

„Sinu keha räägib sinuga – **ARMASTA ENNAST**“

Lise Bourbeau

(kõige põhjalikum raamat haiguste ja tervisehäirete
metafüüsilistest põhjustest)

Igal haigusel ja tervisehäirel on metafüüsilised tegurid, mis toimivad väljaspool füüsilist tasandit. Kui meie keha hakkab meiega rääkima haiguste ja teiste füüsiliste probleemide keeles, siis tahab ta, et me endale midagi teadvustaksime, muudaksime on mõtte- ja tegutsemisviisi.

Kui keha kannatab, siis tahab ta meile öelda, et oleme jõudnud oma füüsilise, emotsionaalse ja mentaalse taluvuse kriitilise piirini ja et meil tuleb lahti saada end kahjustavatest uskumustest ja sisemistest hoiakutest.

Traditsiooniline meditsiin jätkab võitlust sümptomitega, kuid sümptomi kõrvaldamine haiguse süvapõhjust välja selgitamata on sama, mis lennukikabiinis signaaltabloolt väikese punase lambikese kõrvaldamine. Häiresignaal küll kaob, kuid see pöördub tingimata tagasi märksa tõsisemate tagajärgedega.

Mistahes haigus on seega kingitus ja võimalus taastada oma hingelist tasakaalu. Haiguse põhjusi ei tule otsida füüsilisest kehast. Elu, mis temas peitub, lähtub hingest ja vaimust. Füüsiline keha vaid peegeldab seda, mis toimub inimese hinges. Igasugune haigus räägib sellest, et keha püüab taastada tasakaalu, sest tema loomulikuks seisundiks on *tervis*.

Sellist lähenemisviisi uurides ei kaota me midagi, vastupidi – võime vaid võita, kui õnnestub leida oma haiguse tõeline põhjus.

Hoiatan aga kohe, et meie EGO hakkab tavaliselt lahenduse leidmise katsetele meeletult vastu, leides kümneid põhjuseid, et see kõik ei puuduta mind, mina ei ole selline, mina ei mõtle ega tunne nii ...

Seetõttu tuleb egole erilist tähelepanu pöörata, enda sisse kaevuda, analüüsida oma veendumusi, mõtteviisi ja väärtushinnanguid.

Meie psüühikal on kaval omadus – peita häirivad asjad alateadvusesse. Seal nad siis on, ega kao mitte kuhugi, tõstes sobivatel hetkedel pead ning põhjustades probleeme meie eludes.

Ego on mälestuste kogum, mis aastatega muutub aina tähtsamaks ning lõpuks täidab kogu meie isikupära. Kahjuks osutuvad paljud lapsepõlvest pärit uskumused täiskasvanueas täiesti kasututeks. Mõned neist etendavad positiivset rolli mingil eluetapil, ülejäänud on aga väärad algusest peale.

LIIGA TUGEVI EGO on kõikide haiguste peamine põhjus. Ego on väga suur võim.

Kuna inimese füüsiline, emotsionaalne ja mentaalne keha on üksteisest lahutamatud, siis on soovitatav mitte langeda ego lõksu, mis tahab, et veeretaksid kogu süü mingi välise faktori kaela.

Pea meeles, et EGO ei saa juhtida sinu elu, sest ta ei ole võimeline mõistma sinu tõelisi vajadusi. Ta toetub ainult mälestustele. Ego on inimõistuse looming.

Haigus on meeldetuletus: **ARMASTA ENNAST!** Täpselt sellisena nagu sa oled ja tööta oma mõtteviisi kallal nii kaua, kuni saavutad vajalikud tulemused!

Miks ei möödu haigus pelgalt metafüüsilise tähenduse teadasaamisest?

Sest ainuüksi situatsiooni või teise inimese mõistmisest ei piisa. Kõige tähtsam on **ISEENNAST AKSEPTEERIDA**, st. **ENDALE ANDEKS ANDA**.

Milles sõltub haiguse avaldumise aeg?

Haigus algab hetkel, kui ollakse jõutud oma füüsilise taluvuse piirini. Igal inimesel on oma füüsilise, emotsionaalse ja mentaalse energia piirid. Need on individuaalsed ning nendeni jõudmine oleneb inimese energiavarust ning sellest, kui palju on tulnud ühte ja sama sisemist valu läbi elada. Mida suurem on energiavaru, seda hilisemas eas jõuab inimene oma füüsilise taluvuse piirini. See piir saavutatakse hetkel, kui juba varem on jõutud emotsionaalse ja mentaalse taluvuse piirini.

Metafüüsiline lähenemine haigusele on osaks uuest nägemusest, mida toetab Veevalaja Ajastu energia. Me liigume maailmast, kus domineeris mõistus, maailma kus domineerib vaim ja kus hing – inimese olemus – omandab talle õiguse järgi kuuluva koha. Inimestel, kes keelduvad neid muutusi tunnistamast, saab olema üha raskem olla terve, õnnelik ja enesekindel.

VÄHK

Igal haigusel on füüsiline väljendus ning emotsionaalne ja mentaalne tõkestus, mis haiguse esile kutsuvad.

FÜÜSILINE

Vähk on raku muundumine ja teatud rakkude grupi taastootmise mehhanismi häire. Vähi sõnumi täpsemaks määratlemiseks, tuleb analüüsida ka selle kehaosa funktsioone, kuhu vähk ilmus.

EMOTSIONAALNE tõkestus

Sügavad hingehaavad, pikaajaline meelepaha, vihatunne, peidetud saladus või kurbus, mis närib seestpoolt.

Vähk tekib inimesel, kes on lapsepõlves üle elanud tõsise psühholoogilise trauma (hülgamine, mahajätmine, reetmine, ebaõiglus, alandus) ning on oma negatiivseid emotsioone endas kandnud kogu elu.

On inimesi, kes on üle elanud mitu sellist traumat. Reeglina tekib vähk inimesel, kes tahab väga elada armastuses ja kooskõlas oma lähedastega ning surub endas liiga kaua maha meelepaha, solvumise või viha. Kuna ta ei julge neid tundeid väljendada, siis aja jooksul neid üha koguneb ning need tugevnevad iga kord, kui mingi sündmus vana hingehaava meelde tuletab. Ja siis - ühel päeval, on inimene jõudnud oma emotsionaalse taluvuse piirini, temas justkui murdub kõik ja algabki vähk.

MENTAALNE tõkestus

Kui sul on vähk, siis teadvusta, et sinu kannatused lapsepõlves olid väga suured.

Nüüd tohid sa olla tige oma vanemate peale, st. anna endale see õigus. Sinu probleemide peamine põhjus seisneb selles, et elad oma psühholoogilisi traumasid läbi üksinduses, loodad nendest kannatustest iseseisvalt vabaneda. Kuid hinge kõige suuremaks vajaduseks on leida tõeline armastus. Ideaalne moodus selleks on andestada kõigile neile, keda vihkad.

Ära unusta, et andestamine ei tähenda lihtsalt vimmast ja solvumistundest vabanemist. Vähihaige jaoks on kõige raskemaks katsumuseks iseendale andeks anda, et ta on mõelnud halvasti, tahtnud või püüdnud kätte maksta. Seda isegi siis, kui ta eelräägitut täielikult ei teadvusta. Andesta oma sisemisele lapsele, kes vaikselt kannatab ja on üksinduses üle elanud viha ja solvumist. Ära mõtle, et kellegi peale vihastamine näitab seda, et oled halb inimene. Vihastamine on inimlik, kuid andestamine on selle lahutamatu osa.

EESNÄÄRE

EMOTSIONAALNE tõekestus

Eesnäärmehaigus teatab mehele, et ta ei saa kontrollida absoluutselt kõike oma elus. Mõnikord saadab Kõiksus igaühele meist teatud olukordi, mille mõte seisneb selles, et aidata meil vabaneda vanast ja luua midagi uut.

MENTAALNE tõekestus

Eesnäärmehaigus peab aitama mehel saavutada kontakti oma võimega juhtida isiklikku elu. See, et mees vananeb, ei tähenda veel seda, et nõrgeneb võime luua, midagi uut üles ehitada. Füüsiline keha kulub aja jooksul. Mis on täiesti loomulik. Nüüd on avanenud suurepärane võimalus kasutada kõiki paljude aastate jooksul kogunenud emotsionaalseid ja mentaalseid jõudusid ning luua midagi uut, kasutades ära noorte füüsilist abi. Kui annad mõned oma ülesanded teistele, ei tähenda see, et muutud vähem väärtuslikuks, vähem tähtsust omavaks. Vastupidi – see annab tunnistust su elutarkusest.

II RAAMAT

„Sinu keha räägib sinuga - mõtete ja tunnete mõju tervisele“ Debbie Shapiro

Vähk

Pole kahtlustki, et seisame vastakuti kantserogeensete (vähki tekitavate) ainete hulga tohutu suurenemisega meid ümbritsevas keskkonnas – kemikaalide kasutamine ja tehiste sisaldavad aineid, mis on meie organismile täiesti võõrad, nii et võime võidelda muteerunud rakkudega väheneb oluliselt. Ometi, kuigi me kõik puutume kokku kantserogeensete ainetega, ei teki vähk igaühel. Näib, et kõige tugevamini mõjutavad immuunsüsteemi keskkonnafaktorid kombineerituna psüühilis-emotsionaalsete faktoritega.

Muteerunud rakke tekib organismis pidevalt, kuid immuunsüsteem tuleb nendega edukalt toime ja mingeid jääknähte ei teki. Vähi puhul ei suuda immuunsüsteem muteerunud rakkude arengut peatada – need kasvavad ja paljunevad. Muteerunud rakk on muutunud isemeelseks, isegi mässumeelseks ning käitub erinevalt teistest rakkudest – ta ei toeta tervikut vaid läheb oma rada.

Selles suhtes võib vähki vaadelda kui midagi inimlikku. Rõhuasetus nihkub iseendale – pole enam huvi kõigi ümbritsevate heaolu vastu, kuid samas kahandab selline

käitumine terviku ellujäämisvõimet. Nii nagu vähirakk muutub isoleerituks, võime ka meie iseendast eralduda, lõigata ära oma tõelisi tundeid.

Sellise sisemise võõrandumise seisundi võib tekitada *probleemide kuhjumine* või *stress*. Stress on seotud emotsionaalse šoki või traumaga, mille põhjustajaid on mitmeid: armastatud inimese surm, lahutus, vallandamine, ebakindel rahaline seis ... Stress aga nõrgestab meie organismi loomulikke kaitsesüsteemi.

Kõige kriitilisem aeg on sümptomite tekkele eelnenud 2 aastat, eriti kui tugevaid tundeid pole täielikult teadvustatud või välja elatud, vaid neid on kõrvale lükatud, sisemusse peidetud või ignoreeritud. Igal tundel on energia, mis niisama lihtsalt ei haju.

On teatud isiksuse eripärad, mis näivad sagedamini esinevat inimestel, kel on kalduvus haigestuda vähki. Tavaline on eneseaustuse puudumine ja hoolimatus enda suhtes, mis ulatub nii kaugele, et ennast isoleeritakse oma tunnetest.

Iseloomulik on teiste aitamine, kasvõi enda kahjustamise hinnaga – oma vajaduste eitamine; suutmatus väljendada negatiivseid tundeid, eriti viha, häbi ja hirmu; pikka aega tagasi hoitud süütunne või pahameel, mis on sageli pärit lapsepõlvest ning pole võib-olla kunagi väljendust leidnud (jõuetuse tunne, väärtusetuse tunne, et ei olda küllalt tubli; lootusetuse tunne).

Neid iseloomulikke jooni pole kahtlemata mitte kõikidel vähki põdejatel, sest vähk on väga mitmetahuline ja ettearvamatu. Kuid selle asemel, et ennast süüdistada "miks ma küll valisin vähki haigestumise?", tuleks endalt küsida „kuidas on vähist mulle kasu? Milline on kõrgem väljakutse selle haiguse taga?“

Vähil on alati midagi õpetada – suhtumist iseendasse ja teistesse, aktsepteerimist ja tingimusteta armastust - *eelkõige armastust iseenda vastu*.

Paljud, kes on vähist tervenened, on mõistnud, et haigus oli seotud *hoolimisega iseenda suhtes*. Nad väidavad, et tervenemine algas siis, kui nad hakkasid endast rohkem pidama.

Vähk annab võimaluse väärtushinnangute ümberhindamiseks ja muutmiseks, kokkuvõtete tegemiseks, suuremaks austuseks oma tunnete suhtes, tegelike eelistuste kindlakstegemiseks.

Vähk ei ole võõrkeha, mis tungib organismi ja võtab seal võimust. Need muteerunud rakud arenevad meie sees – nad on samavõrd meie osad, nagu kõik teised rakud. Kui peame vähki enesele võõraks, siis ei soodusta selline suhtumine tervenemist. Iseenda avamine armastusele tähendab ka vähi armastamist, haiguse toomist oma südamesse, selle aktsepteerimist ühe oma eneseväljendusena.

Vähi mõjutamiseks on palju võimalusi – loov visualiseerimine, sügav lõdvestus ja meditatsioon, dieet, palju täiendavaid ravimenetlusi.

Taastumisele aitab oluliselt kaasa see, et suudetaks oma tundeid teistega jagada – kas nõustamisel, grupiteraapias või sõbraga rääkides. Kui tunnistada võõrandumist oma tunnetest, siis on võimalik tuua need enesest isoleeritud osad tagasi terviku juurde – mõistes nende funktsiooni. Kahjustatud osa kehast võib viidata sellele, millist osa me endast ignoreerime või eemale tõukame.

Oluline on tugevdada immuunsüsteemi, suurendada elutahet. Vaja on võtta hoiak „ma tahan elada!“. Avastada, millel on **tegelikult** tähendus ja otsida elu eesmärki sügavamalt tasanditelt.

*(Inimene peab aru saama, et ta ei ole siin maa peal selleks, et teha karjääri ja suuremat pappi ja materiaalsed heaolu taga ajades ning pidevalt uusi ameteid õppides ja vahetades, end ribadeks töötada. Ta on siin kasvatamas oma „sisemist Jumalat“, vahendamas just neid kingitusi, mis tema kaudu maailma rikastada saaksid. Ta on siin JAGAMAS, mitte KRABAMAS!
Mai Agathe Väljataga)*

EESNÄÄRME PROBLEEMID

Kuna eesnääre on seotud paljunemisvõime ja selle teostamisega, peegeldab see sageli konflikte ja muresid, mis kerkivad esile seoses vananemisega. Pensionile jäädes võib mees tunda, et on kaotanud oma eesmärgi leivateenijana ning võib tunda end kasutu ja väärtusetuna, tema jõud kaob. Eesnäärme probleemid võivad olla seotud ka rahaliste kaotuste ja raskustega, hirmuga vähenenud või kadunud materiaalse kindlustatuse ees. Paljud mehed tunnevad, et saavad vähe armastust või on armastusega kontakti kaotanud. Kui mees on kasutanud armastuse leidmiseks seksi, siis vaeveldes eesnäärme probleemidega, osutub see raskeks ja nii muutub ta vaimselt veelgi isoleeritumaks. Suurenenud eesnääre avaldab survet ka põiele tekitades suurenenud vajaduse urineerida, isegi kui pole midagi väljutada. See viitab raskusele väljendada sisemist peataolekut ja igatsust.

III RAAMAT

„Tähevalgusega maailmas“ Ulvi Saar

Haigetele, kes võitlevad oma haigusega või on surmasuus:

Haigusest tullakse välja selleks, et õppida armastuslik kaastundmine Maa enda kaasloome töö jaoks. Kuid vähesed kasutavad seda Maa teenimise jaoks.

Ollakse uhked, kui raskest haigusest välja tullakse, justkui see tõstaks inimese staatust või korvaks tema vigu ...

See on töö iseendaga. See ei ole maailma ees kiitlemiseks ja meedias kuulutamiseks, et „olin kord haige“.

Kui ollakse raskelt haige, peab olema soov keerata oma elus uus lehekülg.

Paranemine leiab aset, kui võetakse uus suund ja oma elu juhtimine enda kätte.

Enim aitab usk endasse, usk tervenemisse. Kui loota tervendaja või millegi muu peale, pole täies mahus tervenemist loota. Kui usk tervenemisse puudub või pannakse paranemine teiste õlgadele, on vähe lootust täielikult terveneda.

Meie karma märgis teab, millist rohtu meie keha vajab, see on karma mudelis ära märgitud. Tuleb läbi mõelda, miks see haigus ellu tuli. Milline on kõrgem väljakutse selle haiguse taga. Mida see haigus õpetama tuli.

ANDESTAMATUS on põhjuseks, miks pole tervenemist loota. Selleks, et paraneda, tuleb väljuda oma mugavustsoonist, analüüsida ja teistmoodi mõelda.

Haigus tuleb näitama, et hoolid endast liiga vähe. Kui sina oma kehast ei hooli, siis usu – kõrgemal pool teatakse, kuidas sind korrale kutsuda.

Sageli paneme me oma mõtetega ennast ise haigevoodisse ja kutsume õnnetused kaela, sest me ei suuda neid kontrollida. Pööra pilk endasse ja vaata, mis sind kõige rohkem vaevab. Igal haigusel on tähendus.

I Andestada tuleks eeskätt oma lähedastele ja paluda neilt andeks oma mõte või tegu, millega nende vastu oleme eksinud. (Vanemad, õed, vennad, abikaasa(d), lapsed, lapselapsed jne).

On soovitatav kasutada järgnevat 4-kordset palvet:

1. Paluda neilt andeks.
2. Anda neile andeks.
3. Paluda iseendalt ja oma kehalt andeks, et ennast on kahjustatud teatud olukordi hinge võttes ja neid üle elades.
4. Anda iseendale andeks.

II Hommikul ärgates paluda häälestumist Armastuse ja Valguse lainele korrates ja visualiseerides järgmist:

**Valgus on mu ees,
Valgus minu sees,
Valgus minu ümber
ja mina selle sees...**

**Armastus on mu ees,
Armastus minu sees,
Armastus minu ümber
ja mina selle sees...**

III Korrata palju kordi päevas sügava sisemise jõuga:

**Ma tahan olla TERVE,
ma valin olla TERVE,
oma kehas, hinges ja vaimus,
oma mõtteis, sõnas ja teos...**