

Symptómy tela ako správy od duše

Naša duša dostala na cestu týmto životom „skafander“ – Telo, ktoré nám umožňuje pohyb životom. Niekedy nám však telo robí v živote problémy tým, že nás neposlúcha, tlačí alebo bolí a my nerozumieme, prečo sa to deje. Viete, že cez signály tela s nami komunikuje naša duša?

Duša s nami komunikuje počas života rôznymi spôsobmi – cez náhody, cez ľudí, cez situácie, cez knihy, cez pocity ale aj cez telo. Problémy na fyzickom tele – vo forme symptómov, chorôb, záhadných prejavov, bolestí či anomálií sú pre nás asi najhmataiteľnejšou formou komunikácie našej duše. Keď sa objaví problém na tele, tak sa tomu už nevieme vyhýbať a vyžaduje si to našu plnú pozornosť. Nevieme to potlačiť a ignorovať, pretože to priamo ovplyvňuje kvalitu nášho každodenného života. Z tohto dôvodu je táto „hrubá“ forma komunikácie našej duše s nami aj pomerne efektívna. Rozumieť svojmu telu a udržiavať sa v harmónii je jedným z kľúčových aspektov toho, ako prežijeme náš život, či nám je dobre alebo naopak, či v ňom trpíme.

Klasické riešenia problému na tele
Objaví sa nám nejaký symptóm na tele – ekzém, zápal močového mechúra, problémy s trávením. Naša reakcia je pohotová a začíname riešiť klasickým spôsobom to, ako tento nepríjemný symptóm zastaviť a byť opäť zdravý. A tak v lekární siahame po všetkých dostupných metódach potlačenia symptómu. Podarí sa nám to prvýkrát, druhýkrát, tretíkrát už vyhladáme odbornú pomoc a upgradujeme naše lieky napríklad aj vo forme alternatív. Vyhladáme druhý, tretí názor na našu diagnózu a vraciame sa domov s tabletkami a doplnkami, ktoré nám majú pomôcť vyriešiť tento problém. Ten sa ale nedarí riešiť a tak siahneme po knihe s názvom „Duchovné príčiny chorôb“, kde sa dozvieme akési všeobecné vysvetlenie, ktoré sa snažíme napasovať na svoj problém a svoj život. Tento spôsob riešenia problému zahŕňa ten faktor, že hľadáme pomoc VONKU a nie vo svojom VNÚTRI. Úplne sme obišli možnosť, že ak sa spýtame sami seba, príde me na riešenie oveľa skôr, ako keď do nášho problému vstúpi XY odborníkov, ktorí nás často môžu od nášho problému odvieť ešte ďalej. A pritom stačí tak málo. Zastať a spý-

Lenka Madudová



Už roky pôsobím ako tlmočník medzi tebou a úrovňou tvojej duše, ktorá disponuje všetkými dôležitými informáciami o tvojom živote a tvojom tele. Pomáham ľuďom

pretlmočiť záhadné signály ich tela pomocou netradičného koučingu, kde sa v roli kouča ocitá tvoja duša. Verím, že každý je najväčším expertom sám na seba a preto sa snažím túto schopnosť odovzdať ďalej aj cez moje kurzy a workshopy. Viac info na www.lenkamadudova.sk.

tať sa sám seba, prečo sa deje to, čo sa deje. Obrátiť sa dovnútra a získať náhľad na túto situáciu z perspektívy duše sa dokáže naučiť každý z nás. Ako na to?

Čo je choroba z pohľadu duše?

Úroveň duše je oslobodená od rôznych „zažratých“ vzorcov, potlačených nespracovaných emócií, zážitkov, tráum a všetkého, čo sa nám v živote udialo a ovplyvňuje nás to. Duša je od tohto všetkého oslobodená. Je to úroveň, z ktorej je veľmi vhodné požiadať o radu. Pretože odpoveď nebude emočne zafarbená a skreslená. Je to úroveň, ktorá nám dokáže dať odozvu na to, kde sa v živote nachádzame, čo robíme a ako sa pri tom skutočne cítime. Spojiť sa s dušou znamená mať vnútorný kompas a neriadiť sa iba hlavou. Duša nám cez telo zanecháva rôzne správy o našom živote. Stačí sa na ne iba naladiť a začať im rozumieť. Každý z nás disponuje touto schopnosťou, len je potrebné ju v sebe objaviť. Choroba/symptóm/bolesť je forma komunikácie našej duše. Bolesť často predchádza pocit, situácia alebo iný náznak jemnejšieho charakteru. Ten si možno v živote často nevšimneme. Bolesť môžeme vnímať ako opozitum pokoja. A preto je to signál, ktorý nám dáva najavo, že ide o kontrast – núti nás hľadať príčinu, čo sa stalo, čo nás vyviedlo z nášho bezbolestného stavu. Bolesť je

pre nás podnetom konať. Podnetom na AKCIU. Je to šanca na rast a posun. Symptómy a problémy na tele človeka sa, samozrejme, nedajú zovšeobecniť. To znamená, že keď ku mne prídu dvaja klienti s rovnakým problémom, príčina je vždy niekde inde. Preto aj takýto príklad z praxe je z môjho pohľadu veľmi individuálny a neprenosný. Rada by som na priblíženie toho, aké správy sa môžu schovávať za rôznymi problémami na tele, uviedla príklad z praxe mojich sedení.

Keď duša „vypína“ telo

Klientka päť rokov riešila tráviace ťažkosti (intolerancie) a rannú nevoľnosť. Chodila po všemožných doktoroch a odborníkoch, ktorí jej už chceli predpísať lieky na upokojenie, pretože jej povedali, že nevedia nájsť príčinu a tak to bude určite niečo psychosomatické. V tom istom čase natriafila na môj kurz, ktorého súčasťou boli aj individuálne sedenia. Počas meditácie na kurze jej prišla spontánne informácia z úrovne jej duše, že žiaden problém

na fyzickom tele nemá. Toto, samozrejme, človeku, ktorý päť rokov rieši svoj „PROBLÉM“, nedávalo zmysel. Na sedeniach dostala postupne doplňujúce informácie a súvislosti k tomu, aby tomuto odkazu lepšie porozumela. Riešili sme, že problém tkvie v disharmónii osobného a pracovného života. Duša mala tendenciu klientku z bežného života „vypnúť“ nevoľnosťou, ktorá ju uložila do postele a znemožnila jej bežné fungovanie počas dňa. Až keď toto pochopila ako princíp a odkaz, podarilo sa jej v živote vytvoriť viac miesta pre seba, svoj oddych a tým vybalansovať pracovné a domáce povinnosti. Problémy s trávením a nevoľnosťou jej počas našej spoločnej práce úplne vymizli. Otvoril sa jej nový pracovný smer a nový pohľad a prístup k rodinným povinnostiam.

Dlhodobé symptómy

Signálom tela treba niekedy iba porozumieť a hneď vymiznú. Inokedy si od nás vyžadujú viac práce. Duša s nami dokáže komunikovať pomerne dlhý čas. Môže ísť o týždne, mesiace ale aj roky a čaká, kým príde ten správny čas, keď porozumieme jej odkazom, ktoré nám zanecháva prostredníctvom tela. Preto až keď sa na tele objaví symptóm, ktorý nás

sprevádza dlhodobo alebo sa zvykne vrátiť, môžeme si byť istí, že sa nám snaží niečo pošepkať duša. Ide o všetky problémy týkajúce sa napríklad intolerancií, alergií, záhadných dlhoročných bolestí kĺbov, chrbta, krku, migrény, problémy s trávením, s hormónmi, nervami, žilami a zoznam je nekonečný. Práca s dušou je o rozhovore a o vzájomnom pochopení a uvedení. Pretože hlavne uvedomenia,

ktoré k nám prídu vo forme odkazov, sú tie, ktoré nás posúvajú míľovými krokmi dopredu. K uvedeniam sa dokážeme dopracovať aj prostredníctvom vhodne položených otázok. Keď už sledujeme svoju chorobu/symptóm dlhšie, pretože ju riešime roky, máme už určité nazbieranú kopu informácií ohľadom liečby, príčin alebo spôsobov zaobchádzania. Od týchto vecí sa potrebujeme nachvíľu odlepíť, nestotožňovať sa s nimi, pretože vo veľkej miere formujú to, ako vnímame chorobu/symptóm. Nadhľad duše nám dokáže dať do tejto skladačky úplne nové informácie, ktoré naskopnú naše vnímanie súvislostí toho, prečo sa nám to deje oveľa viac.

Tri kľúčové otázky, ktoré nás privedú bližšie k porozumeniu

Ak by sme na chvíľu zabudli všetko, čo o svojej chorobe/symptóme doposiaľ vieme, mohli by sme sa seba samých opýtať tieto tri kľúčové otázky.

1 Kedy sa k nám prihovára choroba/symptóm/bolesť? Deje sa to ráno po prebudení, večer pred spaním, pri nejakej konkrétnej činnosti alebo v interakcii s konkrétnym človekom?

2 Čo kvôli svojej chorobe/symptómu nemôžeme robiť? Aké limity v našom živote predstavuje? Čo nám chce povedať?

3 Čo nám doteraz prinieslo riešenie tejto choroby/symptómu?

Choroba ako učiteľ

Práve takéto uvedomenie vedie k zmene postoja, správania, návykov, zlovykov alebo prostredia. Choroba/symptóm/bolesť z pohľadu duše nie je trest. Je to možnosť. Možnosť si niečo všimnúť. Púta našu pozornosť a preto je namieste zmeniť k takému problému postoj. Postoj z vnímania, akí sme prekliati a akú máme zlú karmu, keď nás všetko bolí na „Dakujem ti duša, že mi dávaš možnosť vyvíjať sa a rásť“. A preto sa na chorobu/bolesť/symptóm treba pozerať ako na svojho učiteľa. Vedieť čítať signály svojho tela je praktická zručnosť s nekonečnými výhodami v praktickom živote. Človek si ušetrí čas a peniaze tým, že prestane riešiť a hľadať príčiny svojho problému tam, kde nie sú. Ak sme všímaví a máme vycibrenú pozornosť na to, že sa s našim telom začína diať niečo nepríjemné, vieme tomu prísť „na zúbok“ ešte predtým, ako sa z toho vyvinie katastrofa. No a v neposlednom rade, keď si začneme túto komunikáciu vážiť, zmení sa tým aj vzťah k nášmu telu a všetkým jeho „nedostatkom“. Samozrejme, nie každé pichnutie alebo soplík majú teraz v našom živote význam galaktických rozmerov, ale ak niečo riešime už týždne, mesiace či roky, bolo by dobré sa pozrieť na seba hlbšie a vydolovať odkaz, ktorý nám zanecháva naša duša.

„Spojiť sa s dušou znamená mať vnútorný kompas a neriadiť sa iba hlavou.“