

# Saturs

Ievads slimību skaidrojumā	7
Integrālās medicīnas pamati un galvenie jēdzieni	7
<i>Psihosomatika, ārstēšana</i>	7
<i>Ķermenis un apziņa, forma un saturs</i>	8
<i>Vecais un jaunais skatījuma veids, nepareiza attīstība</i>	9
<i>Modernās fizikas un likteņa likumi</i>	14
Medicīnas specializācija jeb centra zaudēšana	17
Universitāte	19
Domāšanas ceļi, lai saprastu pasauli	22
Divpadsmit dzīves principi	24
Profilakse agrīnas diagnosticēšanas vietā	28
Saprast ķermeņa valodu	32
Darbs ar grāmatu	34
Slimību skaidrojums slimniekiem, piederīgajiem, terapeitiem	37
Skaidrojumu ticamība un lietojums nevietā vērtējot un sava akluma dēļ	39
Uzdevumu izpilde un apstrāde, ārstēšanas ceļi	45
Ķermeņa un dvēseles līdzvērtīgums	51
Padomi praktiskai rīcībai	53
Personisks priekšvārds un pēcvārds	56

---

1. DAĻA: Ķermeņa daļu un orgānu reģistrs 59

2. DAĻA: Simptomu reģistrs 137

PIELIKUMS 619

Literatūra 619

Adrešes 622

# Ievads slimību skaidrojumā

## *Integrālās medicīnas pamati un galvenie jēdzieni*

### *Psihosomatika, ārstēšana*

*Psyché* ir grieķu vārds un nav nejauši likts pirmajā vietā, *soma* nozīmē ķermeni – tāpat psihe iet pa priekšu ķermenim. Ir pietiekami daudz zinātnisku pierādījumu, ka dvēselei ir dominējošā nozīme. Atbilstoši statistikai tikai diviem smēķētājiem no simta būs bronhiālā karcinoma. Turpretī vairāk kā sešdesmit cilvēkiem no simta mūža otrajā pusē gadu pēc partnera zaudēšanas būs vēzis. Par to mēs runājam reti, kamēr smēķētāji ir pastāvīgs sarunu temats. Vienkārši materialistiskā sabiedrībā materiālus ceļoņus uzskata par svarīgākiem. Patiesībā visspēcīgākie zināmie cigarešu dūmu kancerogēni iedarbojas vājāk nekā dvēseles pārdzīvojumi zaudējuma gadījumā.

Ka dvēsele duetā *psiho-somatika* ir dominējošā, rāda arī jaunie pētījumi par placebo darbību. Vai celi tiešām operēja vai operāciju tikai simulēja, tam šajā satriecošajā pētījumā nebija nozīmes; iznākums abos gadījumos bija vienāds. Izveseļošanās *bez* operācijas varēja attiekties tikai uz dvēseli. Cik liela daļa dvēseles bija iesaistīta operācijā, nav nosakāms. Bet varēja būt krietni liela, jo dvēsele, kā redzams, izveseļošanos panāk arī gluži viena, ja vien ticība ir pietiekami stipra. Tādi pētījumi ir pierādījums Bībeles teicienam, ka ticība (pavisam materiāli) var kalnus gāzt. Tas, kas darbojas operācijas laikā, ir “rituāls”, proti, abos gadījumos. Acimredzot rituāla darbība visās medicīniskajās manipulācijās ir kopumā krietni lielāka, nekā mēs šodien varam iedomāties.

Mūsu dvēsele reaģē uz rituālu. Šo tiklab rituāla, kā arī dvēseles faktu mēs vairs nedrīkstam novērtēt par zemu, un mums jānoskaidro, cik bīstamas var kļūt abu ēnas puses. Jo viss ir rituāls un var arī pavisam nemanāmi iedarboties un kļūt, piemēram, par baiļu avotu. Modernā medicīna rada bīstamus pārpratumus, ja neatzīst rituālu nozīmi. Pacienti ierodas pie ārsta īpašā situācijā, kurā pat necīgākā zīme, kā skatiens vai aizdomīga galvas pakasīšana, atstāj lielu iespaidu un var novest pie slimīgām bailēm. No otras puses, cerams, jau tuvākajā laikā mēs rituālu lielo spēku izmantosim arī pozitīvā nozīmē. Sarunās ar profesoru Raimundu Jakešu, ķirurģijas nodaļas vadītāju Vīnes universitātes klīnikā, man kļuvis skaidrs, ka tur nākotne jau ir sākusies un, piemēram, operāciju zālē valda miers un apziņa par rituālu.

Psihosomatika tāpat dvēseli izvirza pirmajā vietā, atzīst tās spēku un varu un uztver nopietni – taču ne mazāk arī ķermeni, kas ir otrajā vietā. Nav runa tikai par *psihi*, bet arī par *soma*, ķermeni, māju, kurā dvēsele dzīvo.

## Darbs ar grāmatu

Grāmatu veido slimību skaidrojumi no grāmatām *Slimība kā ceļš* (*Krankheit als Weg*), *Slimība kā dvēseles valoda* (*Krankheit als Sprache der Seele*), *Sieviešu ārstniecība* (*Frauen-Heil-Kunde*), *Slimība kā bērna dvēseles valoda* (*Krankheit als Sprache der Kinderseele*), *Dzīves krīzes kā attīstības iespējas* (*Lebenskrisen als Entwicklungschancen*), *Agresija kā iespēja* (*Aggression als Chance*), *Ēnu ceļojums gaismā (depresija)* (*Schattenreise ins Licht (Depression)*), *Dvēseles infarkts* (*Seeleninfarkt*), monogrāfijām *Sirds problēmas* (*Herz(ens)probleme*), *Gremošanas problēmas* (*Verdauungsprobleme*) un *Smēķētāju grāmata* (*Das Raucherbuch*), kā arī ķermeņa valodas skaidrojumi no *Ķermenis kā dvēseles spogulis* (*Der Körper als Spiegel der Seele*) un *Dvēseles pēdas – ko rokas un kājas par mums nodod* (*Die Spuren der Seele – was hand und Fuß über uns verraten*). Pat *Erotikas mīti* (*Mythos Erotik*) var sekmēt izaicinošu simptomu dziļāku izpratni. *Slimībā kā simbols* ir iekļautas visas slimības, pretendējot uz pilnīgumu, lai vieglāk un ātrāk atrastu pieeju konkrētajai slimību simbolikai.

Ja *Slimībās kā ceļš* vēl bija izmantota konvencionālās medicīnas pieeja – dalījums pēc orgāniem – un bija apvienotas visas aknu un nieru slimības, nākamajā grāmatā *Slimība kā dvēseles valoda* es izvēlējos galvas-kāju shēmu, lai radītu labāku izpratni par slimības kontekstu. Šajā rokasgrāmatā, lai ātrāk un vieglāk orientētos, ir tikai alfabētiskais kārtojums. Visām iedalījuma sistēmām ir labās un sliktās puses, un realitāti, kurā viss ar visu saistīts, neviena īsti neapmierina. Tāpēc vislabāk, ja ir zināmi konkrētie trūkumi. Iedalījums pēc orgāniem noved pie aizvainojoša, ļoti ierobežota, holistiska skatījuma veida, kā zināms no konvencionālās medicīnas ārstu speciālistu medicīnas. Galvas-kāju shēma gan izvairās no šīs problēmas, bet lietošanai nav pietiekami ērta, tā kā daudzi slimību simptomi, kā asins un nervu saslimšanas, paliek ārpus tās. Alfabētiskais kārtojums dod iespēju ātri un viegli pārskatīt un meklēt, protams, pilnīgi ignorējot saikni starp nozīmēm un funkcijām.

Ņemot vērā šos trūkumus, labākais ceļš, kā izmantot rokasgrāmatu, ir dažādu līmeņu saistījums, sekojot shēmai: vispirms izlasīt jēgpilnu slimās vietas skaidrojumu rokasgrāmatas 1. daļā – pie mandeļu iekaisuma *Kakls* – un uz zināt problēmas lauka simbolisko nozīmi. Nākamais solis – atkal grāmatas 1. daļā – ved pie slimā orgāna, tā simbolikas un funkcijām, mūsu piemērā tātad *Mandēles*. Tā ir daļa no *Imūnsistēmas*, kas arī atrodama un izlasāma 1. daļā. Pēc tam mēs nonākam pie grāmatas 2. daļas: pamatproblēmas un viņas skaidrojuma, mūsu gadījumā tātad *Iekaisums* un viņa simbolika. Tad tikai kā pēdējais solis ieteicams šķirklis *Mandēļu iekaisums*.

2. grāmatas daļā, simptomu reģistrā, pie katra šķirkļa ir norāde izskaidrošanās iespējai ar tēmu. Mūsu piemērā tiek piedāvāta iespēja apskatīt *iekaisuma problemātiku* vispārēji un tad ar to tikt galā dziļākā nozīmē. Tikai pēc tam seko speciālās problēmas (*mandeļu iekaisuma*) nozīme. Lai cik vilinoši var šķist tūlīt steigties pie mērķa, tas nav ieteicams. Tikai pakāpeniski soļi dod iespēju tikt galā ar tēmas dziļumu. Bez tam ceļš no vispārējā uz konkrēto atbilst pārbaudītajam arhetipiskajam modelim.

Turklāt bieži vien ir arī noderīgi sekot atbilstošām norādēm uz radniecīgu vai saturiski līdzīgu slimību (piemēram, arī tādu, kas ir tiešs pretstats savējai), kas skaidrojuma beigās dod daudz aptverošāku konkrētās simptomātikas ainu. Šāda rīcība grāmatā *Slimība kā dvēseles valoda* pamatota ar piemēriem.

Ja slimības sīkāks skaidrojums ir kādā manā citā grāmatā, piedāvātajā literatūrā (Lit.) uz to ir norādīts, lai dotu iespēju tālākam padziļinājumam. Bet parasti ir ieteicams vispirms pašam ar šīs rokasgrāmatas palīdzību meklēt savu skaidrojumu, pirms atgriežas pie gatava, precīzi formulēta, lai ir savs, individuāls vērtējums simptomu nozīmei un svarīgumam. Norādes uz vadītām meditācijām, pašpalīdzības programmām (CD) un lekcijām (VCD) var atvieglot šādus personiskus meklējumus.

Paša pūles un paša atrasti risinājumi – pat ja tie nav pavisam pareizi – ir bieži vien labāki kā svešas domas. Starp citu, savas domas nākamajos soļos var brīnišķīgi papildināt, paplašināt un padziļināt ar gataviem skaidrojumiem. Katrā ziņā, ja nav īpašas programmas savai tēmai, ieteicams CD *Pašdziedināšanās (Selbsteilung)*, ar kura palīdzību var diagnosticēt visus simptomus dvēseles pasaulē.

Svarīgu atbalstu, vispirms jau attiecībā uz apstrādi un risinājumu, piedāvā arī norādes uz dzīves vai arhetipiskiem principiem. Gan pie ķermeņa daļām un orgāniem (1. daļa), gan pie slimībām un simptomiem (2. daļa) tie ir attiecīgi minēti, lai arhetipiskais lauks līdzās speciāliem uzdevumiem kļūtu skaidrs. Pat ar niecīgām zināšanām par arhetipu sistēmu, strādājot ar šo rokasgrāmatu, var izveidot dziļāku izpratni.

2. daļā vispirms ir piedāvāts attiecīgās slimās vietas arhetips, tātad limenis, uz kura notikums norisinās, tad pēc defises seko piesaistītais simptomātikas arhetips. Bieži runa ir par vairāku arhetipu sajaukumu, kas tiek parādīts ar slīpsvītru.

Īss ievads, kā rīkoties ar arhetipiem saistībā ar slimībām, atrodams atbilstošā *Slimība kā dvēseles valoda* nodaļā. Kopā ar *Dzīves principiem (Die Lebensprinzipien)* papildus ir sākotnējo principu un arhetipu mācību grāmata, kurai ir divpadsmit CD komplekts ar divām meditācijām katram principam.

## Personisks priekšvārds un pēcvārds

Savos sešdesmit trīs gados es jau vairāk kā četrdesmit gadus neesmu potējies un nekad vēl neesmu sev veicis konvencionālās medicīnas profilaktiskos izmeklējumus, un neesmu nodomājis arī darīt. Bet, protams, es par sevi rūpējos. No vienas puses, skaidrojot savas slimības un simptomus, kā aprakstīts šajā grāmatā, no otras, radušās problēmas pieņemot un uztverot nopietni (*Pretošanās grāmata; Buch der Widerstände*), un katrā ziņā arī risinot. *Pretošanās grāmata* piedāvā līdzīgu pieeju, tikai ne ierobežotu ar organismu un savu slimību, bet paplašinātu uz ārējo pasauli ar visām tās tēmām un problēmām. Kur ir manāma pretestība, ir arī uzdevums integrēšanai. Jo ātrāk es to uzņemos, jo labāk, tāpēc ka paveicu isākā laikā un mazāk ciešot. Šai ziņā es principā neesmu pret agrīnu diagnosticēšanu, lai arī tā nevar aizstāt profilaksi.

Turklāt es ēdu pilnvērtīgu augu valsts pārtiku (*Peace Food*), tāpēc ka saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem viss cits ir bīstams, kaitīgs un indīgs. Kam šīs trīs īpašības piemīt, no tā es arī citās lietās izvairos, tāpēc ka man dzīve šķiet dārga un vērtīga dāvana. Tāpēc es arī neiesaku “izmantot” baīļu pilno gaidīšanas laiku bezgalīgajos, tā sauktajos profilaktiskajos izmeklējumos, kas ir tikai maskēti agrīnas diagnosticēšanas pasākumi, kurus šādā veidā medicīnas tehniķi pārvalda un ietekmē.

Trīs aspekti – bīstamais, kaitīgais un indīgais – balstoties uz bieži pamatotām un apstiprinātām zinātniskām atziņām, pamatā attiecas uz dzīvnieku proteīnu un galvenokārt pienu/piena produktiem. Ar to palielinās mums pilnīgi nevajadzīgs vēža risks, īpaši krūts un prostatas vēzis, bet arī sirds problēmas un vesels bars civilizācijas slimību: no alergijām līdz reimatismam, no Alcheimera līdz demencei, abiem diabētiem un citām. Par to sīkāk stāstu *Peace Food* grāmatās, kuras arī pamato, kāpēc visā savā dzīvē neesmu tik labi ēdis kā pēdējos gados, izvēloties pilnvērtīgu augu valsts pārtiku. Šāda barība faktiski nenozīmē atsacīšanos, bet vieglu, neapgrūtinātu baudu un spārnotu dzīvi.

Visa modernā laikmeta bezjēdzība kļūst skaidra sekojošā, Rietumu dzīvei atbilstošā apburtā lokā: mēs nogalinām miljardiem meža dzīvnieku, lai dotu vietu lauksaimniecības dzīvniekiem, kurus mēs gribam ēst. Tādējādi mēs panākam to, ka, piemēram, cūka, par divdesmit procentiem traka un astoņdesmit procentiem apātiska un letargiska, un, vedot uz kaušanu, nāves panikā, ir pilna ar baīļu un stresa hormoniem. Ja mēs ēdam šādu gaļu, piesātinātu ar atbilstošiem neurotransmiteriem un svārstībām, mēs kļūstam slimi, ilgtermiņā

nereti uz nāvi. Tad mēs, savukārt, spīdzinām un nogalinām miljoniem dzīvnieku, lai atrastu medikamentus, kas mums nebūtu vajadzīgi, ja mēs no sāhta gala nevienu dzīvnieku neēstu.

Tā vietā tagad brīnāmies, kāpēc arvien vairāk līdzpilsoņu krīt letargijā un apātijā, kā miljoniem dvēseles infarkta kandidātu ar savām depresijām, izdegšanām un dzīves apnikumu, un ka trešdaļa iedzīvotāju vienreiz dzīvē saslimst ar psihozes trakumu, kaut gan varam tik vienkārši no šī apburtā loka izkāpt. *Peace Food* nav tikai veselīgāka, bet arī labāk garšo. Turklāt vegānisms nav domāts ideoloģiski un nav arī nepieciešams. Baltie milti un cukurs, viskijs un vodka ir vegāni, bet nav veselīgi, tiem jābūt pilnvērtīgiem augu valsts produktiem.

Man nav zināms neviens cits paņēmieni, ieskaitot gavēšanu un ar to saistīto elpošanu, ar kuru var tik daudz panākt un tik viegli un patīkami – ne tikai ņemot vērā savu veselību. Faktiski mēs humanitāri ar to sasniedzam daudz vairāk kā ar citām labi domātām akcijām, jo dzīvnieki vienā mirklī apēd nabadzīgo valstu pārtikas krājumus. Ekoloģiski nav cita tik iedarbīga pasākuma kā pāriet uz *Peace Food*. Arī dzīvnieku galdam tas, protams, ir labāks risinājums, un mēs radām situācijas, kur visi ir uzvarētāji, mūsu pašu dzīve un visa dzīvība.

Un šeit parādās ēna, jo šī dzīves forma ved pie atteikšanās no agresijas. Ja es šo būtisko soli speru, tad man jābūt skaidram, ka tagad jādzīvo drosmīgāk, aktīvāk un jābūt gatavam konfrontācijai, katrā ziņā nekļūstot fanātiskam. Pirmais pieder pie atrisināta agresijas principa (Nr.1), pēdējais pie neatrisināta Plūtona principa (Nr.8).

Tāpēc es nodarbojos ar meditāciju un palaišanu vaļā un dzīvoju manāmi ambiciozāk. Manās acīs šādi netieši profilakses pasākumi ir neizsakāmi svarīgi un ideāli papildina īpašo profilaksi šīs rokasgrāmatas nozīmē.