



üks selgitab

# KES VASTUTAB SINU TERVISE EEST?

tekst **Kerttu Soans** | fotod **Matton & Anne-Mai Pällö**

Enam pole kellelegi näpuga näidata ega kedagi süüdistada – kõik see, mis sinuga juhtub, on su enda tehtud.



42 UKS nr 2 2011





**V**aadake asjale plussmärgiliselt – ka see, keda esmajärjekorras kiita saab, oled sina ise. Sina omas kauniduses, geniaalsuses ja erilisuses. Sest just sina ise lood oma elu ja just sina ise tervendad ennast. Olgu siis arstide, medikamentide, terapeutide, nõustajate, koolitajate, õpetajate või lihtsalt sim-sala-bimi abil. See kõik on ikkagi sinu enda tehtud. Sina olid haige ja sina oled terve. Sina olid vaene ja sina oled rikas. Sina olid kurb ja sina oled rõõmus. Jne, jne. Sina lubad muutuse oma ellu ja sinu elu muutub.

Üks viimase aja raputavamaid teadusavastusi, mis populaarses vormis on ka paljudeni jõudnud, on emotsiooniteooria looja Candace B. Perti uurimus nn emotsioonimolekulidest, mis ühendavad ja kontrollivad inimese keha ja teadvust. Dr Pert kirjeldab mitte ainult ajus, vaid kogu kehas toimivat suhtlusvõrgustikku, mis hõlmab nii informatsiooni kui emotsioone ja vahendab neid pidevalt, sidudes sel viisil meie keha tervikuks. Seda, meie sisemist suhtlusvõrgustikku, nimetab ta kehameeleks, mis ongi see, millega inimesed on üksteist ja iseennast tervendanud juba aastatuhandeid. Selle seletuse taustal kaob lausest – sina ise vastutad oma elu ja tervise eest – väiksemgi müstika ja ebaselgus. Sest just meie ise end tervendamegi. Pert ütleb selle kohta veel nii: “Imeline tervenemine ei ole midagi muud kui loomulik bioloogiline nähtus, millele pole veel leitud teaduslikku seletust.”

### MIKS KELLAD POES TIKSUVA ÜHES RÜTMIS?

Kindlasti oled kogenud eri seltskondade mõju oma meeoleule ja enesetundele. Mõni kursus, kuhu inimesed tulevad ühele ja samale küsimusele vastust saama, kujuneb lausa hingesugulaste kokkutulekuks. Hiljem, omaette jäädes võib aga kogetu tunduda naiivse ja tühjana või vastupidi – see võib muutuda edaspidises elus kättesaamatuks harmooniakogemuseks, mille järele kurvalt õhatakse. Mis seda põhjustab? Ja kas see pole vastuolus väitega, et ma ise loon oma elu, kui ma ikkagi olen nii sõltuv oma ümbrusest?

Piltlikult seletatakse sellist grupis tekkivat energiataseme järsku tõusu ja kõiki siduvust kellapoe efektiga – kõik kellad

tiksuvad kellapoes ühes ja samas rütmis ja haaravad sellesse rütmi ka iga uue kella, mis poodi tuuakse. Seda nimetatakse koherentsiks ehk koostoimeks. Kõik võngub samal sagedusel, energiat

## Imeline tervenemine on loomulik bioloogiline nähtus, millele pole veel leitud teaduslikku seletust.

ei raisata. See on kõikide ühendatud, voolavate, paindlike ja kohanduvate süsteemide ühine omadus. Üks-olemine. Sellepärast ongi kõige parem oma energiataset tõsta koos nendega, kes soovivad seda teha samal viisil. Just seepärast on olulised kursused ja eriti tugigrupid, kes käivad koos järjepidevalt ja kus aidatakse üks-

teisel püsida eesmärgiks vajalikus olemisses. Just seepärast ei ole kasulik kulutada aega seltskondades, mis tõmbavad sind n-ö alla. Või nagu budistlikus eluviisis: vale seltskond on sama-võrd taunitav kui vale vaade ja vale sõna. Üks seltskond tõmbab sind “tiksuma” tervendavas rütmis, teine mitte.

### MIKS VIKERRAADIOST EI KUULE KLASSIKARAADIOT?

Iga inimene saadab välja teatud energiamustrit, vibreerib just talle omasel sagedusel ja maailm, mida ta kogeb, on samuti selsamal sagedusel. Sa ei saa tõmmata enda ellu seda, mis ei vasta sinu sagedusele. Sa ei saa kuulata Klassikaraadiot, kui sinu raadio on lülitatud Vikerraadio lainele. Meie retseptorite vibratsioonimuster otsib koostoime seisundit ja haarab meie ümber ligi just neid inimesi ja olukordi, mis resonanceerivad samamoodi või ligilähedalt. Siit on ka selge, miks inimestele, kes on pidevalt kriitilised,

antakse pidevalt juurde põhjust olla kriitiline. Ja inimesed, kes keskenduvad haigustele, saavad pidevalt ka haigusi juurde. Ja nad mitte ainult ei keskendu nimetatule oma peas, vaid terves omas kehas, haarates kaasa ka emotsioonid.

Emotsiooniteooria uuribki seda fenomeni ja siin on meil ▶





◀ kõigil, mida õppida. Katkesta praegu hetkeks lugemine ja mõtle – missugune oleksid sina, kui sa suudaksid juhtida oma tundeid ja hoida neid sellistena, millistena sa soovid? Milline oleks sinu elu? Kui kõrge oleks siis sinu soovide täitumise protsent, kui suudaksid tähelepanuga juhtida nii oma mõtteid kui ka tundeid?

Kliinilise psühholoogia professor Mare Pork on öelnud, et kui see tõesti kõik ongi nii, nagu dr Pertu uurimised näitavad, siis saab inimkond ülisuure vastutuse oma tunnete ja mõtete juhtimise eest ning fantastilised võimalused maailma tunnetada ja muuta. Aga siin on veel palju, mida õppida.

### MIKS LASTA MINEVIKU HEAL NIISAMA OLLA?

Ehk olete kuulnud meetoditest, mis püüavad tuua välja minevikust seda, mis segab olevikku nautimast ja tulevikku oma soovide järgi üles ehitamast – tuua vana probleem välja ja lahendada see.

Selle n-ö väljatoomise meetodi on väga osavalt teistpidi keeranud nii dr Pert kui ka Inglise psühhiaater ja hüpnoterapeut Paul McKenna, kelle raamatud ja CDd on minu jaoks üks viimase

#### *Kes loeb, see teab*

##### **Maailma lihtsaim kaalulangetamise süsteem:**

- ▶ Söö ainult siis, kui sul on nälg.
- ▶ Söö ainult seda, mida sa tahad.
- ▶ Söö aeglaselt, naudi iga suutäit.
- ▶ Lõpeta söömine, kui arvad, et kõht on täis.

(Paul McKenna)



Merike Kütt jagab Louise Hay õpetusi.

aja suuremaid leide. Dr McKenna toob minevikust olevikku tugevad head emotsioonid (koos kujutuspildiga) ja seob need meie igapäevaeluga. Minevikus kogetud võimast ja edasiviivat tunnet

deid inimesi aidanud raamatus “Ma teen sind saledaks” muudab McKenna just sel viisil inimese valikutes vabaks. Sa kas soovid seda (näiteks šokolaadi) või sa ei soovi seda – sul on tööriistad,

## Kui inimene hakkab ise ennast armastama, suudab ta ise ennast ka tervendada.

kümneid kordi uuesti läbi elades ja seda kaht sõrme kokku pigistades oma kehasse talletades saame suurepärase ankru. Ankrust saab käiku lasta vaid kahe sõrme abiga, kui satume olukorda, kus on seda sama emotsiooni vaja, et see saaks juhtida meid meie kasuliku valiku ja käitumiseni. Näiteks oma tuhandeid ja tuhan-

kuidas oma soovidele kütust anda ja see töötab. Siin ei ole ränk-rasket tahtejõudu ega enesevägistamist, siin on mõttemustri muutmine ja emotsioonimolekulide töölerakendamine iseenda soovidele vastavalt. Dr Pert ütleb selle kohta: “Positiivsed minevikuemotsioonid tuleb transformeerida praeguseks reaalsuseks.”





## MIKS SOOVID IKKAGI MÕNIKORD TÄIDE EI LÄHE?

Ükskõik, millega sa ei alusta ja millega sa ei püüdle, kõige esimene ja kõige olulisem samm on armastav ja austav suhtumine iseendasse. Enne, kui sa alustad oma elu loomisega, tuleb sul luua iseennast – panna iseennast võnkuma sagedusel, mis saadab laiali informatsiooni sinu tervise, armastusväärsuse ja ilu kohta. Sul tuleb endaga ära leppida, sul tuleb sissejuhatuses end armastada sellisena, nagu sa oled, ja siis – siis saad sa hakata ennast muutma sellesama väljasaadetud energiaga, armastuse energiaga. Kõige rohkem saavad sind sel teel aidata inimesed, kes jagavad oma kogemusi ja pillavad lauseid, mis nagu säravad kullaterad valgustavad sinu teed.

Üks tuntumaid, ilmselt miljooneid inimesi aidanud õpetaja on Louise Hay, kelle raamatuid on ilmunud ka eesti keeles ja kelle koolitused on nüüdseks samuti siia jõudnud (muide, Candace B. Perti raamat “Kõik, mida on vaja teada, et tunda end jumalikult” on ilmunud samuti L. Hay kirjutistes).

Eestis on seni ainus litsentseeritud Louise Hay õpetuste treener-koolitaja **Merike Kütt**. Merikese kursus “Kaalust vabaks” kasutab õpikuna küll Paul McKenna raamatut, aga aluspõhi tuleneb ikkagi L. Hay õpetusest. Teised Merikese kursused põhinevad tervenisti L. Hay õpetustel, millele Merikese enda kogemused ja vaieldamatu sarm kahtlemata palju juurde annab. “Eesmärgiks

## Kursustel osalenud arvavad



**Egle Liebenau (32), nelja poja ema, kodune:** Merike nägi mind Kanal2 saates “Rääkimata lugu” ja helistas ning ütles, et Louise Hay õpetus võib mind aidata. Nii kui ma Merikesega kohtusin, tundsin – ma soovin olla sama positiivne, sama rõõmus kui tema. Merikesest õhkub veendumust, et kõik on võimalik, kui me lõpetame iseenda süüdistamise ja hakkame iseennast armastama. Ma põen *sclerosis multiplexi* ja tunnen nüüd, et kohtumine Merikesega, tema kursus “Leia tee iseendani” ning Louise Hay raamat “Jõud sinus eneses” on mind palju aidanud, tunnen end palju paremini. Tean nüüd, et masendus ja elu peale kuri olemine võtab meilt elujõu, pumpab meid energiast tühjaks. Kui läheneda aga kõigele, ka oma minevikule armastusega, saad jõudu juurde. Haigusest tervenemine vajab palju energiat ja nüüd mul on seda. Olen 32-aastane ja mul on neli poega: 15-, 12-, 4- ja 2-aastane. Eelmisel aastal lahutasin oma mehest ja ma lihtsalt pidin leidma lahenduse, kuidas oma elu edasi elada. Tänu Merikesele ja Louise Hay õpetusele valisin elu suunaga iseendale ja saan ning jään terveks.



**Kati Uidla (36) üliõpilane ja raamatupidaja:** Tänu kursusele “Kaalust vabaks” tunnistasin endale, et mul on söömishälbetus. Selleks, et mitte näha oma tundeid ja probleeme ning nende põhjusi, ma söin. Ka avastas, et mu kodus ei olnud peegleid, sest ma ei kannatanud ennast peeglist vaadata. Tänu sellele kursusele sain ma endaga sõbraks ja... tahaks ju väga öelda, et ma armastan ennast sellisena, nagu ma olen, aga... sellel teel on olnud ka palju tagasilööke = õppetunde. Aga ma juba julgen elada ja armastada ja ma pole enam ohver. Kursusel võtsin ma 8 nädalaga alla 3 kg, aga väline muutus oli palju suurem. Mu sirge selg ja naerul nägu, pealehakkamine ja otsustamine - need on olnud minu võidud. Läksin ka L. Hay õpetustel põhinevale kursusele ning Merikese suvelaagrisse. suurimaks väljakutseks olid minevik ja hirm ning viha. Tegin nagu Merike soovitas ja kirjutasin kõik negatiivse endast välja, siis põletasin paberi ja viskasin tuha jõkke, et see viiks kõik selle halva minust eemale, kaugemale.

on, et inimene saab iseendaga sõbraks,” ütleb Merike, “hakkab iseennast armastama ja seeläbi saab tagasi ka iseenda tervendamise võime. Me tegeleme põhjuste, mitte tagajärgedega.”

Kaalukursusel on Merike olnud tunnistajaks, et mõttemustrite muutmise abil on võimalik saavutada oma soovkaal, süües kõike, mida soovid. Louise Hay ütleb, et kõik, mida meil on vaja teha, on armastada, andestada ja teada, mida me elult tegelikult soovime. Merike räägib, et on mõttemustrite muutmisega ise

vabanenud migreenihoogudest, nohust ja liigestest kehakaalust.

Merike Kütt on väga päikeseiline naine ja inspireerib juba ainuüksi temaga kohtumisel. “Ma pole olnud selline alati, see on paljuski just Louise'i teene,” kinnitab Merike, lisades, et uute mõttemustrite tekkimiseks tuleb anda aega. “Kui me soovime muutust eneses ja enda elus, siis tuleb varuda kannatust ja tänada ennast pisimagi sammu eest, sest iseenda armastamine on esimene samm parema elu suunas,” ütleb Merike. 

