

Мишел Одул

**КАЖИ МИ КАКВО ТЕ БОЛИ,
ЗА ДА ТИ КАЖА ЗАЩО**

ВИКОВЕТЕ НА ТЯЛОТО СА ПОСЛАНИЯ
НА ДУШАТА

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Michel Odoul

DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI

Les cris du corps sont des messages de l'âme.

Éléments de psycho-énergétique

© Dervy pour les précédentes éditions

© Editions Albin Michel – Paris 2002, 2018, 2022

Published by arrangement with Lester Literary Agency & Associates

Предговор от д-р Тиери Медински

Рисунки и илюстрации от автора

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Анета Тошева, превод, 2022

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1105-4

Мишел Одул

**КАЖИ МИ КАКВО ТЕ БОЛИ,
ЗА ДА ТИ КАЖА ЗАЩО**

*Виковете на тялото
са послания на душата*

Превод от френски
Анета Тошева



*На нашия Вътрешен наставник с неговото
забележително умение да ни вдъхновява, когато оставяме
живота да си тече свободно и да диша в нас...*

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	13
Въведение	19

Част I.

НЯКОИ ФИЛОСОФСКИ ПОНЯТИЯ.

КАКВА МОЖЕ ДА Е ИГРАТА НА ЖИВОТА?

Процесът на инкарнация	26
Пътят на Живота, или Личната легенда	27
Предходно Небе и Следходно Небе.....	30
<i>Предходното Небе</i>	30
<i>Следходното Небе</i>	35
Въпросът за латерализацията в тялото	36
<i>Логиката на енергиите</i>	37
<i>Анатомичната гледна точка</i>	39
<i>Въпросът за инверсията</i> <i>на латерализациите</i>	40
<i>Физическата съгласуваност на системата</i> <i>и на инверсиите</i>	43
Философски и духовен аспект	45
Съзнавано и Несъзнавано	49
<i>Несъзнавано</i>	49
<i>Съзнавано: съгъстяване и освобождаване на енергиите</i>	53

Физиологични проявления	64
Психично и психологическо напрежение.....	65
Травми на торса и крайниците.....	67
Заболявания на органите и психични заболявания	69
„Манкирани“ действия.....	71
„Ефектът на огледалото“	73

Част II.

КАК СТАВА ТОВА? КАК ДА СВЪРЖЕМ НЕЩАТА, КОИТО СЕ СЛУЧВАТ ВЪТРЕ В НАС?

Понятието „Човекът между Небето и Земята“	81
Енергиите Ин и Ян у човека	81
Как работят енергиите, как се организират и уравновесяват	92
Как енергиите циркулират в тялото ни (меридианите).....	97
Разпределение на Ин/Ян в тялото.....	101
Долу и горе.....	101
Дясно и ляво.....	103
Дълбинно и повърхнинно.....	104
Кое свързва случващото се вътре в нас? (меридианите и Петте елемента).....	104
Елементът Метал.....	105
<i>Меридиан на белия дроб</i> (китайски астрологичен знак: Тигър).....	106
<i>Меридиан на дебелото черво</i> (китайски астрологичен знак: Заяк)	107
Елементът Земя	107
<i>Меридиан на стомаха</i> (китайски астрологичен знак: Дракон)	108
<i>Меридиан на слезката и панкреаса</i> (китайски астрологичен знак: Змия)	109

Елементът Огън	110
Меридиан на сърцето (китайски астрологичен знак: Кон).....	110
Меридиан на тънкото черво (китайски астрологичен знак: Коза).....	111
Меридиан на Владетеля на сърцето (китайски астрологичен знак: Куче).....	111
Меридиан на Тройния топлинник (китайски астрологичен знак: Свиня).....	112
Елементът Вода	113
Меридиан на пикочния мехур (китайски астрологичен знак: Маймуна)	114
Меридиан на бъбрека (китайски астрологичен знак: Петел).....	115
Елементът Дърво	116
Меридиан на жлъчния мехур (китайски астрологичен знак: Плъх).....	117
Меридиан на черния дроб (китайски астрологичен знак: Бивол).....	118

Част III.

СИМВОЛИЧНИТЕ ПОСЛАНИЯ НА ТЯЛОТО

Относно предназначението на всеки орган и всяка част на човешкото тяло	121
За какво служат различните части на тялото ни?	126
Скелет и гръбначен стълб	127
Болки в скелета и в гръбначния стълб	132
Сколиоза.....	133
Долни крайници.....	136
Болки в долните крайници.....	137

• Тазобедрена става	137
Болки в тазобедрената става	138
• Колянна става	140
Болки в коляното	141
• Глезенна става	143
Болки в глезените	143
• Стъпало	145
Болки в стъпалото	146
• Пръсти на краката	147
Болки в пръстите на краката	148
Големият пръст („палецът“ на стъпалото)	148
Вторият пръст („показалецът“ на стъпалото)	148
Третият пръст („средният пръст“ на стъпалото)	149
Четвъртият пръст („безименният пръст“ на стъпалото) ...	149
Малкият пръст на стъпалото (или кутрето)	149
• Бедро и бедрена кост	150
Болки в бедрото и в бедрената кост	150
• Прасец, голям и малък пищял	152
Болки в прасеца, в големия или в малкия пищял	153
Горни крайници	155
Болки в горните крайници	156
• Раменна става	157
Болки в рамото	158
• Лакътна става	159
Болки в лакътя	159
• Киткова става	161
Болки в китката	161
• Ръката	163
Болки в ръката	164
• Пръстите на ръката	166
Болки в пръстите на ръцете	166
Палецът	167
Показалецът	167
Средният пръст	168
Безименният пръст	168
Кутрето	168

• Мишница (бицепс и раменна кост).....	169
Болки в мишницата.....	169
• Предмишница, лакътна и лъчева кост.....	171
Болки в предмишницата, в лакътната и в лъчевата кост.....	171
• Врат.....	172
Болки във врата.....	172
Торс.....	175
За какво служат различните органи на нашето тяло?	175
Храносмилателна система	176
Заболявания на храносмилателната система	177
• Стомах.....	177
Болки в стомаха.....	177
• Слезка и панкреас	178
Заболявания на слезката и панкреаса	178
• Черен дроб.....	181
Чернодробни заболявания.....	181
• Жлъчен мехур	182
Болки в жлъчния мехур.....	182
• Тънко черво.....	183
Заболявания на тънкото черво.....	184
• Дебело черво	184
Заболявания на дебелото черво.....	184
Дихателна система	185
Заболявания на дихателната система.....	186
• Бели дробове.....	186
Белодробни болести.....	187
• Кожа.....	189
Кожни болести	191
Пикочна система	192
Заболявания на пикочната система	193
• Бъбреци	193
Бъбречни заболявания.....	194
• Пикочен мехур.....	194
Болки в пикочния мехур	195

Кръвоносна система.....	196
Заболявания на кръвоносната система.....	196
• Сърце.....	196
Сърдечни болести.....	197
• Венозна система.....	198
Заболявания на вените.....	198
• Артериална система.....	198
Заболявания на артериите.....	199
Нервна система.....	200
• Централна нервна система.....	200
Заболявания на централната нервна система.....	200
• Главен мозък.....	200
Заболявания на главния мозък.....	202
• Гръбначен мозък.....	204
Заболявания на гръбначния мозък.....	204
• Нерви.....	204
Нервни разстройства.....	205
Вегетативна нервна система.....	205
Разстройства на вегетативната нервна система.....	206
Репродуктивна система.....	206
Заболявания на репродуктивната система.....	208
Другите части на тялото и специфични за тях заболявания.....	209
• Лице и проблеми в лицевата област.....	209
• Очи и нарушения на зрението.....	210
• Уши и нарушения на слуха.....	212
• Уста и заболявания на устната кухина.....	212
• Нос и заболявания на носната лигавица.....	213
• Гърло и болести на гърлото.....	214
• Алергии.....	216
• Възпаления и температурни състояния.....	216
• Автоимунни заболявания.....	217
• Световъртеж.....	217
• Спазмофилия.....	218
• Кисти и възелчета.....	218

• Наднормено тегло или напълняване.....	219
• Булимия.....	219
• Анорексия.....	220
• Лумбаго	220
• Ишиас.....	221
• Главоболие и мигрена	221
• Коса	222
• Рак, злокачествени тумори.....	222
• Физически или ментални увреждания	224
 Заключение.....	 231

ПРЕДГОВОР

Западната медицина разглежда всяко заболяване като обусловено от генетична предразположеност. Тя може да бъде вродена (гени HLA*) или придобита (хромозомна мутация). В традицията на Изтока болестта е знак за препятствие пред осъществяването на Пътя на Живота. По този начин, чрез енергийни нарушения, водещи до заболяване, съзнанието ни предупреждава за наличието на пречки за постигане на личностен разцвет.

Тези два подхода не са задължително несъвместими, особено когато знаем, че примерно при мишките предизвиканите стресови състояния могат да породят хромозомни увреди. Именно поради тази причина при свършено еднакъв генетичен терен на предразположеност един човек ще развие заболяване, а друг ще остане в добро здраве.

За да не се впускаме в сложни и рисковани генетични манипулации, като че ли е по-просто, по-логично и не толкова скъпо струващо (особено във време на финансови ограничения) да разберем скритите психоенергийни механизми на болестта и така да си помогнем да възвърнем здравето си.

В това отношение книгата на Мишел Одул представлява превъзходен практически учебник за всеки, който търси ключ за разгадаване на езика на тялото. Благодарение на него може би ще се научим да не гледаме на болестта като на резултат от случай-

* HLA, от *Human Leukocyte Antigen* – левкоцитни антигени при човека, система за тъканна съвместимост. (Всички бележки под линия в книгата, без изрично посочените, са на преводача.)

ност или като на съдба, а като послание от нашето съзнание, от вътрешното ни Аз, от нашия Вътрешен наставник. Възможно е зад страданието да съумеем да видим „съзидателна болест“ и да я възприемем като средство за движение напред в нашето собствено личностно развитие.

Авторът ни разкрива просто и достъпно психоенергийните механизми, които управляват организацията на макрокосмоса и на микрокосмоса съгласно подходите на даоизма, и ни води към разкриване на смисъла на болестта в зависимост от местонахождението на симптома. Той ни поднася плодовете на личния си опит по отношение на деликатния проблем за латерализацията на симптомите. За мен този въпрос дълго време си оставаше отворен и с много неизвестни, които или рядко се обсъждат, или са забулени в противоречиви заключения. Отговорът, който ни дава авторът, ме просветли като пациент по отношение на разбирането ми за болестта, а книгата му може да бъде ценен пътеводител и за професионалната медицинска практика. Струва ми се, че отговорът му е правилен и по още една причина – защото е в съзвучие със западните традиции, ако се позовем например на Аник дьо Сузенел*.

При все това този подход има своята цена и ние трябва да я платим – заради нашето израстване и за сдобиването ни с отговорност и със свобода. Това е цената, на която животът придобива смисъл, само че, за да го постигнем, трябва да престанем да се крием зад всесилния образ на лекаря като „спасител и лекуващ“.

Книгата може да бъде полезна и за лекари, които желаят да разширят границите на съзнанието си отвъд простия механистичен подход към човека и да насочат всяко човешко същество към разбиране и осъществяване на неговия път. И тъй като главната цел на ХХI век се състои в помиряване на противоположностите, може би вече можем да мечтаем за деня, когато класическата

* Аник дьо Сузенел (р. 1922 г.) – френска писателка, автор на книги за духовното израстване и по различни философско-религиозни проблеми. Тук авторът има предвид най-вече книгата ѝ „Символизъмът на човешкото тяло“, изд. Albin Michel, 1991.

западна медицина, хомеопатията, акупунктурата, психосоматичният подход и източната медицина (или поне дълбинната ѝ философска основа) ще съжителстват в хармония.

Д-р Тиери Медински
*лекар хомеопат и психосоматолог, съавтор
на книгата „Психоанализа и световен ред“**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Всички примери в тази книга са действителни. Все пак, с цел да се запази анонимност, хората са представени само с малки имена, които също са променени. Всяко сходство с лице със същото име или преживяващо същата ситуация със сигурност е знак, че написаното е вярно, но в никакъв случай не се отнася за същия човек.

* Thierry Medynski. „Psychanalyse et ordre mondial: Essai de psychosociologie de l'histoire pour construire le XXIème siècle“. Montorgueil, 1993. – Б.а.

*Никой човек не е способен да ви разкрие нещо повече от она-
ва, което в полусън се таи у вас още от зората на вашето
познание.**

Халил Джубран

* Превод Мария Коева, *Пророкът*, изд. „Фама“, 2018.

ВЪВЕДЕНИЕ

„Живеем в модерни времена“, казваше един радиоводещ от 70-те години на миналия век. Живеем в епоха, когато комуникацията и нейните средства никога не са били по-развити, могъщи и ефективни. Образът на съвременния човек е на динамичен високоплатен служител, с неизменния стационарен или мобилен телефон на бюрото, със смартфон, таблет и компютър, които му осигуряват неограничена възможност да общува с целия свят във всеки един момент.

Само че картината съвсем не е толкова идилична. В много случаи тази комуникация е безсъдържателна и единственото, което постига, е да поддържа илюзията за себе си. Всички онези играчки всъщност представляват протези, шипови израстъци, компенсиращи неспособността ни за истинско общуване. Те ни дават възможност всеки път да се прикриваме още по-умело, за да преодолеем страха си от другия човек. Достатъчно е да си припомним поразителния успех на есемесите и на електронната поща като форми на дистанционно общуване и ще се убедим в това.

Съвременният начин на живот, вездесъщото и властно присъствие на медиите, капанът на материализма и консуматорската страст, непрестанното ускоряване на ритъма на ежедневното ни битие лека-полека ни доведоха дотам, че смесихме живот и съществуване, живот и суетене, живот и трескава лудост. Това се е случило с нашето мълчаливо съгласие, даже и по наша молба. Все повече, все по-бързо – но за какво? За да се събудим един ден – все едно на каква възраст – болни или депресирани и да направим тъжната равносметка, че сме се разминали със себе си, със собствения си живот?

Нашето общество, възпитанието ни и известна доза лекомислие доведоха дотам, че днес ние се стремим към пълно удовлетворяване на желанията си. За целта се учим да управляваме, да владеем, да доминираме, да притежаваме или да общуваме. Тази игра на „Ти гониш!“ с всеки изминал ден ни отдалечава с още малко от самите нас и ни изправя от собствената ни същност. Единствено смъртта или болестта, по задължение или по принуда, могат да ни накарат да се обърнем с лице към самите нас.

Тогавя кой е човекът, в когото с тъга се вираме пред огледалото? Какъв знак ни подава неговото страдащо тяло? Кое е това почти непознато същество, което лежи в постелята ни? Това е всъщност нашият първи и единствен реален събеседник. С когото никога не сме разговаряли *истински*, не сме отделяли време да го опознаем – това сме самите ние! Толкова ни е трудно да понесем това разкритие, че отиваме при нашия лекар и го молим да ни даде нещо, с което да накараме болките да замлъкнат, защото за тях място в живота ни не трябва да има. Но само ако знаехме! Ако знаехме, че болките са отчаяни викове, които животът и тялото ни отправят към нас. Те са сигнали за тревога, свидетелства за нарушеното ни равновесие, само че ние сме неспособни да ги чуем и още по-малко – да ги разберем.

Целта на моята книга е да запълни тази празнота, като ви научи да се вслушвате.

Ще върнем човешкото същество в непосредствената му житейска среда и в неговата цялост. Ще проникнем в причините и ще разучим правилата на тази удивителна игра – живота. Накрая ще разберем как да разпознаваме и да се вслушваме в своите болки, страдания и разстройства, за да сме готови да приемем посланието, да направим каквото е нужно и да постигнем промяна.

След дългогодишното практикуване на енергийни техники – и по-конкретно шиациу – се убедих до каква степен тялото на всеки от нас ни говори (дори крещи) за онова, от което наистина страдаме дълбоко в себе си. Нашата дълбинна реалност, нашето несъзнавано, психиката ни, душата ни (нека всеки сам си избере) ни говорят постоянно, казват ни, че нещо не е наред. Ала ние не се вслушваме и не чуваме. Защо?

Причините за нашата „глухота“ са две. Първо, неспособни сме или нямаме желание да възприемаме „естествените“ послания, които ни се изпращат (сънища, интуиции, предчувствия, физически усещания и пр.). Следователно се налага те да стават все по-силни и мощни (болести, инциденти, конфликти, смърт и пр.), докато най-сетне ги чуем или докато силом не ни принудят да се спрем.

Втората причина е, че в по-голямата част от времето не можем да избегнем усещането за болка (и как иначе?), но и не знаем как да я дешифрираме, да я разчетем. В тези случаи тя може да ни е от полза единствено колкото да спрем за момента неприятния процес, ала не и да го осъзнаем и да го променим коренно. Защото никой не ни е учил да превеждаме такива послания. Раздробената ни на късчета наука е разделила тялото от духа ни. Тя разглежда тялото, прави му дисекция и го изучава като че е машина, а повечето лекари са се превърнали в превъзходни механици.

Ние сме като моряци, които получават съобщения на морзов азбука, която никога не са изучавали. Постоянното бип-бип накрая ни става неприятно и започва да ни притеснява, да ни пречи. Тогава се обръщаме към корабния механик и го караме да блокира системата или – още по-лошо – да среже кабелите, за да я накара да замлъкне и така да се възцари привидно спокойствие. Само че именно това бипкане ни е предупреждавало, че в корпуса се е образувала пробойна и корабът всъщност потъва.

С тази книга ще се научим да дешифрираме именно този език. Но ще се опитваме и да го разбираме. Не ми се струва правилно просто да обявя, че ако ви боли еди-къде си, то говори за наличие на еди-какво си. Това би означавало да се занимаваме с оформена симптоматика. Смятам, че е важно и да се обясни *защо* всичко функционира по определен начин. Именно затова книгата е разделена на три ясно откроени части.

В първата част ви предлагам глобален философски подход към човека и неговото съществуване, като ги разглеждам като логическо единство, чиито части са взаимносвързани. Така ще разберем по-добре „основанията за избора“, свързвайки *психе*, душата, осъзнатата и неосъзнатата психика с физическото тяло, за което говорехме. Ще узнаем, че връзките, които могат да бъдат установени между тялото и духа, не са нито магически, нито

езотерични, а чисто биологично проявление на нашите психични състояния.

Във втората част на книгата ще отделя време за систематизацията на енергиите, изработена от традиционната китайска медицина, и ще поставя отново човека в центъра на неговата енергийна среда, Ин, Ян, енергийните меридиани, които станаха популярни благодарение на акупунктурата. С тяхна помощ ще видим как проявленията са взаимосвързани вътре в нас.

В третата и последна част ще опиша как стоят нещата тук и сега. Ще предложи просто обяснение за ролята на всяка част и всеки орган от човешкото тяло. Накрая ще покажа какви последиствия се получават от една или друга „причина“, тоест ще разкрия символиката на посланията на тялото.