

Eesmärk on ju MUUTUDA PAREMAKS INIMESEKS

Nii usub kolmkümmend aastat inimeste nõustamise, koolitamise ja teraapiatega tegelnud **Tiia Lööke**.

Me kõik teame, või oleme vähemalt lugenud, kui oluline on lödvestada oma meelt ja keha. Ent siiski, milleks?

Lödvestades meelt meditatsiooni või oma mõtete ja hingamise jälgimisega, hakkab mõteteahel aeglasemalt vutama ning märgates mõtete vahel pause, ei lödvestu mitte ainult meel, vaid ka keha... Ning vastupidi, kehateraapia mõjub lödvestavalt ka meelele. Need, kellel pole mediteerimine varem kunagi hästi välja tulnud, on mulle tihti pärast TRE-harjutuste tegemist või hingamisseansse hõisanud, kui värviliselt ja kergelt suutsid nad meditatsioonis olles näha oma vaimseid eesmärke, mingeid pilte minevikust või tulevikust. Lödvestudes saavad stressid ja emotsioonid justkui minema voolata ning inimene astuda kontakti oma üliteadvusega, kus on informatsioon nii tuleviku kui ka mineviku kohta. Lödvestunud loova meelega saad valida parima võimaliku mõtte, iseenda, tuleviku.

Mida sa ise lödvestumiseks teed?

Kuna ma elan poole ajast maal Matsalus, on minu jaoks parim viis lödvestuda looduses. Jalutan maja lähedal kasvava suure kuuse alla ja kohe ongi pea mõtetest tühi. Teinekord jälle, kui olen väga mõtetes kinni või erutatud, hingamiskõhust, tunnetan teda. Vahel jutustan temaga,

et kuule, mina annan sulle oma kogemuse, anna sina mulle palun oma kogemus, see tähendab oma rahu. Olen tähele pannud, et kõige kiiremini puhastab just kuusk. Kuusest tuleb rahu ja puhastust tohutult palju. Veidi eemal kasvava suure ja ilusa pihlaka energia on teistsugune, pehme. Aga eks igaühel ole oma puu. No ja kui linnas sellist loodust võtta pole, siis nagu maalgi, mediteerin ja hingan.

Ehkki oled õppinud väga erinevaid enesearengumeetodeid, kuulub su süda hingamisteraapiale. Miks?

Hingamisteraapia puudutab otseselt nii keha, mõistust, emotsioone kui ka vaimu. Hingamisele keskendudes ei saa enam „rahulikult“ mõelda oma tavateadvuse vähendavaid mõtteid, hingamine kraamib sinust välja kõik väheväärtuslikud mõtted, sest energia hakkab liikuma. Hingamine ühendab hingega. Enamikus keeltes on sõnad „hing“ ja „hingamine“ üks tüvi.

Hingamistöö on lihtne ja võimas ning seob minu jaoks kõik väärtuslikud enesearengumeetodid terviklikuks. Selles on väga tugevalt olemas mind huvitav vaimne aspekt. Sügav ühendatud hingamine lööb tavateadvusel otsekui korgi pealt, andes inimesele kogemuse, et ta pole ainult mõtted, vaid ka energia. Nende jaoks,

kes on oma emotsioonidega tegelnud ja emotsionaalselt puhastunud, on hingamistöö hea värv vaimsesse maailma, kus on võimalik saada kontakt oma ala- ja üliteadvuse ehk vaimenergiaga.

Teadvus ja alateadvus?

Meid juhivad teadlikud mõtted ja alateadlikud mõtted. On neid, kes peaksid tegelema rohkem oma alateadlike uskumustega, teised olema teadlikumad oma mõtlemisest igapäevaelus. Näiteks kui inimese elu ei muutu eriti paremaks hoolimata sellest, et ta käib aastaid teraapias, regulaarselt mediteerib või tarvitab *ayahuasca*t, oleks vaja pöörata rohkem tähelepanu oma igapäevastele mõtetele. Sõltuvus teraapiast, gurudest või mingitest seisunditest tuleb integreerida oma mõtlemise ja igapäevaeluga.

Või teine äärmus. Inimene mõtleb väga positiivselt, kõik on pealtnäha korras, ent ometi on ta elus unistusi, mis ei teostu, või asju, mis ei muutu. Siis tuleb tal tegelda peremustritega, oma alateadlike või eelmistest eludest päritud uskumustega, mis tema edasiminekut tõkestavad. Ainult positiivne teadlik mõtlemine või ka ainult alateadlike negatiivsete kogemuste teadvustamine ei aita. Tegelda tuleks mõlemaga.

Lödvestunud loova meelega saad valida parima võimaliku mõtte, iseenda, tuleviku.

Palun anna mõned hingamisharjutused, mida saaks teha kes tahes, kus tahes, millal tahes.

Harjutusi on kahesuguseid. Üks on hingamise teadvustamine, kus sa ei tee muud, kui paned tähele, kuidas sa hingad. Väidetavalt jõudis Buddha virgumiseni just hingamise teadvustamisega. Hingamisest teadlik olemine on parim viis koondada oma energiad ja parandada keskenmismisost kuni Tõe tunnetamiseni välja.

Teine, aktiivsem lähenemine on muuta oma hingamist – sügavamaks, laiemaks, suuremaks ehk hingata endasse rohkem praanat ning välja hingates lubada endal lödvestuda. Sisse hingates hingad igale poole: külgedele, ette, taha, kõhtu, rindkeresse. Välja hingates lased õhul endast vabalt ja sundimata välja voolata. 20 korda niimoodi hingamine mõjub väga rahustavalt ja laadivalt.

Kui on aga vaja ruttu energiat, hinga sisse ja välja 4 korda lühikeselt ja kiiresti, viies kord aga



Tiia Lööke (56)

Tiia kulgemine hingehariduse teel algas Tartu ülikoolis psühholoogia erialal, mida ta läks õppima tahtmisest hinge kohta rohkem teada saada. Kui ta peale lõpetamist aga klientidega tööle hakkas, sai aru, et oskusi ja teadmisi inimeste aitamiseks napib. Nii ongi ta tänaseks lisaks psühholoogiametile ka psühhoterapeut ja teetatervendaja, õppinud erinevaid hingamisteraapiasid, budismi ja budistlikku meditatsiooni, rännaku ja hingerännaku ning TRE-meetodit, neurolingvistilist programmeerimist (NLP), pere- ja organisatsioonikonstellatsiooni. Ta on käinud manifesteerimise ja külluse, traumatao, hüpnoteraapia, eelmiste elude ja selgeltnägemise kursustel.

„Mulle meeldib toetada inimeste vaimset kasvamist, seostades omavahel erinevaid meetodeid uudsel ja integreeritud viisil. Lähtun sellest, mida inimene vajab, ning sellest, kuidas jõuda sinna, mida ta soovib kogeda või saavutada, kõige kiiremal ja paremal moel. Mind huvitavad inimeste potentsiaalid, nende vaimsete võimete arendamine ja teadliku loomise protsess,“ ütleb kauaaegne terapeut ja koolitaja. voog.ee, algallika.ee, teadlik-loomine.ee

nii sisse kui välja hästi pikalt ja sügavalt. Tee nii vähemalt 3, 6 või 9 korda järjest. Harjutuse pikem versioon on 9 kiiret ja lühikest pumpavat hingetõmmet sisse-välja, mis lõpeta kümnenda pika ja sügava hingetõmbega.

Sul on selgeltnägemise meistridiplom. Kas selgelt-nägijaks peab sündima või on seda võimalik igaühel õppida?

Selleks – kas siis selgelt nägema, kuulma, tunnetama või teadma – on lödvestumise, traumade ja stressi vabastamise läbi võimalised kõik. Minul on tugev visuaalne pool ehk et ma olen selgelt-nägija. Vahel näen pilte päris hästi, vahel – kui kohe väga tahan ja ennast sunnin – ei näe ma jälle mitte midagi. Peab usaldama ja olema vaba alateadlikest uskumustest, mis selgeltnägemist, -kuulmist, -tunnetamist või -teadmist piiravad. Sellistest piiravatest uskumustest vabastamisega tegeleb näiteks teetatervendamine.

Hingamisteraapia puudutab otseselt nii keha, mõistust, emotsioone kui ka vaimu.

Oled täiendanud end stressi, kriisipsühholoogia ja lahtusjärgse toimetuleku koolitustel. Mida kriisis olles teha ja mida mitte?

Hea oleks, kui inimesed kriisi sattununa heale sõbrale juhtunust räägiksid või asjatundjalt abi küsiksid ning unustaksid tüüpilise eestlase mõtviisi, et kõigega tuleb ise ja ükski hakkama saada. Hea oleks lubada endal tekkinud emotsioonid võimalikult ruttu välja elada, sest vanade ja kapseldunud traumade lahtisulatamine võtab tunduvalt rohkem aega. Antidepressandid suruvad tunded aga hoopis maha.

Suhtekriisis olles ei maksaks jääda kinni sellesse, mida valusat teine on teinud või solvavat öelnud, vaid mõtiskleda selle üle, mida sa tahad, keskenduda nendele mõtetele ja tegevustele, mis loovad paremat tulevikku.

Mis on su enda 20 aastat pika suhte saladus?

Meil oli alguses omavahel suuri arusaamatusi. Olen ennast tagasi tõmmanud – väljendusin alguses ehk ülemäära kirglikult – ning õpetanud oma meest ennast rohkem väljendama. Lähtun reeglist, et oluline on olla teadlik sellest, mida sa

tunned, ning mõelda sellele, mida sa tahad. Sellest ma enda väljendamisel lähtungi. Ning muidugi tuleb kõikide asiste askelduste kõrvalt võtta korrapäraselt aega kahekesi mõnusaks koosolemiseks.

Teil on Matsalu lahe ääres Algallika keskus, kus olete 2008. aastast alates laagreid ja kursusi korraldanud. Miks Algallika?

Algallika, nimi, mille me sellele kohale panime, viitab inimese sügavamale ühendusele nii iseenda olemuse kui kosmosega. Kui me seda kohta esimest korda nägime, tekkis õuel istudes kummaliselt soe, kodune ja inspireeriv tunne, ehkki tegelikult olid meie ümber rinnuni hein, okastraadiga ääristatud lehmarajad, laut, küün, traktorikuurid ja väike nõukaaegne elumaja. Mina aga nägin hoopis teistsugust, tänast pilti: inimesed istumas terrassil õhtupäikesevalguses, rõõmsad ja õnnelikud, nautimas merd ja üksteise seltsi, hoituna looduse, imelise atmosfääri ja mõnusa maja poolt. Ja nõnda see koht alates 2006. aastast, kui me ta otsime, ennast justkui ise looma hakkaski.

Sa juhendad Algallikal ka suvist paastulaagrit, ent see pole kaalulangetamiseks, vaid puhastamiseks.

Olen olnud meditatsioonikeskuses Inglismaal kahenädalases vaikuselaagris, kus rääkida võis ainult juhendajaga, omavahel ei tohtinud aga vahetada sõnakestki. Laagri lõpus olin ma täielikus õndsuses, nägin aurasid, käisin õnnetundest suu kõrvuni peas ringi. Algallika nädalane suvelaager nii range ei ole, ent varahommikust kuni lõunani hoitakse sealgi vaikust, üks päev on täielikult pühendatud vaikimisele, ka antakse laagri algul ära telefonid ja arvuteid kaasas pole. See meditatsiooni- ja hingamistöolaager erinevate praktikate, vegan- ja toortoiduga on, jah, nii kehaliseks kui vaimseks puhastamiseks.

Millised on su enda igapäevapraktikad?

Hommikul häälestun ma päevale läbi hingamise. Alguses lihtsalt jälgin hingamist ning seejärel hingana vähemalt 20 korda sügavamalt ja suuremalt, üritades viia nii oma teadvuse kõrgemale sagedusele ja avaneda oma üliteadvusele.

Õhtuti meeldib mulle voodis lugeda vaimsetel teemadel kirjutatud. Loen kasvõi paar lõiku ja siis mõtisklen veidi loetu üle. Uni aga on minu jaoks niikuinii suubumine vaimsesse maailma. Unepraktika on kõige parem praktika! **S**