

A tünetek tükrében – Az epekő

Az epekő igen gyakori jelenség Európában. Sokszor nem is tudjuk, hogy epekő képződött a testünkben, mert gyakran nem okoz panaszokat. Mégis, néma kövekként évekig meghúzódva az epehólyagban jelen van a kő, és adott esetben pillanatok alatt része lehet egy kiadós epegörcs létrejöttének.

Mielőtt megnézzük azt, hogy mi is az epekő, hogy hogyan alakul ki, és milyen üzenetet hordoz, vizsgáljuk meg, hogy az emésztőrendszerünk mely területéhez kapcsolódik. A máj feladata, hogy naponta megközelítőleg 1000 ml epét termeljen, mely epe a máj alatt található epehólyagban tárolódik, onnan pedig az epeutakon keresztül a vékonybélbe ömlik. Itt találkozunk az epe a táplálékfelvételünk során bevitt zsírokkal. Az epe dolga az, hogy a nagy méretű zsírcseppeket kisebb méretű cseppekre bontsa szét. Így készíti elő a zsírokat a további emésztési folyamatokra, melynek eredményeképpen a szervezetünk számára hasznosíthatóvá válnak. Epe hiányában nem tudjuk megemészteni zsírokat. Ilyenkor puffadás, hasfájás, émelygés jelentkezik a testünkben.

Mit is csinál tehát az epe? Fizikai szinten egy olyan tápanyagot, ami eredeti formájában nem feldolgozható számunkra, kisebb egységekre bontja, vagyis olyan méretűvé alakítja, amit már meg tudunk emészteni. Ha tovább visszük ezt a gondolatot, akkor megérthetjük, hogy ugyanez történik magasabb szinteken, a lelki és a szellemi táplálékok feldolgozása esetén.

Azt már régóta tudjuk, hogy minden energia. A fizikai sík csupán abban különbözik a szemünk számára nem látható érzelmi és mentális síktól, hogy ebben a fizikai szférában az energiahullámok rezgésszintje a szemünk számára látható formákat ölt. Azt is tudjuk, hogy a gondolatainkkal teremtyük a valóságunkat, és minden gondolathoz kapcsolódnak érzelmek. Így tisztán érzékelhető válik, hogy ha a gondolatformák, és a gondolkodási mintázatok bennünk elveszítik a rugalmasságukat, más szóval megkövülnek, az azt is jelenti, hogy ezeknek az érzelmekkel teli gondolatoknak a rezgésszáma megváltozik. Lelassulnak, besűrűsödnek, és fizikai szinten a testünkben láthatóvá válnak, mint epekövek.

Talán furcsa most így olvasni erről a törvényszerűségről, mégis javaslom, hogy adjunk ennek egy esélyt, és legyünk annyira nyitottak, hogy megértsük, azt is, ami az epekövek megjelenése által juthat el hozzánk, mint a lelkünk üzenete. A következő kérdések segíthetnek ebben:

Megvannak a határozott elképzeléseim arról, hogy a dolgoknak hogyan kellene történnie? Ha máshogy történik, akkor nem érzem jól magam? Frusztrált és dühös leszek, ha nem tudom irányítani, kontrollálni a dolgok menetét? Kialakultak olyan szokásaim, amiktől nem tudok és nem is akarok megválni? Epés megjegyzéseket teszek? Kritizálok? Mindenben azt veszem észre először, ami nem tetszik?

Másokban könnyebben észrevesszük a hajthatatlan, berögzült gondolkodásmódot, a merev elképzeléseket, a kontroll erőteljességét, vagy a folytonos zsörtölődést, panaszkodást, frusztrációt. Könnyen meg is bélyegezhetjük őket a „fafejű” címkével. Fafejű, vagyis nem eltántorítható attól, amit kigondolt, s ahogy elképzelte. A gondolatai által erőteljesen körbezárt világon kívül az ő számára nem létezhet más, nem működhet máshogyan, legalábbis a saját életében nem.

Vizsgáljuk meg a mindennapjainkat, s ahogyan élünk. A lehető legőszintebben nézzünk rá arra, ahogy az élethelyzeteinkben reagálunk, érzünk. Vizsgáljuk meg a gondolatainkat is, mert csak így láthatunk rá arra, hogy milyen visszatérő formák, megrögzött minták szerint éljük az

életünket. Vagyis mi az a „lemez”, amit újra és újra felteszünk, és mindennap lejátszunk. Ehhez feltehetjük például a következő kérdéseket:

Milyennek érzem az életem? Nehéznek / könnyűnek? Mi okoz nekem igazán örömet? Szoktam panaszkodni? Többnyire a gondjaimról, a betegségeimről, a problémás helyzetekről beszélgetek? Szoktam mérgelődni, zsörtölődni? Milyenek a kapcsolataim? (párommal, gyermekemmel, rokonaimmal) – a közvetlen, szorosabb családi kapcsolatok mutatnak rá leginkább arra, hogy megrögzött-e a gondolkodásunk, vagy meg tudjuk-e őrizni a rugalmasságunkat. Veszekedések, elvárások és hibáztatások helyett szeretetteljes, elfogadó, egymást segítő-e a kapcsolat. Az áldozat - bántalmazó kapcsolat helyett kiegyensúlyozott-e az adok-kapok a felek között.

Sokszor fennáll az a nehézség, hogy a bekövesedett ember bár segítségre szorul, mégsem tud kérni, s ha kap is segítséget, azt képtelen elfogadni, befogadni. A kövek a mozdulatlan szimbólumai. Az ember pedig, akinek a testében a gondolatformák kövekké sűrűsödtek a hosszú évek alatt, már nem képes arra, hogy másként lásson, és lehetőséget adjon magának egy másfajta, könnyedebb formát öltő életre. Ilyenkor nem tehetünk mást, mint mi magunk válunk elfogadóvá, és úgy szeretjük őt, ahogy van. Letesszük az összes elvárásunkat, és legyen bárhogy, tegyen vagy mondjon bármit, mi akkor is a szeretet nyelvén válaszolunk a dolgaira. Nem csak őérte, de a saját magunk lelki békéjének megőrzésért is ez az egyetlen út.

Kanyarodjunk most vissza ahhoz a gondolathoz, hogy az epekövek az epehólyagban keletkeznek, s nézzük meg, hogy mit is tesznek fizikailag ezek a kövek a jelenlétükkel. A néma kövek sokáig, akár éveken át is meghúzódhatnak úgy, hogy nem is tudunk a létezésükről, pedig nagyon is ott vannak. Amikor hirtelen átélünk valami heves érzelmet, akkor azonnal mozgásba lendülhetnek, és görcsöt okozhatnak, vagy gyulladásos tüneteket produkálhatnak. A gyulladás mindig valami félelemre utal. Félelem a változástól, a számunkra ismeretlen, vagy kontrollálhatatlan dolgoktól. A görcs is utalhat félelemre, de az is lehet, hogy épp nagyon intenzíven ragaszkodunk valamihez, legyen az egy helyzet, egy elképzelés, bármi. Az epekövek mindazonáltal el is zárhatják az epeutakat, amikor is akadályozzák annak a közvetítő anyagnak a vékonybélbejutását, ami az emészthetetlen dolgokat segít átalakítani megemészthetővé. Ugyanez történik magasabb szinteken is. A megrögzöttség, a hajthatatlanság nem enged rugalmasnak lenni, képtelenné tesz arra, hogy megismerjünk, és befogadjunk új lehetőségeket, például a sajátunktól eltérő nézőpontok igazságát. Ez igen megnehezíti az életünket, mert hosszú távon elszigetelődünk a családuktól, a barátainktól.

Ha egy picit is azt véljük felfedezni, hogy bennünket is érint a rugalmatlan gondolkodásmód, és képesek vagyunk meglépni az első lépést – ennek őszinte felismerését önmagunkban, akkor tegyük meg a következő lépéseket is bátran! Nincs mitől félni, még akkor sincs, ha látszólag rémisztő a kontroll világából a szabadságba vezető út. A nehézségekkel teli életet egy sokkal kellemesebb, örömtelibb, könnyedebb, szép emberi kapcsolatokkal tarkított élet válthatja fel, ha teszünk érte.

László Anikó

Alternatív Mozgás és Masszázs-terapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2018. augusztusi számában

