



Dorota Pachnik

OKIEM PRAKTYKA

Zdrowie i choroba z perspektywy poziomu świadomości

Czym jest choroba? W efekcie jakich procesów powstaje? Czy jest tylko ekspozycją na poziomie ciała? Gdzie leży geneza chorób?

Spróbuję odpowiedzieć na te pytania.

Każdy człowiek przychodzi na świat z właściwą dla niego **świadomością bazową**. Jest ona różna dla poszczególnych osób. Zależy od doświadczeń przynależnych ich rodom. Jak już nie raz pisałam w poprzednich artykułach – doświadczenia oraz sposób ich rozwiązań zależą od emocji, które zostały wygenerowane i im towarzyszą. Wszyscy – bez wyjątku – przynosimy na świat to, co odziedziczyliśmy po naszych przodkach.

Czy emocje można transformować? Odpowiedź brzmi – NIE

Da się je sublimować, transformować natomiast można swoje uczucia. Zanim przejdę dalej, odwołam się do **dr. David R. Hawkinsa** i opisanych przez niego *Poziomów świadomości*.

Otóż skatalogował on emocje od najniższych do najwyższych. Najniżej wykalibrował WSTYD – 20 punktów poziomu energii. Kolejne to: WINA – 30, APATIA – 50, ŻAL – 75, STRACH – 100.

Gdy poruszamy się w tych energiach emocji, świat postrzegamy jako niebezpieczny, wrogi, niespełniający oczekiwań. Wahania nastrojów od apatii do euforii są wówczas normą. Autorytet, mistrz, guru staje się nam potrzebny po to, abyśmy mogli zaistnieć pozytywnie w jego oczach. Człowiek utożsamia się z zewnętrznym światem. Brak mu rozpoznania siebie.

Następny blok poziomów świadomości to: 125 pkt. – POŻĄDANIE, 175 pkt. – DUMA. Tu mamy do czynienia z egocentryzmem. Świat ma mi służyć, abym czuł/czuła się dobrze. Ludzie są potrzebni jednostce do zaspokajania jej potrzeb, akceptacji poglądów i zachowań.

Poziom energii 200 pkt. – to ODWAGA – na tym poziomie znajduje się linia krytyczna, która oddziela pozytywne i negatywne

oddziaływania emocji na życie. Odwaga zachęca do rozpoznawania nowych rzeczy. Tym samym zakłada wyjście ze strefy komfortu i poszerzanie świadomości – do świadczenia Nieznanego.

NEUTRALNOŚĆ to 250 pkt. Tu zaczynamy mieć inny stosunek do zdarzeń i rzeczy – bez ich oceniania. Ludzie na tym poziomie czują się bezpiecznie ze sobą i światem zewnętrznym.

AKCEPTACJA – wynosi 350 pkt. Człowiek z takim potencjałem jest źródłem swoich doświadczeń. Rozumie, że dzisiejsze jego wybory determinują przyszłość, a więc jakość życia. W pełni bierze odpowiedzialność za siebie, zaś niepowodzenia traktuje jak wartościową lekcję samopoznania.

Któż z nas nie zna tych emocji – czyż nie doświadczył ich w swoim życiu? Co one oznaczają w praktyce?

W moim oglądzie, i tak też to przedstawiam w szkole naturopatii, emocje wykalibrowane do poziomu 190 są na poziomie

instynktu. Instynkt stanowi 95 procent naszych zachowań. Powtarzam to w każdym artykule. Jest on niezbędny, abyśmy mogli przeżyć. Nie oznacza to jednak, że mamy się tylko nim kierować. Uświadomienie sobie, w jakich warunkach brzegowych działamy za jego pośrednictwem, pozwala na sublimację tychże. Jak ujął to Sigmund Freud: *Sublimacja w psychologii jest mechanizmem obronnym, w którym negatywne popędy i impulsy są kierowane do społecznie akceptowanych zachowań*. Na przykład, gdy często gości u nas wstyd, czujemy się winni, nie mamy ochoty na działanie, boimy się – warto zadać sobie pytanie: *Czy to, czego się boję, wstydzę, jest fikcją czy faktem?* Ostrożność jest pozytywna, lepsza od apatii, wstydu, czy winy. Z kolei, gdy czujemy pożądanie, dumę, pychę, oznacza to, że świat zewnętrzny ma nam służyć, abyśmy zaspokoiли swoje pragnienia. **Wyższość nad innymi związana jest z posiadaniem materii, czy też pseudowładzy, w ostatnich latach podsycanej przez media i reklamy. Słynne *must have* czyni z ludzi niewolników swoich oczekiwań.** Bo przecież zawsze ktoś będzie miał więcej.

Wspólnym mianownikiem tych bazowych świadomości jest bezrefleksyjny kontakt ze światem zewnętrznym poprzez EGO. Pokuszę się tu o stwierdzenie, iż takie emocje cały czas generują konflikt JA – Świat, który przejawia się w różnych aspektach. Nieustanne pozostawanie

w oczekiwaniu, iż *zewnętrznie* spełni moje potrzeby – te nieuświadomione i uświadomione – bez wkładu własnej energii (działania), generuje wiele chorób. Na niższych poziomach jest to traktowane jako siła zewnętrzna – *taki już mój los*, na trochę wyższych – *świat mnie atakuje, bo nie współgra ze mną, nie poddaje mi się*. Psychobiologia mówi, że choroba to nic innego jak emanacja nierozwiązanych konfliktów.

Czego więc nam brakuje, aby być zdrowym? Akceptacji oraz energii działania.

To, co potocznie nazywamy lenistwem lub modnym w ostatnich czasach określeniem *prokrastynacja* – jest tak naprawdę brakiem dostępu do energii, dzięki której powstaje motywacja do działania!

Akceptacja siebie – zawsze, takim jakim się jest, ze swoimi mocnymi i słabymi stronami, uczy łagodności dla siebie, ludzi i sytuacji z nimi związanych, bez bólu oczekiwań. To generuje lekkość życia pozbawionego napięć. Umożliwia zrozumienie różnorodności typów ludzkich, ich zachowań, w zależności od indywidualnego wyposażenia świadomości.

To oczywiście tylko jeden z aspektów powstawania choroby. W moim oglądzie jest on jednak wiodący. Choroba to wszak ratowanie życia – zatrzymanie, mające na celu *przymuszenie* delikwenta, by spojrzał na siebie z innej perspektywy. Leżąc w łóżku nie bardzo ma się ochotę odbierać bodźce zewnętrzne. Zostajemy sami ze sobą – po

to, aby doświadczyć swoich uczuć, które być może trzeba przetransformować. Ich transformacja z kolei, to fundamentalna zmiana w postrzeganiu siebie. Zdrowiejąc w ciele, zdobywamy dostęp do świadomości duszy. Gdy taka zmiana zachodzi, można mieć pewność, że człowiek narodził się na nowo.

Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało twoim życiem, a ty będziesz nazywał TO przeznaczeniem – Carl Gustav Jung.



Dorota Pachnik naturoterapeutka

Prowadzi
Zawodowy Kurs Naturoterapii
i Warsztaty weekendowe

Przyjmuje stacjonarnie:

- **Katowice**, ul. Podgórna 4, NZOZ Altermed (codziennie)
- **Warszawa**, ul. Krucza 46
- **Nowy Tomyśl**, ul. Tysiąclecia 3 (NOK) (raz w miesiącu: trzy dni)

www.dorotapachnik.pl
kom. 691 515 216, tel. 32 257 17 40
YouTube:
Dorota Pachnik Szkoła Emocji