

Nadváha a duchovní ľudia

Na začiatku roka si veľa ľudí dáva predsavzatia, z ktorých sa mnohé týkajú hmotnosti. Väčšina žien nie je spokojná so svojím telom a chce schudnúť. Pozrieme sa teda na nadváhu a obezitu z pohľadu duchovnej roviny.

Spirituálni ľudia hovoria, že nadváha a obezita sa spájajú s neprijatím seba samého, či ochranou duše pred zranením. Kategorizovať ľudí podľa takejto plytkej šablóny je rovnako nezmyselné, ako keď vám pri bolesti kolena povedia, že nemáte dostatok pokory. Roky skúseností terapeutky mi s takýmto šablónovými názormi nedovolia súhlasiť, čo mám potvrdené aj osobnými zážitkami pri celoživotnom riešení vlastnej nadváhy. Choroba či disharmónia pramení u každého človeka z inej príčiny, aj keď sa občas môžu podobáť. Ak sa bavíme o obezite, je potrebné rozlišovať aj ten fakt, či sa človek narodil s normálnou váhou a zo štíhlej či priemernej postavy sa telo zmenilo na dvojnásobok svojho objemu, alebo je to osoba, ktorá nikdy nepatrila medzi priemer, lebo nadváha jej strpčovala celý život. Pozrime sa teda nato z duchovného hľadiska, prečo majú ľudia nadváhu a ako je možné, že duchovne vyspelý človek sa nevie zbaviť svojej obezity.

Ako vyjsť zo začarovaného kruhu

V prvom rade by som spomenula programy, ktoré si dieťa osvojí v rodine a prenáša ich do svojho dospelého života. Ak vidíme obezitu rodinu, vieme, že sú v nej stravovacie návyky veľmi disharmonické. V takýchto prípadoch sa dedia zvyky, ako napríklad namiesto jablka na desiťku si dieťa dá čokoládový koláč so sladkým kakaom, alebo po výdatnej a kaloricky ťažkej večeri si ešte dopraje pukance či čipsy pri pozeraní televízie. Väčšinou sa v takýchto rodinách nepraktizuje žiadny šport, maximálne pozeraním z gauča. Ak sa osoba, ktorá pochádza z takejto rodiny vo svojom dospelom živote stretne s veľkou láskou, ktorá presadzuje iný, zdravý štýl života, resp. sa dostane na duchovnú cestu a pochopí, že vyvážená strava a pohyb je základom pre udržanie zdravia, má šancu zmeniť svoje deštruktívne programy. Môže dokonca hlbkovou terapiou zistiť, prečo si takúto skúsenosť musela zažiť a po zmene životného štýlu môže schudnúť. Samozrejme, zmena môže prísť aj po vážnej chorobe, keď si človek uvedomí, že ak prijíma kalórie viacnásobne, ako ich vydá (čiže sa prejedá a nešportuje), veľmi rýchlo zomrie, resp. opotrebuje svoje telo a bude trpieť chorobami. Prípady, keď sa človek rozhodne v rodovej nadváhe nepokračovať

sú bežné, no vyžadujú si určitú mieru uvedomenia a vytrvalosť pri zavedení zmien v stravovaní a v pohybe.

Druhý prípad je, ak sa dieťa narodí do váhovo priemernej rodiny, no postupom času sa na ňom ukladá tuk a ako dospelý si svoju váhu už nevie ustrážiť a sústavne priberá, resp. neúspešne bojuje s diétami. Pravidlá o deštruktívnych prípadoch uvedomelosti a zmene stravovacích či pohybových aktivít platia aj tu, no často chýba motivácia. Je jednoduchšie zostať v komfortnej zóne pohodlnosti. Ak mám milujúceho partnera, ktorý ma prijíma takú, aká som, nebudem mať motiváciu schudnúť. Hoci, ak by mi nadával do tučných sviň, spôsobilo by mi to komplexy. Je to vlastne začarovaný kruh, z ktorého je ťažké vyjsť von. Muž či žena začnú v prípadoch spomínaného pohodlného komfortu panikáriť až vtedy, keď im lekár určí závažnú chorobu, ktorú si privedli aj nadváhou. Takíto ľudia nechápu, že schudnúť netreba pre partnera, ale pre seba samého. Ak sa milujem, ak si vážim samu seba, nebude mi jedno, čo dám do úst, akými potravinami zahlcujem svoje telo. Či prázdny kalóriami a jedmami, alebo výživnými prvkami a zdravou stravou.

Následok citových zranení

Ďalšia kategória obezity je typická hlavne pre ženy, ktoré zažijú sklamanie, zradu, či neveru milovaného partnera. Ich duša sa hlboko zra-

ni a srdce krváca. Majú podvedomú potrebu zahojiť ranu, aby nemuseli trpieť. Prejedanie sa je únik z reality, čokoláda sú chýbajúce hormóny šťastia a pozeranie romantických filmov (namiesto športovania) je ukotvenie sa v roli obeť. Kým si takáto žena zo seba nevypracuje bolesti a nezačne sa mať naozaj rada, nepohne so svojou váhou k trvalej zmene. Opakovane sa bude borit s jeho efektom a prežije svoj život ako obeť, ktorú zradili.

Napokon sú tu obézni ľudia s karmickou záťažou z minulých životov. Pamätám si terapiu, kde duša bola v minulom živote mladým, chudobným chlapcom bez domova. Žil na ulici a každý deň musel zháňať, dokonca kraťnúť jedlo, aby prežil. Raz, keď sa zahľadel cez okno domu bohatých a tučných ľudí a videl ako večerajú, jeho mozog si uložil nasledovný obraz: jedlo je život, tučnosť je bohatstvo. Ak

som bohatý, mám jedlo. Ak mám jedlo, som tučný. Čiže hojnosť, bohatstvo sa rovná tučnote. Tento mládenec zomrel ešte v ten večer a jeho duša si uložila túto informáciu ako jedinú pravdu. V ďalšom živote ju potom definovala: hojnosť všetkého = obezita, chudý človek je chudobný a nemá čo jesť. V takýchto prípadoch je veľmi ťažké, priam nemožné schudnúť bez toho, aby sa tento program nevykazoval a nenahradil zdravým, podporujúcim správne nastavenie k hojnosti a jedlu.

Karmická záťaž môže byť aj iná. Napríklad, ak niekto v minulom živote týral, či inak odsudzoval inakosť, (a nemuseli to byť ľudia s nadváhou), v tomto živote si volí rolu „vyčnievajúceho z davu“ práve svojou váhou. Chce si zažiť možno výsmech, potupu, odmietanie, či iné negatívne energie, ktoré vyplývajú z jeho nadváhy, inakosti.

Môj vlastný príbeh

Ja sama som dlhé desaťročia bojovala s vlastnými, skrytými komplexmi, až kým som sa nedostala na duchovnú cestu. Múdrejší a skúsenejší spirituálni ľudia okolo mňa mi začali hovoriť, že ak sa konečne začnem mať rada, tak schudnem. Postupom času som začala milovať svoje telo, dokázala som sa postaviť pred zrkadlo aj nahá a s láskou hľadiť tie partie, ktoré som predtým nechcela ani vidieť. No stále som neschudla. Pamätám si, ako denne 4 litre vody. Poobede som mala stretnutie s ďalšou odborníčkou a tá ma zrozene vystríhala, že ak to spravím, odpálím si obličky. Táto skúsenosť o strave veľa. Vo svojom živote som bola už aj vegetariánkou, vegánkou aj pravidelne a dodnes rada navštevujem fitness centrum, no moja váha sa nemení. Stále som nechápala, prečo neviem schudnúť. Až raz sa stali dve veci: nilo moje vyžarovanie, zmenilo sa aj moje telo. Aj keď váha bola rovnaká, bola veľmi hlboká meditácia, kedy som sa dostala do svojich galaktických spomienok. Tam som uvidela, resp. znova prežila tie situácie, ktoré viedli k rozhodnutiu, prečo som si volila pre tento život takéto veľké telo. Nech by som robila čokoľvek, nemôžem schudnúť pod istú hranicu, lebo hlavné poslanie, ktoré som si určila na tento život by bolo v ohrození. Dovoľte mi neísť do podrobností, to si možno prečítate v mojej tretej pripravovanej knihe Kozmická láska. Dôležitý je ten fakt, že som pochopila svoje telo a skutočnosť, prečo som celý život zdravá. Musím si nadváhu prežívať na vlastnej koži, aby som mohla pomáhať iným ľuďom.



Milovať svoje telo také, aké je

Nechcem tvrdiť, že z nadváhy či obezity nie je cesta von. To by som poprela Božskú pomoc a Božskú milosť. Chcela som len poukázať nato, že nie vždy je tučnosť o tom, že sa človek prežiera, alebo sa o seba nestará. Čo by som teda odporučila, ako sa správať a čo robiť, ak máte nadváhu a chcete s tým niečo robiť?

1. Prijmite sa taká, aká ste. Začnite milovať svoj chrám, v ktorom býva vaša duša.
2. Naučte sa zásady zdravého stravovania. Ak poznáte zmysel a význam jednotlivých jedál, ľahšie si osvojíte nové zvyky. Chcíte pre svoje telo to najlepšie: výživu buniek. Milujte svoje bunky, orgány a celé telo. Potom doň nebudete pchať prázdne kalórie či jedy.
3. Pite dostatok vody, ktorú môžete naprogramovať. Jednoducho si povedzte, že voda z vás vyplaví všetky jedovaté a pre vaše telo nepotrebné látky.
4. Hýbte sa. Nájdite tú aktivitu, ktorá vám robí radosť (turistika, beh, fitness, bicykel, rýchla chôdza a pod.). Svalovicu vnímajte ako priateľku, únavu z pohybu ako radosť zo života. Buďte hrdá na seba, že ste to dnes dali. Že ste aj v tomto smere vzorom pre svoje deti.
5. Relaxujte a vizualizujte si, že ste zdravá. V meditácii proste Boha o milosť, lebo nemôžete vedieť, či práve preto netrpíte, že ste sa niekedy neprekliali. Vnímajte sa ako krásna žena s ideálnym telom.
6. Nikdy o sebe nehovorte škaredo, či hanlivo. Ak vás niekto nevie prijať takú, aká ste, je to jeho problém a nie váš. Vnímajte sa ako nádherne bohyňa. Lebo ňou skutočne ste!

Trest udelený samému sebe

Ľudia s nadváhou, alebo aj extrémne obézni ľudia celý život nevedia schudnúť napríklad aj preto, lebo si privodili sebapeklatie. Čo znamená sebapeklatie? Duša, ktorá vo svojom živote niečo bolestivé zažije, napríklad sklamanie v láske, prehlási, že sa nikdy viac nezaľúbi. Alebo počas svojho života ublíži iným ľuďom a po smrti, v zrkadlovej sieni pochopí, ako veľmi zranila iných. Pri rozšírenom vedomí sa zaprisahá, že to chce odčiniť. Udelí si „trest“, naplánuje si situácie, v ktorých chce prežiť podobné bolesti. Tento plán je jeho slobodná vôľa, ktorú si ctí celé univerzum a ani anjeli či iné svetelné bytosti to nemôžu zmeniť. Slobodná vôľa človeka je totiž nad všetky zákony vesmíru. Preto sa stáva, že ak sa aj človek veľmi modlí k Bohu, jeho stav (nadváha, či iná životná situácia) sa nezmení. Vlastná prisaha daná na úrovni duše je silnejšia ako vedomé modlitby človeka. V takýchto prípadoch pomoc môže prísť len tak, že anjel svojho chránenca dovedie k takému terapeutovi, ktorý ho dokáže dostať do momentu, kedy svoje peklatie spustil. No zrušiť ho musí daná osoba sama, ale na úrovni duše, v hlbokom relaxovanom stave.

Monika Jakubeczová

Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjeli. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli a Život s anjeli. www.jakubeczova.sk

