

Wütende Krankheiten

von Serge Kahili King (2012)



Dieser Artikel ist speziell bezogen auf Allergien, Asthma, Arthritis, Kopfschmerzen, Juckreiz, Hautausschläge, Hautirritationen, chronische Erschöpfung, Candida-Infektionen und umweltbedingte Erkrankungen.

Weil es viele Menschen gibt, die ähnliche Symptome erleben und viele Zustände ähnliche Ursachen oder gemeinsame oder aufeinander bezogene Komponenten haben, enthält dieser Artikel generelle Informationen, um Menschen mit diesen Zuständen ein paar praktische Ideen und Techniken an die Hand zu geben, um sie darin zu unterstützen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Er ist nur als Ergänzung gedacht zu jeglichen professionellen Ratschlägen, den die Betroffenen suchen oder erhalten.

Körperliche Aspekte

Muskelverspannungen sind immer ein Faktor bei diesen Gesundheitszuständen. Alles, was du tun kannst, um deine Muskeln zu entspannen, wird hilfreich sein, um die Blutzirkulation anzuregen und Gifte freizusetzen und auszuscheiden. Je nach Gesundheitszustand und persönlichen Vorlieben kannst du dazu Massage, einfache Meditation, Selbsthypnose, heiße Bäder oder Dampfbäder oder Dehnungsübungen auswählen. Reduzierter Genuss von Kaffee, schwarzem oder grünem Tee und Zucker wird helfen, Spannungen zu reduzieren, genau so wie eine ausgewogene Ernährung, Anti-Stress-Vitamine und beruhigende Kräutertees und natürlich vermehrtes Trinken von klarem Wasser. Spazierengehen und regelmäßiges tiefes Atmen wird ebenfalls hilfreich sein.

Emotionale Aspekte

Sehr häufig kommt es vor, dass diese Gesundheitszustände durch einen Groll gegen Personen, Dinge oder Begebenheiten hervorgerufen oder verschlimmert werden. In manchen Fällen kann auch noch ein Schuldgefühl dazukommen. So lange du weiter an Gefühlen wie Groll oder Schuld festhältst, wird dein Körper in einem dauerhaften Gefahrenzustand („fight or flight“) verharren, der Muskelanspannungen aufrechterhält, die Giftablagerung erhöht und das chemische Gleichgewicht des Körpers durcheinanderbringt. Die einzig richtige Kur für Groll und Schuldgefühle ist die Vergebung. Sehr praktisch ausgedrückt ist Vergebung der Entscheidungsprozess dafür, dass was immer in der Vergangenheit geschehen ist, heute nicht mehr wichtig ist. In demselben Umfang, wie du dich dazu entschließen kannst, dass ein Ereignis nicht länger wichtig ist, wird sich dein Körper entspannen und seine natürlichen Heilkräfte werden gestärkt werden. Beginnen kannst du den Prozess mit Worten wie „Ich vergebe es ganz und gar.“ „Es ist nicht mehr wichtig.“ „Es kümmert mich jetzt nicht mehr“ „Es ist mir nun egal.“ „Das war damals und heute sind andere Zeiten und das Leben geht weiter.“ oder was auch immer für dich funktioniert. Es kann sein, dass du das sehr oft wiederholen und an vielen verschiedenen Ereignissen arbeiten musst. Du merkst, dass die Vergebung passiert ist, wenn du an das Ereignis denken kannst, ohne Wut, Schuldgefühlen oder Anspannung. Das ist nicht einfach, aber es ist ein wesentlicher Teil der Heilung.



Mentale Aspekte

Üblicherweise werden diese Gesundheitszustände auch verschlechtert durch Kritisieren. Kritisieren ist ein so großer Aspekt unserer Kultur und Erziehung, dass viele Menschen sich gar nicht bewusst sind, dass sie es tun. Trotzdem, jedes Mal, wenn du irgendwen oder irgendetwas kritisierst, spannt sich dein Körper ein bisschen an und dein System gerät etwas aus dem Gleichgewicht. Je mehr du kritisierst - Menschen, und Begebenheiten - desto mehr Spannung baut sich in deinem Körper auf, bis du hochsensibel wirst gegenüber Viren, Allergenen und Giften. Glücklicherweise gibt es ein Gegenmittel. Die Wirkungen von Kritik wird neutralisiert durch Lob oder Komplimente. Anders gesagt, jedes Mal, wenn du etwas als gut anerkennst (schön, brauchbar, vergnüglich, usw.) entspannt sich dein Körper etwas und dein Körper findet ein wenig zurück in seine Balance. Für die hier genannten Gesundheitszustände ist es extrem hilfreich, dein Kritisieren deutlich zu reduzieren und deine Komplimente und Lobäußerungen stark zu steigern. Es ist egal, wofür du Komplimente verteilst – Menschen, Natur, Talente, Fähigkeiten, Schönheit, irgendetwas wird funktionieren. Jedes Kompliment hilft deinem Verstand, deinen Emotionen und deinem Körper und Geist in die Harmonie zurückzufinden.



Spirituelle Aspekte

Wir sind nicht allein im Universum und wir müssen nicht alle Probleme allein lösen. Es ist gut, andere Menschen um Hilfe zu bitten – Verwandte, Freunde, Experten und Fachleute – und es ist auch gut, Hilfe im Unsichtbaren zu suchen. Selbst wenn du kein Gläubiger einer bestimmten Religion bist, ist es gut, sich vorzustellen, dass es ein mächtiges, liebendes Bewusstsein gibt, das großartiger ist als du selbst, das auf irgendeine Art und Weise auf ein Hilfesuch antworten wird. Denk einfach an ein solches Bewusstsein und sage sowas wie „Bitte hilf mir.“ oder „Danke, dass du mir hilfst.“ Dann vertraue darauf, dass die Hilfe auf irgendeine Art und Weise kommen wird, manchmal sofort, manchmal nach einer kurzen Weile, je nach deinen speziellen Umständen und deinem Grad an Vertrauen.



Übersetzung: Peggy Stoll 2023

Originaltext: „Angry Illnesses“

<https://www.huna.org/html/angryill.html?fbclid=IwAR1vANptWDF04q9pObwOmww71-idc2BQ5xRR7i2xpNk-aScf3PyOapGadc>