..).

Naše misli so zelo pomembne. Življenje vsakega posameznika se zrcali z vsebino njegovih misli. Smo kot magnet, ki nase privlači esenco tistega kar mislimo in čutimo.

Najprej obstaja misel, nato miselna oblika, nato manifestacija. Za manifestacijo sta potrebna čas in pozornost.

ZUNANJI DEJAVNIKI

PREHRANA

ODVISNOSTI (kava, kajenje, sladkarije, alkohol, droge).

PREOBREMENJENOST (DODATNO ŠE STRES)

PRETIRANA SPOLNA AKTIVNOST

NEPRAVILNE DRUŽBENE NAVADE

POŠKODBE

VREMENSKE RAZMERE (VETER, MRAZ, VLAGA, VROČINA, OGENJ)

veter

vročina

ogenj kot poseben dejavnik najraje

vлага

suša

mraz

les - pomlad

ogenj - poletje

poleti

zemlja - pozno poletje

kovina – jesen

voda – zima

ZRAK (ONESNAŽENOST),

SEVANJA (GEOPATOGENO, ELEKTROMAGNETNO, UW, RADIOAKTIVNO).

ZAVEDATI SE MORAMO, DA NI POMEMBNO, KAJ SE ZGODI. POMEMBNO JE, KAKO SE NA TO ODZOVEMO. VSI SMO STOODSTOTNO ODGOVORNI ZA VSE, KAR SE NAM PRIPETI.

ZATO SE IMEJMO RADI.

Stopi pred ogledalo, zazri si v oči in si reci:»Rad/a se imam. Z vso ljubeznijo sprejemam sebe tako/takega, kot me vidi vesolje: popolno/popolnega in dovršeno/dovršenega. Živim v harmoniji in ravnovesju z vsemi, ki jih poznam.

Rad/a se imam, zato ljubeče skrbim za svoje telo. Ljubeče ga hranim s krepilno hrano in napajam z dobro pijačo. Skrbim, da živim v udobnem domu, kjer se dobro počutim.

Ukvarjam se z delom, ki ga opravljam z užitkom. Povsem sem odprt/a in sprejemam bogati tok obilja in blaginje, ki jo ponuja vesolje. Preteklost in vse pretekle dogodke puščam za sabo, zato živim povsem v sedanjosti. Odpuščam sebi in drugim.....«

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

ZAKLJUČEK

Na zunanje dejavnike ne moremo vplivati, enostavno so. Lahko jih sprejmemo takšne kot so in se samo zavarujemo pred njimi .

Naši notranji dejavniki so plod naših misli in občutkov. Tu ima vsak posameznik veliko vlogo. Vsak sam odloča o sebi, kako se bo počutil, bo vesel ali jezen in žalosten, bo zdrav, kreposten ali bolan.

Naučimo se srečo iskati v sebi, v majhnih stvareh in dejanjih (skromnost, poštenost, prijaznost, ljubeznivost, sočustvovanje do drugih, soradost do drugih...).

Imejmo spoštovanje do vseh živih bitij in narave ter do samega sebe.

To so malenkosti, ki pobožajo našo dušo in duha, mi pa občutimo kot toplino za prsnico, zadovoljstvo in radost.

Z modrostjo, brezpogojno ljubeznijo in zavedanjem enosti, bomo ponovno stopili v stik samim s seboj. Tako bomo v sebi občutili umirjenost, naše telo pa bo uravnovešeno in zdravo.