

10. peatükk Jasmuheeni raamatust „Vaimne resonants“

Emotsiooni jõud

Paljude alternatiivterapeutide ja mõnede praktiseerivate meedikute, sealhulgas Dr. Chopra uuringud on näidanud, et emotsionaalne „raskus“ on haiguse kujunemisel märkimisväärseks teguriks. Meie võimetus stressiga hakkama saamisel, mis tuleneb tihti ebakindluse ja kontrolli puudumise tundest, mõjub füüsilisele kehale väga kahjustavalt ja võib viia närvivapustusteni.

Kuigi võib tunduda, et meie emotsionaalsed reaktsioonid on automaatsed, kulub infot ajusse kandvatel närviteedel infoedastuseks aega umbes kolm sekundit, enne, kui käivitub emotsionaalne reaktsioon ja selle kogemine meie mõistuse poolt. Nende kolme sekundi jooksul on ülejäänud aju juba kiiremate närviteede kaudu info kätte saanud, seega, isegi kui me ei ole sellest protsessist teadlikud, oleme me *loodud enne mõtlema ja siis tundma*. Me ei ole oma emotsioonide „ohvrid“.

Kui meil tekib „spontaanne“ emotsionaalne reaktsioon, sest miski on meid käivitanud, on meil vaja õppida nende emotsioonidega hakkama saama, et mitte tekitada energiablokeeringuid ja lõpuks haigusi. Nagu me oleme rääkinud, on sündmused emotsioonivabad. Meie omistame neile emotsiooni sõltuvalt oma *tajumisest*. Tugevad lahendamata emotsioonid talletatakse kehas ja need loovad blokeeringuid, sest tõkestavad energiavoolu läbi keha energiasüsteemide.

Kui soovime parandada oma elukvaliteeti, ihkame kogeda oma elus rohkem rõõmu, õnne ja harmooniat, peame me kõigepealt otsustama, et ei lepi millegi vähemaga. Tehes otsuse keskenduda positiivsetele tunnetele ja võtta need vastu oma ellu, õpime me oma suhtumises joonduma positiivse mõtlemise järgi ning otsima ja leidma alati pilve taga päikest. Mõlemad on olemas, nii positiivne kui negatiivne; me valime keskendumise elu positiivsetele aspektidele ja tuginedes energiaseaduste toimele *kasvab see, millele me keskendume*.

Mõistes, et *kõik kogemused on siin selleks, et meid õpetada ja inspireerida*. Saades aru, kuidas *meie* omistame mingile sündmusele oma selle tajumisest lähtuvalt emotsionaalse reaktsiooni, saavutame suurema kontrolli oma kogemuste kvaliteedi üle. Isegi kui alguses tundub olukord negatiivne, võime otsustada näha ja vastu võtta seda kui positiivset. Meil on võimalik sellest õppida ja me teeme seda, seega saab seda hinnata kaasneva õppetunni eest.

Negatiivsete emotsioonide füüsilisse kehasse kogumine on mittevajalik. Kui me ehitaksime vabalt voolavale jõeale tammi müüri kujul, siis taimestik teisel pool tammi kuivaks ja sureks veepuudusest. Nii on see ka meie kehaga. Et keha oleks terve, peavad emotsioonid saama vabalt voolata. Neid tuleb aktsepteerida ja mitte eitada. Nad vajavad positiivset kohtlemist liigse tähelepanuta austamise, aktsepteerimise ja ilma ületähtsustamiseta vabastamise teel. Kehaarvuti riistvara kogub negatiivsed emotsioonid andmebaasidesse, mida kutsume organiteks, näiteks: maksa koguneb viha, kopsudesse koguneb kurbus jne., lihtsalt seetõttu, et me ei ole õppinud nende emotsioonidega tõhusamalt toime tulema.

Oma raamatus „Eatu keha, ajatu vaim“ (*Ageless Body, Timeless Mind*) väidab dr. Deepak Chopra, et emotsionaalset valu kogetakse olevikus haavumisena, minevikus meenub see vihana ja tulevikus tajutakse seda murena eesseisva pärast. Väljendamata viha, mis on

pööratud iseenda vastu ja enda sees kinni hoitud viha nimetatakse süütundeks ning energiapuudust, mis tekib viha sissepoole suunamisel, nimetatakse depressiooniks. Kui rakud on ainult mateeriasse rüütatud mälestused, nagu ta väidab raamatus „Kvanttervendamine” (*Quantum Healing*), siis on ääretult tähtis alustada oma rakumälu vaatlemist ja sellesse tungimist eesmärgiga vabastada energiablokeeringud, puhastades oma rakud negatiivsusest ning toksilisusest.

Emotsioonidega toimetulemist saame õppida kahel tasandil. Esiteks, me saame vabastada mineviku kogemuste negatiivseid emotsioone, mis on kogunenud keha rakkudesse ja organitesse. Teiseks, me võime õppida negatiivsete emotsioonidega efektiivsemalt hakkama saamist siis, kui nendega tegelikult silmitsi seisame. Regulaarselt mediteerides on meil võimalik astuda veel üks samm edasi. Me võime õppida erapooletult vaatlema. Me võime tegutseda ja mitte pelgalt reageerida. Me võime pidevalt kogeda elu meie sees olevast sügavast paigast ja vaadelda asju perspektiivis.

1. Rakumälus hoitavate negatiivsete emotsioonide vabastamine

- a) Seda on võimalik saavutada selliste lihtsate loova visualiseerimise tehnikate kasutamisega, nagu on kirjeldatud käesoleva peatüki lõpus.
- b) Saadaval on lai valik tervendavaid süsteeme, mis aitavad füüsilisel kehal kiirelt ja efektiivselt vabaneda negatiivsetest emotsioonidest: näiteks kinesioloogia, homoöpaatia ja *body harmony*. Raku struktuuri ja keha energiaväljade taasjoondamisel ja puhastamisel võib erinevate alternatiivteraapiatega saavutada tulemusi mõne tunniga, samale tulemusele jõudmine mediteerimise abil võib kesta aastaid.
- c) Me saame ka *paluda* öise une ajal oma emotsionaalkeha puhastumist ja kõikidest negatiivsetest uskumustest ning piirangumustritest vabanemist. Lihtsalt häälestu oma Kõrgemale Minale ja palu seda. Ära kahtle. Sa võid paluda selle toimumise teadvustamist näiteks unenägude kaudu, kuid sa võid ka spetsiaalselt nõuelda, et see toimuks ilma teadliku mälestuseta.

Ma arvan, et kogu emotsionaalse vabastamise töö saab olla õrn ja vabalt voolav kogemus, olemata traumaatiline, kui inimene seda ise just ei nõua. Ma ei toeta arusaama, et inimene õpib ainult kannatades ja mulle näib, et kõike on võimalik saavutada armastusega ja leebelt, kui see peaks olema meie soov ja tahtmine.

2. Õpi negatiivsete emotsioonide ja valuga tõhusalt hakkama saama

- a) Hajuta negatiivsed emotsioonid hingamisega, et taastada rahulik meel, keha ja emotsioonid. Sea sisse sügav, peen, rütmiline hingamismuster ja jätkka, kuni tunned end rahunenult.
- b) Väljenda oma tundeid sinu valu käivitanud inimesele moel, mis poleks ei ründav ega ähvardav ja tegele siis nende teemadega, mis sinu „käivitamist” võimaldavad. Pea meeles, väline olukord on ainult peegel. Kui sinu sees poleks hoiul probleemi, siis sa ei reageeriks. Heaks vabastamistöo edukuse näitajaks on see, kui sa lakkad tugevalt reageerimast olukorrale, mis minevikus garanteeris sinu käivitumise.
- c) Võta vastutus selle eest, kuidas sa mõtled ja mida tunned. Tunded järgivad alati mõtet ja tajumisviisi. Kui sulle ei meeldi see, mida sa tunned, siis muuda seda, mida sa mõtled.
- d) Tunnusta ennast ise ja ära otsi seda teistelt. Pane paika oma vastuvõetavuse norm. Meil kõigil on erinevad arusaamad sellest, mida soovime elus kogeda ja aktsepteerida.
- e) Tõsta oma energiataset, leides meditatsioonis juurdepääsu oma sisemisele reservuaarile. Enda sees oleva jumaliku olemusega sulandudes õpime armastama, austama ja tunnustama teisi ning muutume ise oma õnne allikaks. Ära pane oma head enesetunnet sõltuma teistest.
- f) Pea meeles: sina oled kõige tähtsam isik! Kui sa oled õnnelik, suudad sa teistega hästi hakkama saada ja end tulusamalt jagada.

- g) Ole teadlik oma füüsilistest ja emotsionaalsetest reaktsioonidest – ära eita seda, kuidas sa end tunned. Millegi „allasurumine“ või emotsionaalse raskuse enda sees hoidmine, näiteks rahu nimel „oma keele alla neelamine“ või soovimatus „laineid lüüa“ viib haiguse, maohaavade, vähi, südame probleemideni jne.
- h) Tee kindlaks, miks sa tunned valu ja lase see vabaks.
- i) Õpi elama igas hetkes.
- j) Ole valmis muutuma – ainus kindel asi Universumis on muutumine.
- k) Ära mürgita oma keha kahjuliku toidu, mõtete või tunnetega.
- l) Vabane hinnangutest. Tee valik mõelda ainult positiivseid mõtteid ja hinnata teisi ning ka iseennast vaid positiivselt.
- m) Asenda liikumapanevaks jõuks olnud hirm armastuse liikumapaneva jõuga.

Üks võimsamaid meetodeid emotsionaalkeha ja järelkult ka füüsilise keha tervendamisel on *andestamine* – seda nii endale kui ka teistele.

Ma praktiseerisin aastaid meditatsiooni, tegin regulaarselt harjutusi ja järgisin küllaltki ranget dieeti. Kõik see hoidis minu maksas oleva vähkkasvaja üsna väikse. Ometi oli tegu lahendamata viha otsese tulemusega. Kuigi olin palju tegelenud „oma isikliku kasvuga“ ja vabastava hingamisega ning kasutanud enda tervendamiseks teisi meetodeid, ei olnud ma suutnud või ehk ei soovinud andestada, kuni diagnoos ja „eluohtlik“ olukord mind selleks sundisid. Klassikaline meditsiin võib päästa elusid, kui vähkkasvaja avastatakse piisavalt varases järgus ja eemaldatakse. Kuid meil on vaja huvituda ka sellest, miks see vähk üleüldse tekkis ning kõrvaldada lisaks sümptomitele ka põhjus.

3. Meditatsioon kui ennetav meetod

Seda teemat käsitletakse üksikasjalikumalt meditatsiooni ja selle kasulikkust puudutavas peatükis. Meditatsiooni kõige tähtsam hüve seisneb emotsioonidega tegelemises ja saavutatavas erapooletuses, seega ei tunne me end enam sõltuvat „teiste armust“. See võimaldab meil usaldataval ja kindlal moel olla vastutav oma isikliku õnne eest ning teha vaevata kindlaks probleemi päritolu.

Cris Criscum märgib oma raamatus „Aeg on illusioon“ (*Time is an Illusion*), et kui arvata välja eelmiste elude regressioonitöö, siis on meditatsioon ja meie energiaväljade sageduste tõstmine kõrgematesse oktaavidesse kõige võimsam viis emotsionaalkehas ja rakumälus hoitava vana negatiivse muustriskeemi vabastamiseks.

Meisterlikkuse saavutamine emotsionaalkeha ja mentaalkeha üle nõuab tõepoolest distsipliini. Pärast aastaid kestnud mõtlemist, et me oleme jõuetud oma mõtete ja neile järgnevate tunnete ees lihtsalt seetõttu, et ühiskond õpetab meid seda seisukohta omaks võtma, võime me nüüd saada oma mõtlemisest teadlikuks ja õppida seda distsiplineerima. Üks India guru ütles mulle kord, et me ei saa eeldada, et metsik hobune, kes on sünnist saati tasandikel hulkunud (nagu meie distsiplineerimata meel), lihtsalt meie vile peale koplisse tuleb.

Televisioon on loonud silmapilksete tulemuste ootused, see teeb sisemises vaikuses viibimise ja meele distsiplineerimise ning vaigistamise paljudele küllaltki raskeks. TV seebiooperid tugevdavad ohvrimentaliteeti, telemängud suurendavad ahnust ning uudised süvendavad hirmu ja negatiivsust. Need kõik on võimsad tunded, mida meie igapäevases elus alateadlikult tugevdatakse. Samas on televisioon ka vägev kommunikatsioonivahend ja me saame seda valikulise vaatamise kaudu ohjeldada viisil, mis on meile soodne. Meil on jõud valida omale tajumisviis, mõtted, tegelikkus ja emotsionaalsed kogemused.

4. Normide paikapanemine

Ma nimetan järgnevat tehnikat ja harjutust „positiivseks mäluuseoseks“. See on loodud kahe asja saavutamiseks. Esiteks, minimaalse sulle vastuvõetava emotsionaalse kogemuse

paikapanemiseks. Teiseks, et kasutada seda oma päeva häälestamise meetodina, kui oled „vale jalaga voodist välja astunud“. Tehnika on lihtne, kuid võimas oma tõhususes.

Positiivne mäluseos

- a) Istu mõtiskelus – hinga sügavalt, peenelt ja ühendatult, kuni tajud sisemise rahu tunnet. See võimaldab sul kiiremat ligipääsu oma mälule.
- b) Mine ajas tagasi, lappa läbi oma mälu andmebaas. Leia aeg, mil kogesid oma elu fantastilise, õnneliku ja rahuldust pakkuvana.
- c) Taaselusta üksikasjad: aeg, koht, kellega koos sa olid ja mis tegi asja nii eriliseks. Eelkõige pööra tähelepanu sellele, kuidas sa end tundsid.
- d) Kui sa oled sisenenud selle sündmuse tundes, tee otsus vähemaga enam mitte leppida. Täpne kaju, mille see mälestus võtab, ei ole tähtis. Tähtis on see, kuidas sa saad seda mälestust kasutada rõõmu ja harmoonia tunnete käivitamiseks.

Enamik inimesi, kellega ma olen seda harjutust teinud, teatavad, et kõige levinumad meenunud tunded olid rõõm, rahulolu ja muretus. Samuti ütlevad nad, et tegu on just nende kogemustega, millest oma praeguse elustiili ja täiskasvanute „vastutuse“ maailmas kõige rohkem puudust tuntakse.

Fakt on see, et meil on need kogemused minevikus olnud ja kuigi meil ei pruugi olla võimalik neidsamu olukordi taastekitada, saame me enda jaoks *paika panna normi, mida soovime aktsepteerida emotsionaalsel tasandil.*

Alustades igat hommikut ühe oma isiklikust mälestuste andmebaasist pärineva positiivse meenutusega, aitab igaks päevaks häälestuda. Me võime otsustada leppida mitte millegi vähemaga ja siis taastekitada selle tunde, mälestust uuesti läbi elades. See võimaldab alustada päeva positiivselt noodilt.

Kui Universum vastab meie ootustele ja kui me alati ootame enda jaoks parimat ning samal ajal visalt positiivsed olles, valvsalt negatiivsete mõtete vastu tegutseme, siis on garanteeritud avastus, et meie elu hakkab muutuma lausa maagilisel moel!

Unenägemine ja Juhendamine

Uneseisundit võib väga edukalt kasutada vaimsete juhtnöörade saamiseks, emotsionaal- ja mentaalkeha puhastamiseks ja/või tervendamiseks ja õpetuse saamiseks. Alati, kui ma olen mingis asjas või otsuses ebakindel, mediteerin ma enne magamaminekut ja palun kõrgemal meelel/minal, oma MINA OLEN Kohalolekul või meistril, kellega ma parajasti töotan, anda mulle uneseisundis *selge vastus* ja lisaks *täielik meenutamisselgus* ning unenäo *sümbolismi kerge mõistmine*. See tehnika ei vea kunagi alt! Alati ärkan ma otsekohe pärast vastuse või juhtnööridega unenäo vastuvõtmist ja suudan seda ning mistahes seal sisalduda võivat sümbolikat tõlgendada.

Siiski on väga tähtis tegeleda enne uinumist meditatsiooni ja endasse süüvimisega, et alateadvus saaks tuua teadliku meele ette kõik päevasündmuste lahendamata teemad ja et need probleemid ei vallutaks meie uneseisundit. Unenägede tõlgendamine on suurepärase meetod iseenda tundma õppimiseks ja sellel teemal võivad huvitatud leida palju imelisi raamatuid.

Me saame ületada alateadvuse piire ja selle vajadust edastada unenägede kaudu teadlikule tähelepanuks ja lahendamiseks probleeme, kui iga päeva lõpus pöörame mediteerimise ja endassesüüvimise kaudu tähelepanu iseendale. See jätab uneaja vabaks, et õppida tundma teisi maailmu ja tegelikkuse dimensioone. Mina isiklikult leian, et mu öine „tegevus“ on nüüd kahestunud. Varasem osa ööst kulub õpingutele, samas kui hilisem aeg läheb isiklikumat laadi probleemide läbitöötamiseks unenägedes toimuva juhendamise

kaudu. Üks staadium on see, kui tegelikult lahkutakse füüsilisest kehast, et eeterlikes maailmades töötada, teine aga kujutab endast alateadvuse, teadliku meele ja üliteadvuse vahelist vastastikust tegevust.

Unenägude mäletamisele programmeeriv afirmatsioon ehk kinnitus: „Ma palun oma MINA OLEN Kohalolekul võimaldada mulle oma füüsilise keha magamise kestel saadud unenägude, juhtnööride, ettevalmistuste ja õpetuste täielik mäletamine ja kerge oma teadlikusse meelde toomine“.