

## **Причины болезней. По материалам книги К. Теппервайна «Психосоматика, отношения и здоровье»**

### ***Алкоголизм***

Алкогольная зависимость не осознается многими больными и не воспринимается как болезнь. А последствия алкоголизма могут быть очень многообразны. Начинается с общего беспокойства, расстройства нервов и хронического гастрита и часто доходит до болезней печени и почек. Довольно распространены такие последствия алкоголизма, как суставные заболевания, импотенция и хронические мозговые расстройства.

Как и любая мания, алкоголизм — результат неудачных поисков. То, чего не удастся обрести в быту, компенсируется потреблением алкоголя. Спасаясь бегством в иной мир, пытаются найти средство переносить жизнь. Это помогает на время забыть собственную неудовлетворенность и нерешенные проблемы. Но именно поэтому проблемы не находят решения. Неуверенность в собственных силах заставляет больного вытеснять стоящие перед ним проблемы, а не решать их. Алкоголь предоставляет такую возможность.

### ***Что делать?***

Усвойте, что нет неразрешимых проблем, также и для вас. Никогда вы не попадете в ситуацию, справиться с которой было бы вам не по силам.

Уясните себе, от чего вы бежите. Понаблюдайте за собой, отметьте, когда, где и как вас тянет выпить. Это позволит вам выделить подлинную проблему. Располагая уверенностью в своих силах, вы быстро найдете решение без посредства алкоголя. Ваше доверие к самому себе возрастет, и алкоголь вам уже не понадобится.

### ***Аллергия***

Аллергики демонстрируют неадекватную реакцию на малейшие раздражения. Это сказывается как на духовном, так и на телесном состояниях. Организм лишь отражает процессы, протекающие в сознании. Тот факт, что организм не реагирует на признанные аллергены, если аллергика подвергнуть наркозу, доказывает это утверждение. Аллергик обороняется от некоторых жизненных обстоятельств, он не желает входить с ними в контакт.

Характерные особенности аллергии символизируют области сопротивления.

### ***Сенная лихорадка***

Речь идет о сверхчувствительности к цветочной пыльце. Последняя символизирует оплодотворение и размножение, то есть сексуальность. Не случайно молодые люди, впервые сталкиваясь с этой темой или с ее проблемами, заболевают сенной лихорадкой.

### ***Аллергия на кошачью шерсть***

У кошек чрезвычайно самостоятельный характер. Они делают, что хотят, и всегда живут собственной жизнью. Люди, страдающие аллергической реакцией на кошачью шерсть, часто не позволяют себе того, чего им хочется. Они сопротивляются своим желаниям, либо считая их эгоистичными или аморальными, либо не желая принять на себя ответственность за собственные поползновения и потребности. В то же время кошка из-за своей ласковости и откровенности желаний стала символом женской сексуальности и преданности. Аллергическая реакция может быть направлена

и против этих особенностей.

### ***Аллергия на домашнюю пыль***

За этим скрывается сверхчувствительность к видимой нечистоте, то есть оценочное суждение о

чистом и нечистом. Собственные чувства, мысли, особенности воспринимаются как нечистые и отвергаются. Это духовное сопротивление и эта сверхчувствительность проявляются в аллергической реакции на пыль в доме.

### *Что делать?*

Любая защитная реакция предполагает страх перед могущим совершиться злом. Следует понять

и признать наличие предпосылок, оценок и недоверия. Прежде всего надо от них отрешиться. Аллергия

— всегда требование отбросить предубеждения и сказать «да» тому, что есть на самом деле. Собственные мысли, желания и чувства ищут выражения, а они соответствуют собственной реальности, а не нашим предположениям и оценкам. Доверьтесь жизни, отважьтесь пережить нечто новое и познать совершенство в, по-видимому, несовершенном. Сопротивление означает «нет», любовь говорит всему «да».

### *Артрит*

Подвижность тела ограничивается при возникновении артрита, или заболевании суставным ревматизмом. Суставы затвердевают, утрачивают гибкость. Телесная скованность отражает духовный настрой. Артрит указывает на негибкость сознания. Готовые мнения и оцепенение чувств проявляются в этой болезни. Именно пожилые люди не желают менять своих мнений и соответственно страдают от артрита. В этом случае они полагают, что знают жизнь, вместо того чтобы открыто взглянуть на реальную действительность.

### *Что делать?*

Жизнь — это динамический процесс, но изменения могут происходить лишь при наличии готовности к ним, способности к самоизменению. Только так обеспечиваются развитие и рост. Точно так же, как физическое тепло размягчает тело, душевная теплота помогает застывшему и негибкому духу. Любовь означает принятие жизни, доверчивую к ней открытость. Отвлекитесь от своих представлений о правильном и неправильном. Истинная любовь не может существовать в мире догм и предубеждений, она живет только Здесь и Теперь. Духовная гибкость — предпосылка телесной.

### *Артроз*

Артроз — прогрессирующая форма заболевания суставов. Кроме затвердения и болей, наблюдается деформация суставов. Тот, кто надолго застыл в своей духовной негибкости и неподвижности, получает болезненное напоминание о необходимости выбираться на правильный путь. Упрямство может привести к деформации суставов. Так жизнь пытается указать путь к свободе и счастью, к которым внутренне стремится каждое существо. Страх не справиться с неизвестной ситуацией у некоторых людей тормозит это стремление.

### *Что делать?*

Как и при артрите, необходимо воспринять сообщение, призывающее довериться жизни и допустить изменения. Попробуйте выяснить, почему вы сопротивляетесь изменениям и каким именно. Какой страх скрывается за этим? Откройтесь возможностям, обозначающим другие пути к добру. Допустите, что и другие представления и мнения имеют право на существование и могут быть полезны. Такая духовная установка даст возможность жизни осуществить изменения — к вашей пользе, в чем вы скоро убедитесь.

### *Астма*

Слово «астма» по-гречески означает стеснение в груди. Это аллергическая реакция, свидетельствующая о сверхчувствительности организма к внешним раздражениям. Сужение дыхательных путей, отек и выделение слизи приводят к затрудненному дыханию, вызывают чувство страха за свою жизнь. Астматические приступы происходят, как правило, в типичных ситуациях и символизируют неприятие

определенных событий и особенностей. Спазм, наблюдаемый у больного, призван удержать то, что он имеет, и не впустить ничего нового. Стеснение и страх неотделимы друг от друга. Астматик демонстрирует страх перед откровенностью, судорожно задерживая дыхание, но также и страх перед новым, неизвестным, всем тем, чего не желает принимать.

### *Что делать?*

Страх есть убежденность в своей неспособности справиться с ситуацией. Избегая контактов, человек стесняет себя. Простор моря и высота гор помогают больному. Столь же эффективно помогает ему и снятие ограничений и признание того, против чего он боролся. Никогда человек не попадет в ситуацию, требующую от него непосильных затрат энергии. Каждому достается бремя, которое он в силах нести. Сознание укрепляет доверие к себе, и возрастает готовность к принятию ситуации. Первый шаг — всегда самый трудный, но когда он сделан, все остальное дается легче. То, что отвергаешь во внешнем мире, является частью твоего собственного бытия, против которого ты восстаешь. Точно определите ситуации, в которых возникают приступы. Это укажет вам, чего именно вы не приемлете в себе. Любовное принятие этих особенностей сделает излишней и преувеличенную защитную реакцию.

### *Бесплодие*

Бесплодие указывает на неподготовленность женского организма к рождению и воспитанию ребенка, хотя бы женщина и выражала желание его иметь, не сознавая указанной неготовности. Это может быть связано с ее страхом забеременеть и возможным плохим исходом. Боязнь бытовых неурядиц, повышенной ответственности, ограничений, которые ребенок накладывает на жизнь супругов, может быть причиной бесплодия. Другой причиной может стать обусловленность желания стать матерью, например, при попытке привязать к себе партнера или в стремлении избавиться от безрадостных условий жизни и работы.

### *Что делать?*

Ребенок требует со стороны родителей всей полноты внимания и готовности отодвинуть собственные желания на задний план. Честно ответьте на вопрос, готовы ли вы к этому полностью и каковы истинные побуждения вашего желания иметь ребенка. Если вы выявите побочные побуждения, то сможете от них избавиться, тем самым ликвидировав причины неорганического бесплодия.

### *Бессилие*

Для этого расстройства характерно ощущение собственной немощности. Больной лишен сил. Он теряет то ощущение, которое тесно связано, как все знают, с собственными силами. А данное ощущение свидетельствует о возможности действовать. Тот, кто не признает в себе этой возможности, хочет ускользнуть от ответственности. Он предпочитает чувствовать себя жертвой, а не творцом собственной жизни. За всем этим скрывается недостаток доверия к себе, страх ошибиться, неуверенность в своем праве действовать. Этот внутренний конфликт маскируется бессилием.

### *Что делать?*

Вы — творец жизни. Является ли ваше творчество сознательным или нет, дела почти не меняет. Вы не можете уйти от ответственности за свою жизнь. Примите же эту ответственность на себя сознательно. Иногда она кажется тяжелой. Приходится принимать решения, последствия которых ускользают из-под нашего контроля. Гораздо легче переложить вину на других или на жизненные обстоятельства, ведь и без того приходится преодолевать столько трудностей. Но ведь в том-то и состоит истинная свобода: мы свободные существа и можем сами выбирать, что мы испытаем и переживем.

### *Бессонница*

Ночь в этом полярном мире является полюсом, противоположным дню. Она символизирует тень, смерть, бессознательное, а для многих и зло, подземный мир. Во сне призраки оживают, появляется все, что

вытеснено из сознания. Расстройства сна указывают на неосознанный страх перед этими теньевыми зонами. Признается только сознательный полюс существования, а ночь, бессознательное — отвергаются. Но мы не можем отделить это от себя, все это — принадлежит нам. Поэтому без сна нельзя долго жить. Подлинное длительное недосыпание встречается редко. Организм впадает в нужное ему состояние сна, при необходимости и днем. За сонливостью же — а бывают великие сони — большей частью скрывается бегство от жизни. Страх смерти — частая причина нарушений сна. Они распространены и среди тех, кто не в состоянии отвлечься от собственных мыслей, угнетен неразрешимыми проблемами, не желает ни на мгновение терять контроль над собой. Прочие причины, такие как пристрастие к возбуждающим напиткам, шум и т. д., просто свидетельствуют о внутреннем настрое.

### *Что делать?*

Снотворное не разрешит проблем. Эти средства не влияют на причину расстройства, и поэтому легко установить, что качества обретенного с их помощью сна неудовлетворительно. Если вы страдаете от расстройства сна, вам необходимо найти истинную причину. Примите теньевую сторону жизни и укрепите свое доверие к ней. Перед отходом ко сну выберите время, чтобы подвести итоги дня. Все незавершенные труды, нерешенные проблемы и непринятые решения следует отставить, перенести на следующий день. Запишите, что вы хотели бы сделать завтра и вообще в будущем, чтобы больше не думать об этом.

### *Близорукость*

Страдающий близорукостью не в состоянии ясно различать удаленные предметы. Стало быть, близорукость свидетельствует о недостатке предвидения. Это можно объяснить страхом перед будущим или нежеланием смотреть вперед. Особенно часто это явление поэтому встречается у молодежи, которая интересуется лишь тем, что непосредственно ее окружает, и не заботится о будущем. В норме наше зрение рассчитано на перспективу. Лишь напряжение мышц позволяет разглядеть то, что слишком близко. Стало быть, при отсутствии напряжения мы видим дальше собственного носа, тогда как напряженность сужает наш кругозор. В то же время близорукость принуждает обратиться к самому себе и к своему ближайшему окружению.

### *Что делать?*

Следуйте требованиям болезни и выявите причины, мешающие снять напряжение и взглянуть вдаль. Чего вы не хотите видеть? Что удерживает вас в мире мелочей, не дает охватить целое? Если вы слишком привязаны к себе, многое в этом чудесном мире от вас ускользнет.

### *Болезни желчного пузыря*

Желчь служит для вывода из организма вредных веществ и для расщепления питательных. Болезни желчного пузыря связаны с подавлением агрессивности. Когда агрессивность прорывается, говорят, разливается желчь. Агрессивность жизненно важна для нас и предопределяет очень энергичный образ действий. Желчь участвует в механизме агрессии, но она столь же важна для желудка, как и соляная кислота. Без воздействия желчи мы не в состоянии по-настоящему усвоить пищу. Лишь подход к трудностям, проблемам и конфликтам с позиции силы предопределяет эффективную переработку. Если же мы не пользуемся этой силой из страха перед ней, она застаивается, создает внутренние разрушения, а при выбросе причиняет и внешние. Камни в желчном пузыре — сконцентрированная, окаменевшая агрессивность. Страх перед отчуждением часто становится причиной подавления собственной агрессивности.

### *Что делать?*

Пользуйтесь своей силой! Как только она дает о себе знать, надо ей воспользоваться. Эта сила окажет вам большую помощь, доверьтесь ей. Если вас, как говорят, на что-то позовет, пусть это произойдет. Вы ощутите раскованность. Поскольку вы выражаете собственные чувства, вы не можете никого ранить. Самое большее, вы можете дать толчок к тому, чтобы другой ранил сам себя. Но многие будут вам благодарны за побуждение также предоставить простор собственным силам.

## ***Болезни простаты***

Простата — это мужская половая железа. Значит, ее болезнь свидетельствует о конфликте в партнерстве или в области секса, так как одно трудно отделить от другого. Вне зависимости от вида заболевания, оно обычно выражается в затрудненном мочеиспускании. В духовно-душевной сфере это соответствует слабой способности отвлекаться. Таким образом усугубляется внутреннее давление. Частые позывы на мочеиспускание отражают настоятельное требование расслабиться.

### *Что делать?*

Выясните, в каких областях партнерства и сексуальности у вас отсутствует согласие. Согласуете ли вы свои желания и потребности с реальностью? Затруднения могут быть преодолены, если вы отрешитесь от своих представлений о партнерстве и сексуальности. Дайте простор именно тому, что заключено в вас и тем самым во внешнем мире. Если вы оставите сковывающие вас представления, исчезнет внутреннее давление и болезнь станет излишней.

## ***Боли в области затылка и шеи***

При подобных осложнениях, как правило, ограничивается подвижность головы. Взглянуть в сторону или назад становится невозможно без боли. Смотреть можно только в одном направлении, вперед. Это признак негибкости и ограниченности взглядов, упрямства. Боли доказывают, что такое поведение не приносит пользы.

### *Что делать?*

В какой сфере своей жизни вы в настоящий момент демонстрируете застой? Когда вы обращаете внимание лишь на то, что перед глазами, и не учитываете того, что расположено справа и слева? Обдумайте причины такого поведения. Нет ли у вас страха оказаться несостоятельным или что-то утратить? Может быть, вы нетерпеливы? Ослабьте напряжение, пусть ваше поведение будет более гибким. Оглянитесь вокруг: может быть, есть другие возможности и пути достижения цели.

## ***Боли в ушах***

Если мы чего-то не желаем слышать, то у нас могут заболеть уши. Если болит правое ухо, значит, мы не желаем попасть в какую-то ситуацию. Мы не желаем и слышать об этом. Боль в левом ухе указывает на нежелание прислушиваться к внутреннему голосу. Мы не подчиняемся самим себе и слишком большое значение придаем внешним сигналам. Под внутренним голосом понимается голос собственного сердца.

### *Что делать?*

Спросите себя, чего вам не хочется слышать и почему. Не ищите рациональных решений, ведь они не предусматривают будущего. Спросите свое сердце. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Это самый компетентный советчик, он всегда желает вам счастья.

## ***Боль***

Боли всегда сигнализируют о необходимости изменений. Каждое движение и выражение коренится в сознании. То же относится и к телесной или душевной боли. Речь идет о том, что назрели какие-то изменения. Боль считается чем-то неприятным, нежелательным, жизнеотрицающим. Это отрицание нужно превратить в утверждение. Локализация, продолжительность, интенсивность и характер боли свидетельствуют о соотношении стоящих за ней проблем.

### *Что делать?*

Обезболивание означает закрепление отрицательного отношения, и воздействие его прямо противоположно ожидаемому. Может быть, телесная или душевная боль на время утихнет, но ведь

причина ее не исчезнет. Прежде всего надо предоставить себе шанс вылечиться. Если вы примете свою боль, вы тем самым примете то, что вы отвергали. В момент принятия роль боли сыграна, она может исчезнуть.

### ***Воспаление миндалин***

Миндалины выполняют защитную функцию, задерживая то, что не должно попасть в организм с пищей и воздухом. Может произойти значительный отек миндалин, что мешает глотать и вызывает острую боль. Воспаление миндалин указывает на борьбу с чем-то, на нежелание что-то принять. Что-то становится поперек горла, не воспринимается. Мы уклоняемся от конфликта. Безболезненное глотание свидетельствует о готовности что-то принять и усвоить.

#### *Что делать?*

Какое противоречие вы отстраняете от себя? Против чего вы в настоящий момент боретесь? Выяснив эти обстоятельства, вы должны исследовать подоплеку своего поведения. Что заставляет вас уклоняться от данных обстоятельств? Чаще всего боязнь не совладать с ними, страх совершить ошибку. Как только вы окажетесь в гуще конфликта, вы сразу поймете, что мешало вам разрешить проблему. В процессе переживания вы осознаете необоснованность своих страхов. В действительности с вами не может произойти ничего дурного.

### ***Гастрит***

Желудок является органом пищеварения, в процессе которого участвует желудочный сок. При неправильном рационе питания стенки желудка непрерывно раздражаются. Но желудок реагирует и на наши проблемы, страхи, ненависть, агрессивность и заботы. Как неблагоприятно воздействие на этот орган слишком горячей или слишком холодной пищи, так и продолжительное нахождение в экстремальной ситуации приносит ему вред. Длительное раздражение, имеющее место в состоянии стресса, мы не в состоянии выносить бесконечно. Гастрит указывает на то, что мы восприняли нечто непереносимое или столкнулись с обстоятельствами, вызывающими длительное раздражение.

#### *Что делать?*

Не глотать все подряд, разобраться с конфликтными ситуациями, тогда их легче будет переносить. То же относится к таким по-видимому негативным чувствам, как ненависть, ярость, агрессивность, если вы пытаетесь о них забыть. Спросите себя, почему вы себе не доверяете, не смеете выразить бушевающие вас злые чувства. Часто причиной тому становится страх перед отчуждением и ваша негативная оценка этих чувств. Ненависть, ярость и злоба столь же свойственны жизни, как и радость с любовью, эти чувства — составная часть этого полярного мира. Все, что я отрицаю, притягивается ко мне. Лишь когда я признаю все частью самого себя и приму как должное, я смогу избавиться от страданий.

### ***Герпес***

Хотя почти каждый является носителем соответствующего вируса, заболевание возникает лишь при определенных обстоятельствах. Некоторые вообще не болеют, тогда как других постоянно мучает типичная «простудная» сыпь. Уже одно это доказывает, что не вирус является истинной причиной болезни. Сыпь выступает на губах, ограничивающих ротовое (входное) отверстие. Это символизирует отвращение и неприятие некоторых предметов и обстоятельств. Поэтому сыпь появляется каждый раз, как затрагивается тема, которую предпочитают не затрагивать. Аналогично в форме высыпаний проявляется и подавленная внутренняя агрессивность. Часто за этим скрываются сексуальные проблемы. Герпес на слизистых оболочках половых органов в особенности ясно о них свидетельствует, поскольку этот случай связан со стыдливостью.

#### *Что делать?*

Понаблюдайте, при каких обстоятельствах выступает сыпь. Чем точнее вы их выявите, тем яснее станет вам, что вызывает у вас отвращение и неприятие. Если вы вините внешние влияния, поймите, что они

лишь отражают то, что вы отрицаете в себе. От вас требуют примирения с собственными мыслями, желаниями и чувствами. Разрешите себе удовлетворение своих сексуальных потребностей — в них нет ничего нечистого.

### ***Гипертония***

В норме кровяное давление повышается, когда повышаются нагрузки на организм. Когда работа завершена, организм переходит в фазу покоя и давление снижается. Длительное повышение давления указывает на постоянную готовность к погоне за успехом. Человек все время находится под прессом требования преуспеть и не дает себе роздыха. Он либо движим чувством собственного несоответствия и необходимости его преодолеть, чтобы оправдать определенные ожидания, либо вообще не желает никакого отдыха. Создается внутреннее давление, поскольку имеется представление о должном и о том, чего требуют другие. Человек не позволяет себе роскоши быть самим собой. В действительности он не решается на это, боясь, что будет отвергнут. Многие не решаются оставить себя в покое, чтобы не всплыло то, что они предпочитают хранить под спудом. Неосвоенные ситуации, проблемы, страхи требуют внимания. Нежелательность соответствующих чувств, боязнь не совладать с ними удерживает многих в фазе активности. Они долго находятся под давлением.

#### *Что делать?*

Если вы готовы к переменам, разрешите себе покой. Распланируйте каждый свой день, отведите определенное время, когда вы останетесь наедине с собой и ничто не будет вас отвлекать. В это время не следует читать газет, делать уборку или смотреть телевизор, но не надо и спать. Отправьтесь на прогулку или уютно расположитесь дома и углубитесь в себя. И выявится все, что привнесено вами в постоянную гонку за успехом. От вас требуется принять самого себя таким, каков вы есть, со всеми чувствами и кажущимися слабостями. Отбросьте представления о том, каким вы должны быть, и обретите мужество жить и любить по-своему.

### ***Гиперфункция щитовидной железы***

Гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, активизируют обмен веществ во всем организме. Активизируется дыхание, пищеварение, сердечная деятельность, кровообращение. Щитовидная железа поддерживает жизнедеятельность, обеспечивает бодрость. Она, так сказать, создает в организме потребность в собственной продукции. Поэтому и поражает больных названным заболеванием волчий голод, раз они, очевидно, не могут получить нужной энергии. Гиперфункция становится символом вожделения и ненасытности. Ясно, что нельзя удовлетворить потребность очевидно негодными средствами. Если искать вовне то, что можно найти только внутри, можно проискать долго.

#### *Что делать?*

Поймите, все, что вы ищете, обретается в вас самих. Внешнее всегда отражает внутреннее. Направьте свое внимание вглубь себя и оставьте внешние поиски. Любое вожделение, любое устремление — это всегда поиски самого себя. Только в себе можно действительно удовлетворить любую потребность. Подлинный мир и истинное счастье вы найдете лишь в себе самом.

### ***Гипотония***

Пониженное давление в течение продолжительного периода указывает на то, что имеет место несоответствие между активностью и пассивностью. Состояние подавленности, вероятно, продолжалось достаточно долго. Организм показывает, что такое состояние для него нежелательно. Больной ощущает постоянную усталость, слабость, он не может сосредоточить внимание. Гипотоник уклоняется от всех ситуаций, связанных с давлением. Он избегает конфликтов, столкновений и проблем до того момента, пока не будет совершенно обессилен. Причина заключается в его представлении о гармонии как об отсутствии давления, ссор и трудностей, но у больного может наличествовать и страх не справиться с проблемой. Недостаток уверенности в себе предопределяет пассивность.

### *Что делать?*

Если телу необходим определенный объем движений, чтобы избавиться от гипотонии, то гораздо важнее для этого соблюдать активность в духовной области, где в конечном счете и решаются вопросы состояния организма. Осознайте, что вы уклоняетесь от реальных конфликтов, и решите, нужно ли вам скорректировать свое поведение и тем самым избавиться от телесного недуга. Принимая решение, вы осознаете, что причиной вашей пассивности является недостаток веры в собственные силы. Никакая задача, никакая трудность из тех, что вам предстоят, не может превысить вашей способности с ними справиться. Продвигайтесь вперед постепенно, начните с решения мелких проблем, чтобы укрепилась ваша уверенность в собственных силах. Вы увидите, что для вас нет неразрешимых задач.

### ***Глаукома***

Это заболевание характеризуется повышением давления внутри глазного яблока, что ведет к сужению поля зрения. Больной смотрит на мир как бы сквозь трубочку. Повышенное внутриглазное давление указывает на внутреннее давление, от которого страдает пораженный этой болезнью. Застой чувств выражается в перекрытии слезных каналов. Больной не может плакать, слезы не находят выхода. Чтобы не сталкиваться с проблемами, он в качестве защитной меры ограничивает собственное поле зрения. Эти шоры символизируют боязливость. Чаще всего тут имеет место неизжитый конфликт, уход или смерть близкого человека.

### *Что делать?*

Отвернувшись, не решишь никакой проблемы, в особенности застарелой. Проблема дает о себе знать, чтобы наконец началось какое-то движение. Каждая трудность заключает в себе возможность расширения сознания, которого она требует. Найдите в себе мужество приблизиться вплотную к проблеме с целью решить ее. Приготовьтесь активно встретить неприятности — их переживание расширит ваш кругозор.

### ***Головная боль***

Острые головные боли свидетельствуют о чрезмерном преобладании мыслей над чувствами. Мы пытаемся мысленно решить проблемы вместо того, чтобы спросить совета у собственного сердца. Представление о должном сильнее доверия к собственным чувствам. Такой настрой приводит к перенапряжению, головная боль свидетельствует о сильном внутреннем давлении, вызванном стремлением привести мир в соответствие с собственными предначертаниями. Стремление к совершенству непокорно чувствам, оно предвзято. Все такие намерения, мысли и представления возникают в голове, они рассудочны. Поэтому в голове создается давление, объяснимое как естественная реакция организма. Бремя мыслей становится болезненным. Хронические головные боли свидетельствуют о постоянном давлении, которое испытывает больной. Но он сам создал это давление, поскольку восстает против собственных чувств и пытается решить свою проблему чисто рассудочно.

Причиной головных болей может стать и подавленная сексуальность. Это связано с попыткой интеллектуальной переработки проблем, возникших в этой области, и уклонением от ощущений, связанных с реальными чувствами и потребностями. Создаются предвзятые мнения и система оценок собственных действий. Непригодность такого подхода доказывается головной болью. Рассудок — очень важный инструмент, но нельзя давать ему диктаторские полномочия. Сердце, средоточие любви, — вот истинный центр человека. Только под его руководством мы можем достичь счастья и мира.

### *Что делать?*

Создайте равновесие головы и сердца. Отбросьте предубеждения, не думайте о том, каким вы должны быть и что обязаны делать. Если вы снимете давление, то и голове станет легче. Вы должны жить не для оправдания чьих-то гипотетических ожиданий. Ваше сердце и ваши чувства подскажут вам истинные желания и помогут вам обрести настоящее счастье.

### ***Головокружение***



Страдающий от головокружений утрачивает равновесие и ориентацию. В глазах у него мутится и кружится. Все эти телесные явления совершенно точно определяют стоящую за ними проблему. Ситуация предъявляет к больному требования, которые его подавляют. Ему недостает пронизательности, чтобы определить свое отношение к проблеме и направление, в котором необходимо двигаться. Утрачены твердые ориентиры. Кажется, что земля уходит из-под ног.

#### *Что делать?*

Если речь идет о единичном случае, все определяется конкретной ситуацией. Когда же приступы головокружения учащаются, это перерастает в общую проблему. Тот, кто не в состоянии держаться на ногах, не хочет встать на собственные ноги. Не позволяйте обстоятельствам сбить вас с ног, управляйте ситуацией. Найдите опору в себе самом, в уверенности, что вы, как и всякий другой, справитесь со своими проблемами. Нет проблемы, которую вы не в состоянии решить. Вам не нужна поддержка и не требуются советчики.

#### *Дальнозоркость*

Это болезнь прежде всего пожилых людей. Вблизи лежащие предметы делаются неясно различимы. То же проявляется и в процессе мышления. Давнее прошлое помнится хорошо, а мимолетные мысли ускользают. Оба симптома свидетельствуют о том, что пожилой человек перестал жить настоящим. Его внимание переместилось в прошлое и в будущее, разделилось между воспоминанием и предвидением.

#### *Что делать?*

Спросите себя, сколько вы оставили себе жизненных радостей и на каких уровнях вы покончили с жизнью. Почему вам не хочется приблизить настоящее? В любом возрасте жизнь ставит перед нами задачи, решение которых приносит радость. Как и раньше, все, что вы делаете, служит дальнейшему развитию. Вам стоит пересмотреть свои представления об осмысленной жизни и отказаться от тех, которые блокируют новые возможности осмысления. Такие возможности имеются и ждут, чтобы вы ими воспользовались. Каждое мгновение жизни содержит такую возможность и может быть прожито осмысленно и счастливо.

#### *Депрессия*

В зависимости от силы и временной продолжительности депрессия может сопровождаться различными симптомами. Расстройства пищеварения, нарушения сердечной деятельности и кровообращения, головные боли — самые распространенные проявления депрессии. Состояние духа характеризуется вариациями отчужденности от жизни: ослаблением желаний, замкнутостью — вплоть до полного отключения и мыслей о самоубийстве. Явным признаком болезни считается недовольство жизнью, в той или иной степени знакомое всем людям. Депрессия поддерживает это состояние, больной настроен пессимистично, отвергает надежду на улучшение, демонстрирует боязнь и разочарованность. Внутренне он борется с таким своим настроением. Депрессия подавляет. Давление создается либо вытесненными в подсознание помыслами о желанном переживании, либо непосредственно самим больным, соответственно воспринимающим собственные жизненные обстоятельства. Человек, пораженный депрессией, не позволяет себе жить так, как хочется. Это, естественно, убивает радость жизни. Представление о хорошем и дурном, оценочность суждений препятствуют обнаружению и воплощению чувств и желаний. Часто встречается и боязнь промахнуться, отказ от стремления к цели из страха грядущих разочарований. Большинство больных не осознает, что в основе расстройства лежит недостаток доверия к себе. Они предпочитают перекладывать ответственность на внешние жизненные обстоятельства или на объективные условия, что дает им возможность ощущать себя жертвой. Многим приносит облегчение возможность спрятаться от сознания собственной причастности к случившемуся.

#### *Что делать?*

Радость жизни возможна лишь в условиях желанности и полноты того, что делаешь. Спросите себя, что бы вы предпочли делать, чего вам действительно хотелось бы от жизни. Если вы затем выясните, что вам мешает, то это окажутся страхи и недостаток уверенности в своих способностях достичь желаемого. Носить в себе жажду и чувствовать, что никогда не удовлетворишь ее, — это может довести до депрессии. Но это будет нарушением воли Творца, создавшего свободное существо, чтобы оно наслаждалось счастьем. Обретя веру в себя, вы можете оставить борьбу с депрессией, которая лишь обостряет болезнь. Позвольте себе впасть в депрессию. Это поможет вам преодолеть препятствия на пути к свободе и радости жизни.

### *Диабет*

Диабет называют также сахарной болезнью. Точнее было бы назвать ее сахаровыводящей, поскольку организм больного не в состоянии перерабатывать сахар. Углеводы обеспечивают организм энергией. При диабете недостаток гормона инсулина не позволяет сахару попадать из крови в клетки тканей. Сахар — символ любви. Сладостями компенсируется ее отсутствие. Но если любовь и принимается, нет жизненной энергии для ее усвоения. Ее невозможно оценить по достоинству. Диабетик не выносит привязанности и любви, хотя жаждет их. Бессознательно он отвергает любовь, так как считает себя недостойным ее. Он не любит сам себя и не в состоянии принять любовь.

#### *Что делать?*

Спросите себя, заслужили ли вы безграничной любви к вам жизни, достойны ли вы того, чтобы все ваши желания выполнялись. Можно ли вас любить таким, каков вы есть, или вам в чем-то надо измениться? Обретите любовь к самому себе. Поймите, что ничего в вас менять не надо, что вы совершенны. Детей, как правило, любят за то, что они не критикуют, а ведь им не все удается. Дети не оценивают себя, но, упав, встают, может быть, заплачут, а может, засмеются и просто продолжают жить. Мы любим их за то, что они любят самих себя. Духовно мы все дети, мы отличаемся от детей лишь тем, что оцениваем и критикуем. Это столь же бессмысленно, как осуждать ребенка, обжегшегося о плиту. Поймите, что вы не заслуживаете критики, ни со стороны других, ни от самих себя. Так вы обретете любовь к себе и ко всему существующему.

### *Заикание*

Заика поражен страхом перед напором застывших чувств и собственных потребностей. Он пытается их подавить и контролировать все, что от него исходит. Поэтому речь его утрачивает плавность, становится отрывистой, разорванной и невнятной. Попытки контроля не осознаются. То, что говоря с людьми, которым заика доверяет, он испытывает меньше трудностей, доказывает, что он боится обнаружить то, что скрывается за заиканием.

#### *Что делать?*

Боязнь оказаться недостаточно хорошим часто лежит в основе этого расстройства. Но теоретическими рассуждениями с болезнью справиться невозможно. Нужно вселять в заика мужество и постоянно побуждать его делиться своими мыслями и чувствами. Только преодолев боязнь отчуждения, поняв, что он, каков он есть, заслуживает человеческого отношения, заика сможет излечиться. Тогда выражение того, что заключено внутри, станет беспрепятственным, речь сделается плавной.

### *Запор*

Невозможность извергнуть отходы переваренной, переработанной пищи свидетельствует о трудностях с высвобождением как на материальном, так и на нематериальном уровнях. В конечном счете все определяет неспособность к отделению на уровне духовном. Страх утратить что-то важное или с чем-то расстаться слишком рано, как правило, характерен для людей, страдающих этим расстройством. Это приводит к болезненному застою, на что организм реагирует мучительно затрудненным выделением кала. Прежде всего следует обратить внимание на избыток накопленных переживаний и чувств.

#### *Что делать?*

Убежденность в том, что прошлое влияет на настоящее, заставляет многих цепляться за пережитое. Поэтому запор так часто составляет проблему. Прошлое, так же как и будущее, заключено в каждом мгновении настоящего. Не обращайтесь столько внимания на прошлое, но извлекайте все, что заключено в каждом мгновении настоящего, и живите в соответствии с этим принципом. Вы творец, а не хранитель!

### ***Зуд***

Зуд, как правило, возникает на поверхности кожи, обеспечивающей контакт организма с окружающей средой. Все, что жаждет выйти наружу, привлекает к себе внимание. Зуд указывает на требование наконец выпустить то, что зажато внутри, на поверхность. Мы чешем в голове, когда задумываемся; так же точно требует выхода и признания то, что нежелательно нам. Почесывание символизирует раскапывание или выскребание чего-то на поверхность. Какая-то тема волнует. Я не могу остаться к ней равнодушным, это меня раздражает и вызывает зуд.

#### *Что делать?*

Раздражение требует заниматься проблемой и искать ее решения, пока оно не будет найдено. Зуд не только не прекратится, но он усилится, если лечить его только на телесном уровне. Потребуется иной подход: на уровне сознания.

### ***Избыточный вес***

Избыточный вес образуется, когда потребляется больше пищи, чем это необходимо. Чувство внутренней пустоты часто пробуждает аппетит. Процесс питания создает у многих людей ощущение приобретения. Они забывают свои разочарования, страхи, грусть, раздражение. Поэтому говорят о «жоре со страху» и «жировой защите». Но душевный дефицит не заполнишь едой. Останется любовный голод, потребность в признании, в нежности. Некоторые создают защитный слой, окружающий телесное вместилище чувств, желудок. Такие люди боятся травм. Недостаток доверия к жизни и страх недополучить от нее ввергают их в заблуждение. Они берут то, что могут получить, а это приводит в конечном счете к опустошению. Недостаток любви к себе пытаются компенсировать внешними средствами.

#### *Что делать?*

Те, кто живут в полноценном партнерстве, чувствуют себя защищенными, получают достаточно любви и нежности, редко страдают от ожирения. Но не это является решением. Все это только признаки любви к самому себе и постижения внешней любви. Требование принять себя и признать, что не делаешь и не сможешь сделать ничего дурного, является основным для излечения. Доверьтесь жизни, в действительности с вами ничего не может произойти, вам не нужны гарантии и дополнительная защита.

### ***Изжога***

Изжога вызывается излишком желудочного сока, попадающего в пищевод, что предопределяет чувство жжения в груди и в горле. Желудочный сок создает необходимую для пищеварения агрессивную силу. Избыточный его выброс доказывает, во-первых, что мы столкнулись с действительно важной проблемой, а во-вторых, что для ее решения необходима известная агрессивность. Избыток желудочного сока свидетельствует о стесненной агрессивности. Это делает жизнь кислой.

#### *Что делать?*

Покончить с пассивностью, применить собственные силы для решения проблемы. Даже при конфликтах многие отступают из страха перед столкновением и разрывом отношений. Но при возникновении изжоги требование однозначно: преодолеть себя, иначе вы внутренне себя поедите.

### ***Импотенция***

Причины импотенции являются органическими лишь в редчайших случаях. Именно в сексуальной сфере влияние психики на организм проявляется особенно четко. Неосознанное отвращение к партнерше может быть одной из причин, но за этим может скрываться и отвращение к женскому полу вообще.

Причиной импотенции могут быть и опасения за собственную состоятельность, то есть мужская составляющая расстройств. Чувство вины, ощущение грязи и аморальности стоят на пути наслаждения как у мужчин, так и у женщин. Но чаще всего проблема создается давлением представлений о мужской мощи, угнетающих многих мужчин. Повсюду он узнает, что должен безоглядно дарить любовь. Эти призывы, кстати, суть выражения комплекса неполноценности в образе супермена. Возникает стремление что-то доказать своей партнерше и прежде всего самому себе. Это давление и страх оказаться несостоятельным приводят именно к тому, чего из всех сил стремятся избежать: к несостоятельности.

### *Что делать?*

Прежде всего необходимо выявить убеждения, приводящие к импотенции. Лишь разрешив себе спастись, признав это нормальным, можно избавиться от страха. Может быть, с вами это никогда не повторится, но даже если и будет случаться время от времени, то перестанет быть проблемой. Поговорите с партнершей о своих желаниях, чувствах и проблемах. Полное наслаждение вы испытаете лишь при обоюдном доверии. Избавьтесь от предвзятости и безоглядно отдайтесь своим чувствам. Они обновят и расцветят физическую любовь.

### ***Инфаркт***

Инфаркт может поразить как мозг, так и сердце, а предопределяется он спазмом или закупоркой кровеносных сосудов. Это приводит к недостаточному кровоснабжению и к омертвлению соответствующих участков тканей. Последствия инфаркта головного мозга (апоплексии) очень многообразны, но все они требуют изменения образа жизни. Односторонность мышления, ведущая к параличу половины тела, предопределяет болезнь и должна быть исправлена. Инфаркт миокарда указывает на неостребованность некоторых чувств. Чаще всего за этим скрывается подавленность и неудачная переработка жизненных трудностей в период после потери любимого человека или расставания с ним.

### *Что делать?*

Необходимо избавиться от односторонности. Откройте те области своей жизни, которые вас не вполне устраивают, где нужны перемены. Оглянитесь на свое прошлое. Если в нем обнаружится что-нибудь из того, что хочется задним числом исправить, — это послужит указанием на неизжитый конфликт. Вне зависимости от своей формы, воспоминание заключит в себе нечто из того, что вы сами себе не прощаете. Упреки и обвинения, обращенные к другим, отражают самообвинения. Покончите с прошлым. Нет ничего, в чем вы или кто другой могли бы ошибиться.

### ***Инфекции***

Любая инфекция возбуждает в организме столкновение, маленькую войну, поджигаемую мельчайшими возбудителями. Нарушение равновесия вызывает бурную реакцию, слабая сопротивляемость, на которую накладывается инфицирование, связана с нарушением душевного равновесия. Совокупность всех этих обстоятельств предопределяет воспаление. Тот, кто уклоняется от столкновений, осознает их на организменном уровне. Любая инфекция указывает на неизжитый душевный разлад. Часто болезнь помогает разрешить проблемы на всех уровнях. Болезнь вынуждает нас сохранять покой, в котором отчетливо вырисовывается конфликт, а столкновение невозможно отменить. Характер конфликта предопределяет и локализацию инфицирования, то есть поражаемый орган или часть тела, охваченную воспалением. Острое воспаление обозначает острую проблему, тогда как хроническое течение болезни указывает на наличие отложенных надолго задач.

### *Что делать?*

Если вы не обратитесь к конфликту добровольно, организм болезненно напомнит вам об этом. Уделите время и силы реальному рассмотрению своей проблемы. Спросите себя, в каких сферах жизни ощущается несоответствие, и выясните, почему вы до сих пор отменяли конфликт. В конечном счете все сводится к внутреннему противоречию, на что и указывает воспаление, отражающее во внешних жизненных обстоятельствах внутреннее состояние.

## ***Истощение***

Истощенные люди отрицают все земное. Они питают высочайший идеал чистоты, поэтому отвращаются не только от еды, но и от сексуальности. У женщин, болезненно стремящихся похудеть, часто встречаются нарушения менструального цикла и боли при менструациях. Они боятся близости предпочитают одиночество. То немногое, что они едят, — сладости, отбивающие аппетит. Такой настрой исходит из убеждений, которые нередко вступают в противоречие с потребностями организма. Многие из больных в действительности жаждут удовлетворить все свои потребности, но не позволяют себе этого, ибо такое удовлетворение не соответствует их высоким идеалам. Иногда сильнейший голод пересиливает их установки. Тогда для восстановления чистоты они вызывают у себя рвоту. За любым преувеличенным отрицанием скрывается стремление. Представления и ценности не допускают последнего. Голова желает контролировать сердце.

### *Что делать?*

Предпосылкой исцеления в любом случае является готовность действительно нечто изменить. Больная должна осознать, что все, внешне отрицаемое ею, внутренне влечет ее. Счастье и мир, к которым стремится каждый, можно найти лишь целиком приняв и полюбив себя. Признайте свои потребности, они даны вам жизнью и являются частью совершенного творения. Прочувствуйте себя, воспримите свои желания — это указатели на пути к счастью. Поймите, что ваши потребности не препятствуют осуществлению вашего идеала чистоты. Наоборот — это чистые потребности, нечистыми они становятся только в процессе их оценки. В мире нет ничего нечистого, мы сами грязним его.

## ***Кариес***

Кариес отнимает у зубов твердость. Зубы нужны для измельчения пищи и подготовки ее к пищеварению. Недостаточная твердость зубов свидетельствует о нестойкости желаний. Нет готовности к противостоянию, к проявлению твердости, к активному сопротивлению. Если мы не используем своих возможностей и избегаем трудностей, это отражается на состоянии организма, который утрачивает способность перерабатывать вещества, проникать в них, «вгрызаться» — возникает кариес. Теперь можно питаться только мягкой пищей. Проблемы и трудности сделались непреодолимы.

### *Что делать?*

Если вы осознаете, что проблемы с вашими зубами связаны с вашими отношениями к конфликтам, вы поймете, что делать. Вгрызайтесь. Нет неразрешимых задач и проблем. Найдите в своем сознании предубеждения и страхи, мешающие вам погружаться в проблему. Начните с небольших задач, которые вы прежде отменяли, и на них укрепите веру в свои силы. Организм оплатит вам здоровьем и одарит вас проницательностью.

## ***Катаракта***

Вследствие нарушения обмена веществ при катаракте происходит помутнение хрусталика глаза. Оно может возникнуть внезапно и столь же внезапно исчезнуть. В зависимости от тяжести заболевания более или менее нарушается зрение. Другими словами, при катаракте «мутится в глазах». Невозможно ясно различать предметы. Это один из способов бегства от проблем, о чем и свидетельствует состояние организма. Недостаток доверия к себе и боязнь не справиться с проблемой застилают глаза.

### *Что делать?*

Пересмотрите все сферы своей жизни и найдите такие, что вас не удовлетворяют. Это может быть и общая неудовлетворенность, уже долгое время сопутствующая вам. Взгляните на жизнь широко раскрытыми глазами и выявите мешающие вам частности. Станьте лицом к лицу с проблемой и начните

ее разрешать. Решение есть всегда, но находится оно лишь при желании его найти.

### ***Колит***

Наряду с болью при испражнениях колит характеризуется кровянистыми выделениями из кишечника. Больной «выбрасывает часть своего тела». Это указывает на несамостоятельность, подчиненность позиции и подходов к болевым ощущениям. Это происходит не добровольно, а под воздействием страха. В общем случае это страх перед отчуждением или перед возможностью совершить ошибку, заставляющий отдавать часть себя, вместо того, чтобы поддерживать собственную целостность.

#### *Что делать?*

В каких областях своей жизни вы в себе сомневаетесь? Где вам не хватает сил постоять за себя? Когда вы приспособливаетесь к другим? Если вы поймете, что причина болезни — в недостатке доверия к себе, вы сможете выявить и свои страхи, те что определяют ваше поведение. Присмотритесь к тем последствиям, которых вы опасаетесь, когда приходится постоять за себя. Многие думают, что окажутся в одиночестве, если будут любить себя, тогда как дело обстоит как раз наоборот. Все, кто не доверяют себе, тянутся к людям, имеющим смелость постоять за себя.

### ***Конъюнктивит***

Конъюнктивит мешает правильно видеть предметы. За любым неумением всегда скрывается, быть может, неосознанное, нежелание. Итак, чего вы не хотите видеть? Какой конфликт стремитесь смягчить, закрывая на него глаза? Каждый внешний конфликт соответствует внутреннему противоречию. С чем вы не согласны, какую реальность не хотите воспринять? Чего вы не признаете в самих себе?

#### *Что делать?*

Выявите, на что вы закрываете глаза, и спросите себя, почему вы не хотите этого видеть. Чего вы боитесь? Поверьте в то, что вы в состоянии справиться с любой ситуацией, что любое событие чем-то вас одарит. Откройте глаза и со всей честностью загляните в себя. Примите себя таким, каков вы есть.

### ***Косоглазие***

Одного познания вещей недостаточно для жизни. Только выявление связи вещей позволяет нам ориентироваться. Пространственное зрение обеспечивает пара глаз, воспринимающих соотношения с двух точек зрения и обеспечивающих полноту картины. При косоглазии эта способность утрачивается. Согласованность движений правого и левого глаза нарушена, и пространственное зрение практически потеряно. В то же время в глазах начинает двоиться, поэтому приходится зажмуривать один глаз, чтобы обеспечить хоть какое-то восприятие. То же самое происходит и с духовным зрением такого человека. Он способен воспринять лишь одну точку зрения и отрицает все прочие взгляды. Поэтому его взгляд на вещи крайне ограничен.

#### *Что делать?*

Болезнь обозначает требование расстаться с застывшими воззрениями и посмотреть на жизнь с разных позиций. Только связь всех точек зрения даст реальную картину жизни.

### ***Метеоризм***

На телесном, как и на духовном уровне это расстройство сигнализирует о невозможности правильной переработки воспринятого. Возникает внутреннее давление, которое может быть очень болезненным. Испускание газов приносит облегчение. Часто метеоризм происходит от принятия неподходящей пищи, причем реакция определяется широким спектром индивидуальных различий в этом отношении, а также восприятием различных впечатлений на уровне духовном. Если обилие восприятий не подкреплено возможностями их переработки, мы испытываем внутреннее давление и беспокойство.

### *Что делать?*

Избавьтесь от внутреннего давления, возникшего от вашей чрезмерной к себе требовательности. Вы увидите, что вас обременяет. Перерабатывайте воспринятое последовательно, шаг за шагом, не пытайтесь всего достигнуть рывком. Это верно как для внешнего, так и для внутреннего мира. Поймите, что менять ничего не надо. Все хорошо и совершенно так, как оно существует. И вы в том числе! Такая установка ликвидирует давление; изменения и происшествия будут легки.

### ***Мышечная атрофия***

Если мышцами не пользуются, организм их редуцирует. Этим доказывается, что и сознание не желает двигаться. Внутренняя неспособность действовать, отвращение при мысли о необходимости столкнуться с кем-то или с чем-то выражаются телесно. Пожилые люди, не желающие умственно развиваться, учиться и поэтому утрачивающие гибкость, явно выражают свою установку мышечной атрофией.

### *Что делать?*

Поймите, что организм требует от вас активности, участия в жизненных коллизиях. Если вы к этому готовы, то вам не страшны расстройства, связанные с пассивным поведением. Недостаток доверия к себе, боязнь оказаться несостоятельным или сомнение в характере действий часто определяют расстройство. Начните шаг за шагом укреплять собственную уверенность в себе, чтобы не отказываться сразу от дел, предъявляющих к вам, как кажется, непосильные требования. Мышечная тренировка также займет не один день. Излишнее напряжение вызовет боль.

### ***Мышечные спазмы***

Мышцы обеспечивают подвижность тела. Спазмы мышц препятствуют нормальным движениям, очень болезненны и на них расходуется масса энергии. Организм указывает нам на внутренний спазм, часто связанный с достижением наших целей. Как односторонняя нагрузка определяет судорожное сокращение мышц, так и односторонность мышления часто становится на пути к цели. Судорожные усилия достичь цели делаются бесполезны, требуют массы энергии и могут сказаться очень болезненно. Мышечные спазмы привлекают внимание к этому обстоятельству и вынуждают снять напряжение.

### *Что делать?*

Есть ли в вашей жизни области, в которых достижение цели сопряжено с принуждением и отвращением? А может быть, вы стремитесь к цели без уверенности в успехе? Если у вас часто бывают мышечные спазмы, вы должны задать себе такие вопросы. Проверьте свои намерения, обоснуйте собственные побуждения. Выясните, исходят ли ваши движения из сердца или становятся продуктом оценивающего рассудка. Изберите путь, подсказанный сердцем.

### ***Насморк***

Это признак перегруженности. Когда мера переполняется, течет через край, из носу. При насморке нужно отступить. То, что сознательно или бессознательно не позволялось, теперь становится требованием организма. Нос, символ тонкого восприятия и контакта с внешним миром, указывает на наличие конфликта в области человеческих отношений, «Я тебя на дух не переношу» — свидетельствует застывшая в речи народная мудрость, что и подтверждает заложенный нос.

### *Что делать?*

Насморк свидетельствует о внутреннем очищении. Картина болезни всегда указывает на лечение. Удовлетворите требование своей болезни, ослабьте давление. Чего вы больше не в состоянии терпеть? Не сами ли вы давите на себя, тогда как надо прислушаться к своим истинным потребностям, даже если они не отвечают вашим представлениям.

### ***Нервозность***

Это состояние внутреннего беспокойства. Ощущаются порывы и позывы к деятельности, но энергия безадресна. Так же, как кофе возбуждает кровообращение и повышает тонус, нервозность интенсифицирует обмен веществ в организме. Постоянно ощущается внутреннее давление в связи с тем, что действительность не такова, как нам бы хотелось. Мечутся в поисках решения проблем или мучительно приспособляются к запросам действительности. Нервозность вызывается страхом неудачи в сочетании с влечением к совершенству. Отсюда постоянное давление (даже в случае удач все могло бы удалиться еще лучше, да к тому же вырастают новые задачи с теми же осложнениями).

*Что делать?*

Прежде всего надо покончить с идеалистическими представлениями и с перфекционизмом. Если вы в каждый данный момент делаете все, что в ваших силах, надо успокоиться, хотя бы ваши ожидания

и порывы тому пытались препятствовать. Если вас тревожат внешние требования, следует осознать, что они лишь отражают ваш внутренний настрой. Спросите себя, зачем вам хочется быть таким совершенным. Почему бы не позволить себе роскошь время от времени ошибаться. Боязнь критики и отчуждения — это признак внутреннего неприятия самого себя. В конечном счете от вас требуется признать себя совершенным и чудесным существом и полюбить себя.

### ***Облысение***

Выпадение волос вызывается многими как телесными, так и духовными причинами. Поскольку волосы — символ жизненной силы, следует спросить себя, каким образом мы ее поддерживаем. В то же время волосы — антенны духа, то есть символ нашей связи со своим высшим бытием. У людей рассудочных этот контакт выражен слабее. Они полагаются на мысль и не используют эти антенны. Поэтому мужчины лысеют чаще женщин. Облысение свидетельствует о духовно-душевной линьке. Волосы укреплены в коже, которая постоянно обновляет их. Когда змея меняет кожу, а многие звери обновляют мех к зиме и весне, это доказывает способность к развитию. На запоздалое развитие указывает выпадение волос. Отторгается то, что еще не должно отпадать.

*Что делать?*

Если вы — человек рассудочный и страдаете от облысения, вам настоятельно необходимо овладеть интуицией, снять ограничения рациональности при подходе к решению поставленных перед вами задач. Приглядитесь: не слишком ли вы держитесь за старину, не склоняетесь ли от поиска новых подходов. Доказано, что выпадению волос препятствует потребление проростков пшеницы, семян подсолнечника и разных орехов. Символически все это связано с ростом и изменением, поскольку несет в себе зародыш жизни.

### ***Опоясывающий лишай***

Раздражение спинномозговых нервов вызывает это заболевание, которое проявляется в болезненной сыпи, выступающей выше поясницы, чаще на одном боку. Кожа — контактный орган человека, она символизирует внешнюю границу, через которую мы соприкасаемся с миром. Нервы обеспечивают связь внутреннего и внешнего, души и тела. Больной нуждается в контакте, ищет его, но страх и недостаток веры в себя удерживают его.

*Что делать?*

Выявите границы вашего общения с людьми. Чего бы вам больше всего хотелось, как выглядят эти контакты в идеальном варианте? Какие связи вам желательно установить? Насколько действительность отличается от идеальной картины? Если разрыв велик, стоит поразмыслить над его причинами. Вы осознаете, что эти причины заключены в вас. Это откроет вам пути к изменениям.

### ***Осложнения менструаций***



Многие женщины страдают от болей и нарушений во время менструаций. Это указывает на неосознанное отрицание какого-либо аспекта женского бытия. Тело дает четкие указание на необходимость осознания назревших перемен. Фактором запуска заболевания может послужить отрицание женственности вообще или неприятие материнской роли. Последняя символизирует смирение и готовность претворить собственную волю в силу порождения нового.

#### *Что делать?*

Если вы страдаете от названных расстройств, вам следует честно пересмотреть собственное отношение к женскому бытию. Не забывайте при этом, что жизнь вас не хочет наказывать, она хочет вам помочь познать свое истинное бытие, чтобы вы обрели счастье. Спросите себя и о том, полноценна ли ваша сексуальная жизнь, смее ли вы обнаружить собственные потребности и желания. Отстаивайте свою женственность, и все расстройства этого рода станут излишними.

#### **Осложнения беременности**

Они указывают на неосознанное сопротивление ситуации. Это не обязательно отвращение к ребенку, но, как правило, неприятие изменившихся условий. Изменяется фигура, другими делаются ритмы работы и жизни, многое становится недоступно. Внешние изменения отражают внутреннее развитие. Почти любая беременность и любые роды связаны с такими конфликтами и проблемами, и они, естественно, отражаются на состоянии организма. Происходит не только рождение ребенка, но и обновление матери.

#### *Что делать?*

Не осуждайте себя за отрицательные мысли и телесное сопротивление. Это совершенно в порядке вещей и указывает на требования сложившейся ситуации. Примите не только беременность и ребенка, но и свои трудности и страхи. Готовьтесь к самоизменению, к погружению в совершенно новый мир, тогда все неприятные признаки и болезненные указания не будут нужны.

#### **Охриплость**

Голос — главное средство общения. Посредством речи передается не только осознанное говорящим содержание того, что он хочет выразить, но и много другой информации. Легко распознать настроение говорящего. Хрипота вызывается раздражением голосовых связок. Последнее возникает при несоответствии голоса настроению, когда либо изо всех сил сдерживаются, либо без умолку говорят, где бы надо промолчать. Раздраженные голосовые связки соответствуют раздраженному состоянию духа. Многие считают, что крик — нечто примитивное и недостойное взрослого человека. Если нет потребности кричать, нет и необходимости сдерживаться. Но тот, кто переживает внутреннюю бурю, а внешне спокоен, просто не верен себе. Он не дает выразиться своему истинному бытию. И здесь, как правило, скрывается страх отчуждения.

#### *Что делать?*

Пользуйтесь своим голосом, чтобы честно выразить свой настрой, тогда у вас не будет захватывать дух, вам не страшны будут раздражения голосовых связок. Когда же говорить нет настроения, надо помолчать.

#### **Парезы**

Каждый телесный паралич связан с духовной обездвиженностью. Пострадавшая часть тела служит указателем на вид духовного паралича. Если парализованы ноги, это означает, что больной не желает духовно продвигаться. При левостороннем параличе больной не желает прислушиваться к своим чувствам или не хочет их выражать. Если парализована правая сторона тела, больной не признает доводов рассудка и отрицает внешние аргументы. Лицом мы обращены к жизни. Парезы лица указывают на нежелание показать себя.

#### *Что делать?*

Паралич свидетельствует о неосознанном решении отказаться от контроля над подвижностью определенных частей тела. За этим всегда стоит страх перед возможными последствиями движений. Выясните, чего вы боитесь. Например, при лицевых парезах спросите себя, что вы хотите скрыть. Осознайте себя творцом любой собственной жизненной ситуации. Каждая болезнь — не только выражение духовного настроя, но и в то же время путь к исцелению. Тело может быть поражено необратимо, а на духовном уровне достигается выздоровление.

### ***Пародонтоз***

Ткани десен должны удерживать зубы и обеспечивать им возможность измельчать пищу. Это первая стадия переработки пищи, стало быть, названные органы контактируют с внешней средой. Пародонтоз, заболевание десен, при котором нарушаются указанные их функции, указывает на нарушения во внутреннем настрое. Больному недостает крепкой хватки, чтобы успешно справляться с жизненными задачами. Чувствительные шейки зубов обнажаются и при контакте с внешним миром реагируют болезненно.

#### *Что делать?*

Заболевание указывает на состояние духа, при котором отсутствует желание конфронтировать с жизненными проблемами. Спросите себя о причинах такого настроя. Почему вы уклоняетесь и не желаете по-настоящему «вгрызться» в проблему? Преодолейте внутреннее сопротивление и страхи и займитесь своими проблемами вплотную. Не бойтесь конфликтов, используйте их для собственного роста.

### ***Паховая грыжа***

Грыжа возникает при чрезмерном давлении в брюшной области. Это часто происходит при перенапряжении и при поднятии тяжестей. Преодолевая себя, доводишь себя до надрыва. В переносном смысле это означает, что человек не созрел для психического давления. Грыжа может указывать на заносчивость.

#### *Что делать?*

Необходимо осознать душевное бремя, до которого больной, очевидно, не дорос. Давление в конечном счете создаем мы сами. Это результат наших мыслей, оценок и убеждений. Если мы для себя недостаточно хороши, не принимаем себя такими, каковы мы есть, то мы создаем давление, поскольку хотим быть иными. Жизнь постоянно побуждает нас принять самих себя и полюбить. Все проблемы заключаются в неспособности сделать это.

### ***Переломы костей***

Кости — самая твердая субстанция тела. Они придают ему форму и поддерживают его, обеспечивая многообразие движений. До некоторой степени костная ткань сохраняет эластичность и противостоит разнообразным нагрузкам. Костный перелом символизирует разрыв с прежней ситуацией. Даже будучи по видимости вызван внешним воздействием, внутренне он связан с разрывом связей. Если мы внутренне застыли, ожесточились, утратили гибкость, мы становимся подвержены надломам. С возрастом все люди в той или иной степени утрачивают гибкость. Это выражается и телесно, кости становятся хрупкими, опасность переломов возрастает. Внутренняя поддержка теряется. Перелом вынуждает нас сохранять покой. Движение в прежней форме становится невозможным. Покой предоставляет возможность осознать разрыв отношений.

#### *Что делать?*

Следуйте требованиям своего тела, которые заключаются в разрыве с прежними способами действия. Выявите области негибкости своего реагирования. Осознайте причины таких своих подходов и с доверием и мужеством прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

## ***Подагра***

При этом заболевании мочевая кислота с током крови приносится в суставы и откладывается там в кристаллической форме. При движении происходит раздражение, возникает воспаление. Постепенно образуются подагрические узелки, подвижность ограничивается вплоть до отвердения суставов. Тело утрачивает гибкость. В переносном смысле можно сказать, что больной держится за то, с чем должен расстаться. То, за что он держится, указывает на духовную негибкость. Он не может и не хочет расстаться с прошлым и часто испытывает трудности при прощении обстоятельств и других людей. За этим всегда скрывается самообвинения и неспособность простить самому себе.

### *Что делать?*

Осознайте, что любая критика означает самокритику. Выясните, что или кого вы не в состоянии простить. Поймите, почему вы ведете себя именно так, чего вы не можете простить самому себе. Вы не виноваты, вы не совершили никаких ошибок, а всегда делали то, что в ваших силах.

## ***Полиартрит***

Хотя полиартрит ограничивает подвижность тела, у большинства больных отмечается повышенная активность. Характерна поза прилежного, скромного, почти жертвенного работника. Эта вынужденная активность отражает повышенные моральные требования к себе. Причина данного настроения, как правило, заключается в недостатке доверия к себе и в боязни отверженности. Это духовная узость и неподвижность, и она диктует застывшую позу. Телесная малоподвижность и негибкость как признак полиартрита, стало быть, выражает духовную установку. Вынужденное поведение вызывает агрессивность, которая, не будучи выражена, блокирует тело.

### *Что делать?*

На всех уровнях вам сигнализируют о необходимости снять ограничения. Речь идет прежде всего о самоограничивающих представлениях: каким быть и что делать. Они вызывают страх столкновений, боязнь отчужденности, страх перед возможностью ошибки. Если вы и дальше будете стремиться угождать другим, ограничения лишь возрастут. Примиритесь с самим собой, хотя бы это и значило иногда необходимость отказать другим.

## ***Понос***

При поносе организм теряет жидкость, утрачивает телесную и духовную гибкость. Кроме того, пища усваивается не полностью. Часть ее выделяется в неперевааренном виде, и необходимые питательные вещества не поступают в организм. Понос свидетельствует о нежелании иметь дело с определенными предметами. Страх не справиться с чем-то или предположение, что это для нас не годится, как правило, диктуют подобный подход. Переживаемое усваивается неправильно, хочется от этого опыта избавиться, а это связано с потерей гибкости. Хронический понос указывает на нежелание соприкасаться с жизнью. При этом теряется много полезного.

### *Что делать?*

Так же как и при лечении тела, необходимо начать с легкоусвояемых ситуаций, чтобы постепенно подготовиться к нормальному течению жизни. Ставьте перед собой поначалу небольшие проблемы, решая которые вы обретете уверенность в себе. Каждый последующий успех будет укреплять эту уверенность, а ваша боязнь не справиться постепенно исчезнет. Чувствовать себя вровень с задачей — воистину приятно.

## ***Проблемы с межпозвоночными дисками***

Позвоночник — несущая конструкция, он испытывает на себе всю тяжесть тела. Строение позвоночника двойственно: твердое тело позвонка, воплощающее мужское начало, и мягкий эластичный

межпозвоночный диск, обладающий качеством женственности. При выпадении межпозвоночного хряща душевное напряжение столь велико, что женственные компоненты вынуждены смягчать мужественные. Это вызывает сильнейшую боль, поскольку мягкая ткань не выдерживает давления твердой. Односторонность приводит к утрате гибкости, вплоть до потери подвижности. Мужество и женственность должны уравниваться.

### *Что делать?*

Давление на психику, предопределяющее выпадение межпозвоночного хряща, является следствием неуравновешенности. Мужество в одиночку не в состоянии решить все проблемы, оно усиливает давление. Лишь когда в игру вступает женственность, интуиция и чувство, задача поддается решению. Изолированная рациональность бессильна. Больной должен больше внимания уделять собственным чувствам, к чему его вынуждают боли, вызываемые заболеванием. Следует подкреплять женственность. Это требование обратиться к себе и прислушаться к голосу сердца.

### *Проблемы с сердцем*

С незапамятных времен сердце было символом любви. Это сила, подстегивающая жизнь. Как сердце — мотор тела, любовь — мотор нашего истинного бытия. Без любви нельзя жить. Сердце гонит жизненную силу по всему телу. Сердцем невозможно управлять по желанию, рационально. Так же невозможно контролировать любовь. Тесную связь сердца с чувствами отражают многие речения: «сердце бьется от радости», «сжимается от страха», «мы принимаем что-то близко к сердцу», «сердце радуется». Мы говорим о сердечном холоде, о бессердечии и добросердечии.

Прежде всего, на эмоциональные потрясения сердце чутко реагирует изменением ритма. Все сердечные расстройства происходят из-за невнимания к собственным истинным чувствам. При инфаркте миокарда происходит омертвление отдельных участков тканей вследствие недостаточного их кровоснабжения. Это опасно для жизни. Это далеко зашедшее выражение и явный призыв обратить внимание на сердце. Тот, кто не слушает своего сердца, тому оно дает о себе знать. Многих от следования голосу сердца удерживает страх. Людями владеют предвзятые мнения и убеждения, не позволяющие дать простор своим истинным желаниям, осуществить их. Любовь, наша истинная сущность, ведет нас как раз туда, куда направлены наши глубочайшие стремления. Но голова не знает, как туда дойти. Поэтому сердце, любовь не позволяют, чтобы ими руководила голова, и это очень хорошо. Недостаток веры в любовь вызывает у многих колебания перед вступлением на путь сердца.

### *Что делать?*

При любой проблеме с сердцем следует прежде всего пересмотреть свою жизнь. Что вы сделали до конца, чего не сделали, что бы вам хотелось изменить, чего вам действительно хочется? Если вы честно и откровенно ответите на эти и все подобные вопросы, устранив «если» и «но», то вы, вероятно, осознаете, чего вам действительно хочется, но о чем вы не позволяете себе мечтать. Уделите внимание своим истинным потребностям и чувствам, прислушайтесь к ним, к своему сердцу. Поймите, что лишь недостаточная уверенность в себе удерживала вас от этого до сих пор. Любая проблема с сердцем — требование полюбить собственную истинную сущность, самого себя — следовать голосу сердца.

### *Проблемы со спиной*

Позвоночник — колонна, поддерживающая тело. Он служит выражением нашего внутреннего настроения. Ту или иную осанку мы сохраняем произвольно в соответствии со своим духовно-душевым состоянием. Спина несет нагрузку, и проблемы со спиной часто указывают на перегруженность. Она может иметь место в любой сфере жизни, и все эти явления связаны с внутренним перенапряжением. Некоторые люди обременяют себя излишней к себе требовательностью. Вместо того, чтобы облегчать себе жизнь, они осложняют ее. Это ориентация на идеал и совершенство. Такая ноша становится неподъемной.

### *Что делать?*

Вы снимете с себя тяжелое бремя, если откажетесь от представлений о должном. Спросите себя, зачем взваливать на себя такую ношу и почему бы не облегчить жизнь. Что мешает вам наслаждаться жизнью, жить легко? Пересмотрите все требования, которые вы к себе предъявляете, и все задачи, которые вы перед собой ставите, и откажитесь от тех, которые не доставляют радость сердцу. Иногда все дело заключается в подходе к проблемам или в побуждениях. И высокие цели достигаются легко.

### ***Простуда***

Простуда поражает прежде всего органы дыхания. При посредстве дыхания мы вступаем в контакт с окружающей средой. При простуде этот контакт нарушается. Мы либо не воспринимаем запахов, так как заложен нос, либо из-за распухших миндалин не можем говорить. Это проблема общения, на что указывает и характер заражения. Мы заболеваем из-за кого-то. Нарушается равновесие внутренних и внешних коммуникаций.

#### *Что делать?*

Следует обратить внимание на то, к чему вынуждает болезнь, и принять предложенные обстоятельства. Если мы не в состоянии говорить или высокая температура требует постельного режима, нужно пойти на это и прервать течение повседневности. Это требование собрать силы и заглянуть в себя. Внешние коммуникации нарушаются, чтобы вы позаботились о внутренних.

### ***Псориаз***

Наружный слой кожи подвергается шелушению, что обеспечивает обновление защитного покрова. Кожа служит границей, отделяющей нас от внешнего мира, и в то же время образует контактную поверхность. При псориазе происходит избыточное ороговение эпителия, что свидетельствует о повышенной потребности больного в защите. Он стремится отгородиться от мира и других людей. Страх перед травмами, разочарованием и отверженностью заставляет больного держаться от жизни в стороне. На деле же он стремится к близости, теплу, признанию и симпатии. Разрушение ороговевших участков кожи уничтожает защитную броню и делает больного ранимым, уязвимым.

#### *Что делать?*

Как всегда, симптомы указывают способ лечения. Самоизоляция и заключение себя в броню не являются решением проблемы. Панцирь раскалывается, что требует от больного открыть себя. Не существует тех гарантий, к которым он стремится. Осознайте, что причиной вашего изоляционистского поведения стал недостаток веры в себя и страх быть отвергнутым. Вы вовсе не недостойны людского общества, что бы вы об этом ни думали. Раскрывайтесь медленно и постепенно, делитесь и обменивайтесь мыслями и чувствами. Чем большую вы обнаружите честность, тем большую признательность, теплоту и любовь вы заслужите.

### ***Рак (Онкологические заболевания)***

Это заболевание характеризуется неконтролируемым разрастанием и умножением клеток пораженного органа. Они разносятся с кровью в другие участки тела, где образуются метастазы. Клетки раковой опухоли отнимают у организма питательные вещества и затрудняют функционирование органов тела. Раковые клетки своим разрастанием определяют собственную гибель, так как смерть больного лишает их жизненных ресурсов. Такое поведение характерно для цивилизованного человека вообще, поэтому столь большое распространение раковые заболевания получили в соответствующих странах. Эгоистическое поведение человека, стремящегося лишь к собственной выгоде, обусловлено забвением собственной неотделимости от мира. Если мы отнесемся к природе как к инструменту нашего обогащения, мы придем к печальному концу. Рак на организменном уровне отражает потребительский характер сознания больного. Раковая клетка не осознает себя частью целого и не предвидит, что поражение организма коснется ее.

#### *Что делать?*

Осознайте, что вы являетесь частью целого. Все, что приносит вам внешний мир, вы усваиваете. Вы неразрывно связаны со всем. Локализация и характер опухоли должны помочь вам выяснить, где находится разрыв с целым и определить пути его преодоления. В раковой клетке управляющий центр, ядро, приобретает громадное значение. Аналогично, установки больного характеризуются избытком рациональности. Сердце, любовь оттеснены на задворки. Любовь — символ единства. В ней ключ к исцелению. Излечиться от рака можно лишь вспомнив о своем сердце. Не случайно сердце — единственный орган, не подверженный раковым заболеваниям.

### ***Рассеянный склероз***

Поражение рассеянным склерозом проявляется в ограниченной подвижности тела, заторможенности и слабости мышц. Эти явления обнаруживаются внезапно, ухудшение протекает неравномерно, толчкообразно. Состояние организма отражает отвердение и застывание духа. Неподвижность и непререкаемость распространяются на воззрения. Некоторые темы больной может рассматривать исключительно в одном аспекте, он не в состоянии проявить гибкость. Это поведение настолько сильно выражено, что с первой же встречи с больным вас обдаёт холодом. Но в прочих отношениях больной может принадлежать к совершенно противоположному человеческому типу. Оцепенение и жесточенность охватывают только часть его жизни.

### ***Что делать?***

В болезненной форме рассеянный склероз привлекает внимание к необходимости покончить с духовным оцепенением. Любая жесткая установка предполагает отрицание прочих подходов, непризнание других жизненных сфер. Больной категорически отказывается от части собственной жизни. Это следует осознать и избавиться от предубеждений и страхов, предопределяющих описанную позицию.

### ***Расстройства кровообращения***

Кровообращение необходимо для распределения крови по телу, что символизирует распределение жизненной энергии. Нарушения кровообращения всегда указывают на застой жизненной энергии. Пониженное кровяное давление свидетельствует о недоиспользовании энергии. Отсутствуют побуждения к действию. Постоянно низкое давление говорит об утрате радости жизни и об отвращении к любой деятельности. Напротив, гипертония свидетельствует о сверхактивности. Ни тело, ни душа не находят покоя. Это свидетельствует либо о подавляющем стремлении к успеху, желании нечто доказать себе и другим, либо о бегстве от собственных проблем. При видимой активности и занятости насущные проблемы не получают решения.

Периферические расстройства кровообращения в области рук указывают на нежелание вплотную заняться ими или на боязнь не справиться и недоверие к себе. Заболевания нижних конечностей свидетельствуют об отказе от дальнейшего развития или о неблагополучии наличного состояния.

При сосудистом коллапсе кровь скапливается на периферии организма и жизненно важные органы не получают достаточного питания. Сильный эмоциональный толчок или потрясение приводят к расстройству всей системы. Те, кто быстро изнемогают, обладают неустойчивым внутренним равновесием. Они считают себя неспособными к решению своих проблем и защищаются бессилием. Они ощущают слабость и беспомощность.

### ***Расширение вен***

Больные вены не в состоянии обеспечить необходимого для тока крови напряжения. Жизненный поток затрудняется, имеют место застои и спазмы. Все это указывает на внутреннюю судорожность и утрату гибкости. Ослаблена и сопротивляемость.

### *Что делать?*

Чтобы жизненная энергия могла распространяться беспрепятственно, необходимо научиться быстрее приспосабливаться к переменам. Для этого нужна некоторая гибкость. В то же время нужно достаточное количество жизненной энергии, чтобы достичь своих целей. А для этого нужно уметь сосредоточить напряжение в определенных участках. В каких жизненных сферах вы не проявляете достаточной гибкости, то есть вам недостает ясности и выносливости, чтобы достичь своей цели?

### ***Ревматизм***

Ревматизм — обобщающее понятие для нескольких заболеваний, характеризующихся болезненными изменениями суставов, тканей и мышечного аппарата. Болезни могут быть острыми и хроническими и в разной степени ограничивать подвижность. Ревматики испытывают трудности при возникновении так называемых негативных чувств, то есть таких, которые они сами оценивают как плохие, незрелые, недостойные человека. Все большее распространение таких заболеваний указывает на общую проблему нашего общества, в котором ярость, зависть, разочарование и агрессивность отвергаются. Такая позиция выражается в склонности к критике. Вместо того чтобы признать названные чувства и дать им выход, их отрицают и вытесняют, не обнаруживая. Эта неизрасходованная энергия приводит к перенапряжению организма, а затем к энергетическому застою. Это соответствует отложению продуктов обмена веществ в суставах и тканях человека, приводящему к ограничению его подвижности вплоть до обездвиженности, что отражает духовную заторможенность. Больной ревматизмом любит все оценивать и придерживается жестких представлений о добре и зле. Поскольку он сам не в состоянии подняться до таких высоких моральных норм, он обременен еще и дополнительным чувством вины, которую пытается компенсировать излишней услужливостью и жертвенностью.

### *Что делать?*

Путь к излечению — выражение чувств, предоставление им простора, а не их подавление и накопление. Научитесь честно воспринимать свои чувства и быть такими, какими вы себя ощущаете. Лишь когда вы с готовностью признаете всего себя, включая так называемые теневые стороны, которые на самом деле не несут ни добра, ни зла, вы сможете выразить свои чувства. Прекратите критиковать. Вы критикуете лишь себя. Вы совершенны в наличном виде. Найдите в себе мужество жить полной жизнью, проявляя все стороны своего бытия.

### ***Слабость соединительной ткани***

Это заболевание проявляется в состоянии кожи, контактного органа человека. Плотность кожи уменьшается. Любой внешний толчок приводит к кровоподтекам. Организм повышено чувствителен к толчкам. Поэтому заболевание приводит к повышенной ранимости. Поскольку нет опоры в самом себе, ранит любой внешний толчок. Критика травмирует. Нарушения соединительных тканей свидетельствуют об отсутствии внутренней твердости и недостатке доверия к себе.

### *Что делать?*

Обретите внутреннюю устойчивость, вместо того чтобы постоянно ориентироваться на окружающих. Тогда внешние толчки не будут столь губительно на вас сказываться. От вас требуется больше доверять себе. Мы страдаем от критики и давления лишь тогда, когда сами критикуем себя. Самокритика и недоверие к себе подрывают нашу внутреннюю стойкость. Принятие себя, любовь к себе укрепляет нас и повышает нашу сопротивляемость.

## ***СПИД***

Эта болезнь разрушает сопротивляемость организма болезнетворным факторам. Возбудители болезней, не встречая должного сопротивления, превращают любую безобидную инфекцию в опасную для жизни. Вирус СПИДа переносится прежде всего половым путем, а также при многократном использовании наркоманами шприцев для впрыскивания. Защитная система, разрушаемая болезнью, символизирует ограничения и отрицания. Любовь требует раскрытия и разделения. Любовь подвергает сомнению границы, открывается внешним воздействиям, чтобы слиться с ними. Если преодолевается отрицание, рано или поздно иссякают силы сопротивления и человек должен раскрыться. Наркотическая зависимость отрицает жизнь, уводит в иллюзорный мир. Гомосексуальность отрицает противоположный пол.

### *Что делать?*

Страх перед неизвестностью мешает самораскрытию и принятию нового. Поймите, что с вами ничего произойти не может, напротив, жизнь ведет вас к свободе и счастью. Нужно лишь сказать «ДА». Если вы раскроетесь и впустите неизвестное, то тело не будет вас принуждать к этому и болезнь станет излишней.

### ***Сыпь***

Она свидетельствует о стремлении преодолеть внешние границы. Нечто стремится из глубин вырваться наружу. Как правило, сыпь сопровождается зудом и тем самым постоянно напоминает о себе. Она не позволяет вытеснить себя из сознания. Напротив, чем сильнее расчесываются, чтобы избавиться от зуда, тем он сильнее. Если внутреннее стремление не находит свободы выражения, организм указывает на данный настрой и одновременно болезненно напоминает о его неуместности. Он требует от нас выразить наши стремления и чувства. Если мы этого не сделаем, найдется другой выход. В процессе развития мы постоянно сталкиваемся с новым. В период полового созревания происходит встреча с сексуальностью и обнаруживается неумение включить ее в жизнь. Из страха новые чувства не обнаруживаются и находят выражение в юношеских угрях. Этим путем молодой человек вынуждается к принятию нового.

### *Что делать?*

Спросите себя, что просится наружу, какие потребности в себе подавляете, чего вы боитесь. Что не дает вам покоя? Энергетическая блокада всегда свидетельствует о страхе перед неизведанным. Мы ведь можем контролировать только то, что знакомо. Боязнь неизвестного и неуверенность в своих способностях совладать с ним следует отбросить. Доверьтесь жизни. Все, что происходит, служит вашему развитию и ведет вас к свободе и счастью.

### ***Тендовагинит***

Заболевание является следствием усиленного трения сухожилий, вызванного излишней активностью и приводящее к болям и ограничению подвижности. В основе может лежать перенапряжение психики, длительное раздражение из-за отвращения к какой-либо деятельности. Организм может таким образом сигнализировать о чрезмерном раздражении и потребности в отдыхе. Это в особенности относится к спортивной активности.

### *Что делать?*

Спросите себя, действительно ли вам по сердцу деятельность, ведущая к такому заболеванию. Если нет, выявите причину. Если вы не хотите менять свой подход, то вам больше нельзя заниматься данной деятельностью. В противном случае организм пошлет вам еще более грозное предупреждение. Вы живете, чтобы обрести счастье, и к этому ведет вас ваше сердце. Поэтому прислушайтесь к голосу сердца, который иногда усиливается всем телом.



Если толчком болезни служат спорт или увлечение, то есть деятельность, предназначенная доставлять радость, спросите себя, не спасаетесь ли вы в увлечение от требований других сфер жизни. Тендовагинит вынуждает прервать обычные занятия, что позволяет выявить такую скрытую жизненную сферу. Не избегайте ее, не отгораживайтесь от нее, разрешите конфликт — и вы снова сможете наслаждаться спортом и хобби.

### ***Тошнота и рвота***

Если вы восприняли нечто трудноусвояемое, дело может дойти до тошноты и рвоты. То же самое происходит и при избыточном потреблении даже легкоусвояемой пищи. Невозможность переварить — желудочная проблема. Тошнота указывает на неосознанное отторжение, находящее энергичное выражение в рвоте. «Меня от этого выворачивает» или «когда я об этом думаю, мне делается плохо». Неосознанное отторжение проявляется, например, в тошноте, мучающей беременных женщин.

#### *Что делать?*

Выясните, чему вы так энергично сопротивляетесь, что вы не в состоянии усвоить. В конечном счете, вы отвергаете часть самого себя, то, что осознанно стремитесь воспринять. Вместо того чтобы продолжать сопротивление, следует начать поиск решения. Когда исчезнет необходимость обороны, пропадет и тошнота.

### ***Тромбоз***

При тромбозе нарушается ток крови. Сгусток крови закупоривает кровеносный сосуд, что приводит к застою. Это значит, что отсутствует ток жизненной энергии. Нарушается равновесие поступления и отдачи. Локализация заболевания непосредственно указывает на жизненную сферу, в которой имеет место застой энергии. Часто поражаются ноги, что связано с отказом от дальнейшего продвижения или прорыва рутины и лишней раз указывает на помехи потоку жизни. Больной не позволяет себе вторгаться в определенные области жизни. Причиной тромбоза является недостаточная эластичность кровеносных сосудов, что указывает на негибкость личности.

#### *Что делать?*

Просмотрите различные сферы своей жизни, выясните, насколько они подвержены изменениям и сдвигам, нет ли где застоя жизненной энергии. Любая неудовлетворенность есть признак блокировки жизненной энергии. Часто предубеждения и предвзятые мнения утверждаются в сознании в качестве помехи развитию. Если ваше мышление обретет гибкость и вы допустите новые возможности, обращение энергии будет беспрепятственным.

### ***Тугоухость***

Больной различает только громкие звуки и шумы. Он не может воспринять тихо произнесенные слова. Любая невозможность в основе своей имеет нежелание. Больной доказывает, что он не желает больше слушать. Но то, что он не желает слышать, — внутренний голос, тихий голос собственного сердца. В то же время больной защищается и от внешних голосов, которых он до сих пор слушался.

#### *Что делать?*

Откажитесь от представлений о должном и правильном. Не следует надрываться в стремлении следовать моральным предписаниям или в погоне за одобрением других людей. Счастье можно обрести лишь при условии соответствия собственному бытию. Делайте то, что считаете правильным и подходящим для себя. Прислушайтесь к тихому голосу собственного сердца.

### ***Угри***

Кожа является внешней границей нашего тела и тем самым областью контакта с внешним миром. Кожные заболевания — признак трудностей в общении. Может быть, имеет место замкнутость, скрытность. Агрессивность и сексуальность — трудные аспекты полового созревания. Большой частью эти темы замалчиваются и вытесняются из сознания в качестве низменных, аморальных и нечистых. Угри свидетельствуют о несогласии с собственными чувствами и подавлении их. Некоторые считают, что угри вызываются потреблением сладостей. При этом не осознается, что сладости служат для заглушения неприятных чувств или неудовлетворенности. Но подавленное выходит на поверхность, требуя своего выражения.

*Что делать?*

В вас не может содержаться ничего плохого, ведь человек — создание совершенное. Лишь ваши оценки заставляют воспринимать одни явления и предметы как хорошие, а другие — как дурные. В действительности все благо. Отстаивайте свои чувства и беспрепятственно выражайте их, тогда не произойдет ничего неподвластного вам и не понадобится никаких кожных явлений.

### ***Фригидность***

Полноценную сексуальность невозможно создать, ей можно только дать возможность. Сохранять честность относительно собственных чувств и не препятствовать выражению своих потребностей — значит быть верным самому себе. На пути к этому стоят моральные представления о позволительном и нечистом. Любое самоограничение приводит к ограниченному удовлетворению. За всеми сексуальными проблемами скрывается неспособность действительного раскрепощения. Это касается всех представлений и оценок, а также всех проблем и итогов, отвлекающих внимание. Это страх перед полным растворением, боязнь честного и полного раскрытия себя.

*Что делать?*

Выясните, что мешает вам полностью раскрыться, обнаружить свои потребности и проблемы в сексуальной области. Поговорите об этом с кем-нибудь, чтобы выяснить, что вас не отвергнут, но вы найдете понимание и помощь. Следует преодолеть свой страх, чтобы обрести свободу и счастье.