

Tilfinningarnar sjö

Óhófleg tilfinningasemi getur valdið sjúkdómum. Í kínverskum lækningum er fjallað um sjö slíkar tilfinningar.

Þær eru:

- Gleði
- Reiði
- Depurð
- Sorg
- Áhyggjur
- Hræðsla
- Skelfing



Ef tilfinningin sest að hið innra og leiðir til vanabundinna viðbragða við ytra umhverfi getur hún valdið líkamlegum og andlegum breytingum sem geta leitt til sjúkleika. Einnig getur tilfinning orðið skaðleg ef hún kemur snögglega og er mjög öflug. Allar ýktar og óhóflegar tilfinningar geta orsakað hita eða eld í líkamanum. Hinar fimm grunntilfinningar, gleði, reiði, hræðsla, áhyggjur og depurð, tengjast frumöflunum fimm og andlegum þáttum þeirra. Þegar þessar tilfinningar eru í jafnvægi hjálpa þær okkur að þroskast og bregðast rétt við umhverfinu. Tilfinningar valda aðeins sjúkdómum ef þær fara úr böndunum.

Gleði

Sjúkleg gleði er sú sem er viðhaldið með sífelldri spennu eða skemmtanalífi. Óhófleg gleði dreifir lífsorkunni og hægir á ferli hennar um líkamann. Hún hefur áhrif á Hjartað og getur leitt til ójafnvægis í orku Hjartans og allri starfsemi þess. Shen (andi Hjartans) umbreytir eðlilegri gleði í hlýju í mannlegum samskiptum.

Reiði

Reiði er margþætt tilfinning; biturð, pirringur, bæld reiði, fjandskapur og óheft reiði sem er tjáð með öskrum og upphrópunum. Óhófleg reiði lætur orku líkamans rísa og hitna og getur skapað ójafnvægi í orku og starfsemi Lifrar. Eðlilegri reiði er umbreytt af Hun (anda Lifrarinnar) í næmi fyrir öðrum. Þannig getur reiðin verið öflugur grunnur fyrir umhyggju og væntumþykju.

Depurð og sorg

Óhófleg depurð og sorg veikir orku brjóstakassans. Þessar tilfinningar veikja kraft Lungnanna og trufla starfsemi þeirra. Langvarandi depurð og sorg geta einnig truflað starfsemi Hjartans og þannig leitt til skorts á eðlilegri gleði. Eðlilegri depurð og sorg er umbreytt af Po (anda Lungnanna) í kærleika og fegurð og meðvitund um fullkomnun.

Áhyggjur og þungir þankar

Þessar tegundir tilfinninga eru algengur sjúkdómavaldur í nútímaþjóðfélagi þar sem svo mikil áhersla er lögð á vitsmunalega vinnu og nám. Óhóflegar hugsanir og mikil námsvinna getur fest orku líkamans og valdið orkustíflum. Þetta hefur áhrif á starfsemi miltans, einkum þá sem snýr að úrvinnslu hreinnar og léttrar orku úr mat og drykk. Þeir sem þjást af stöðugum áhyggjum eða þungum þönkum búa oft við takmarkaða orku þrátt fyrir næga næringu og þeir sækja gjarnan í sykur eða örvandi mat og drykk. Áhyggjur hafa einnig áhrif á lungnaorkuna sem festist og veldur

kvíða, andnauð og stífni í öxlum og hálsi. Yi (andi Miltans) umbreytir eðlilegum áhyggjum og hugsunum í sköpunargleði og dyggan stuðning.

Hræðsla og skelfing

Óhófleg hræðsla veldur því að Qi orkan sekkur og skelfing ruglar Qi orkuna. Hræðsla og skelfing hafa áhrif á starfsemi Nýrna og geta valdið því að Nýrna orkan sekkur og starfsemi Nýrnanna truflast. Hræðsla og skelfing hafa áhrif bæði á Hjarta og Nýru og geta valdið hruni á allri Qi orku líkamans. Zhi (viljinn, andi Nýrnanna) umbreytir eðlilegri hræðslu, sem er okkur nauðsynleg til að skynja hættu, í visku og traust.

Arnbjörg Linda Jóhannsdóttir