

Terveks, õnnelikuks, rikkaks, vaimseks, õilsaks... no milleks tahes ei pea me saama tammsaarelikult suurte kannatuste, tohutu töö ning valu ja vaevaga. Kas usud, et rõõmu, rahu ja kõike ilusat on võimalik oma ellu luua ka lihtsasti ja kiiresti?

Tekst **Marika Makarova** | Foto **Kristjan Järv**

USKUMUSTE *taagast vabaks*

“**S**a ei kujuta ette, mida kõike ma oma ellu võlunud olen!” Jäin bussis uudishimulikult kuulama kahe sõbranna jutukatket. “Mismoodi?” – “Teetatervendamisega.” Koju jõudes guugeldasin, sest hing ei andnud rahu. Tegemist on meetodiga, mis kasutab tervendamisel aju teetalaineid. Et asi selgem saaks, seadsin sammud teetatervendamise Eestisse tooja, psühholoogi ning litsentsiga teetatervendaja ja -õpetaja **Tiia Lõokese** juurde.

Tiia pani mu kõigepealt enda vastu istuma ja uuris, kas mul on mingeid terviseprobleeme, sasipunt-ras suhteid, unistusi või asju, mis ei laabu nii, et hingel hea oleks. See võis olla midagi suurt või ka täiesti igapäevast, mida ma paremaks tahaksin muuta. Märksõnad mu jutust välja noppinud, palus Tiia mul panna kokku pöidla ja nimetisõrme ning öelda kolm korda jah, seejärel ei. Samal ajal püüdis ta mu sõrmi lahti sikutada. “Lihased näitavad su uskumusi. Mõistuse tasandil võid sa arvata üht, keha aga näidata vastupidist. Surve peab olema paras, ei väga lõtv ega ka väga tugev. Ütle: ma olen Pariisis, ma olen Tallinnas.

Mis on teetatervendamine?

Teetatervendamine (inglise keeles ThetaHealing) on meetod, millega on ajalainete teetasagedusel võimalik:

- ✓ tervendada nii iseenda kui ka teiste keha, meelt ja hinge;
- ✓ vabaneda piiravatest uskumustest;
- ✓ tuua oma ellu seda, mida soovid;
- ✓ arendada intuiitviseid võimeid, visualiseerimise ja selgeltnägemise oskust.

Teetatervenemiseks vajalikud tehnikad suudab ära õppida igaüks, meetod sobib kõigile. Teetatervendamise looja ja õpetaja, ameeriklanna Vianna Stibali raamatutest on tõlgitud eesti keelde: “Teetatervendamine”, “Teetatervendamine edasijõudnutele”, “Teetatervendamine – haigused ja tõved”, “Teetatervendamise rütm ideaalkaalu leidmiseks”, “Hingesugulase leidmine teetatervendamise abil”, “Eksistentsi seitse tasandit”.

Vt ka thetahealing.com

Ma olen koer, ma olen inimene. Ma olen naine, ma olen mees.” Seejärel panin silmad kinni, tegin paar sügavat ja rahulikku hingetõmmet, Tiia võttis mu mõlemad käed oma sõrmede vahele, et saaks tunda keha reageerimist, ning teetatervendamise seanss algas.

Hetkega õilsaks

Mida me tegime? Läksime teetatasandile, et leida üles mind piiravad uskumused ning need siis eemaldada, tühistada ja uutega asendada. Teetatervendamisel tuleb ära võttes alati panna asemele mingi positiivne uskumus või tunne või laadida alla universumi kõrgeimat vibratsiooni – tingimusteta armastust. Madalaim muide on hirm.

“Kui sa soovid, siis ma palun Loojal laadida sinusse teadmine, kuidas on elada iga päev tasakaalus, reageerimata teiste negatiivsusele. Mis tunne on iseennast armastada kõikidel tasanditel. Sobib see sulle?” küsis Tiia vaikne hää. Ka nõusoleku küsimine, olgu enne millegi eemaldamist või lisamist, on teetatervenduses oluline, sest see annab kehale tervenemiseks loa.

Teetatervendamisega saab paraneda haigustest või laadida hetkega tundeid, mida inimene pole eales kogenud. Näiteks mis tunne on tunda rõõmu, kaastunnet, elada külluses, olla armastatud. Sest enne kui me midagi luua saame, peame kogema, mis tunne on seda omada.

“Mind kõnetab teetatervendamise puhul töö uskumustega ja see, et asjad ei pea käima kannatuste kaudu. Kõike on võimalik saada kergemini, kui meie ja me esivanemad oleme harjunud. Iga olukorra oma elus oleme loonud ise, mitte keegi teine. Sealhulgas ka raskused, et inimesena midagi õppida. Ent nende nii-öelda heade omaduste äraõppimiseks pole tegelikult vaja kutsuda ellu keerulisi olukordi, suhteid või haigusi. Teetatervendamisega saab voorused, oskused ja omadused

kohe alla laadida,” ütleb Tiia, kes tõi teetatervendamise Soome kaudu Eestisse juba 2011. aastal. Eelmisel aastal tegi ta läbi teetatervendamise looja Vianna Stibali juhendatud kümnepäevase õpetajate kursuse. Muide, kolmkümmend aastat nõustamise ja koolitamisega tegelenud terapeut on maale toonud ka TRE-meetodi.

Kas võib öelda, et teetatervendamisega saan ma õilsaks hetkega, laadides alla õilsaks olemise tunde? “Põhimõtteliselt küll!”

Nii kiirelt käibki?

Mõnikord võib tervenemine võtta kauem kui hetke. Kuna uskumus on omavahel seotud, võib tulla pinnale selliseidki, mis on sügavale ära peidetud. No näiteks inimene usub, et ta peabki haige olema, et tervenemine eeldab kannatamist ja võtab palju aega, et ta on ära teeninud karistuse, et tal pole õigust tunda rõõmu, et mitte miski tema peal ei toimi, et raha tuleb ainult raske tööga. Teetaseisund aga

suudab alateadvusesse sisestada vajalikke muudatusi.

Tuntud lause “Sa oled see, mida sööd” sõnastab teetatervendamine ümber lauseks “Sa oled see, mida mõtled”. Sest igal mõttel, emotsioonil, ideel või uskumusel on kehas neurokeemiline toime.

Teadlik meel on see, mis moodustab meelest vaid umbes 12%, kuid on meie igapäevaotsuste tegija. See n-õ tekstitõtlusprogramm saadab alateadvusele programmid ülesannete täitmiseks või programmeerib alateadvusesse uusi harjumusi ja käitumist. Teadlik meel otsustab kiirelt, mis on õige, mis vale. Alateadvus seda ei tee.

Alateadlik meel hõlmab meelest umbes 88% ning sisaldab mälestusi, harjumusi, uskumusi, iseloomuomadusi ja enesehinnangut ning kontrollib autonoomseid kehafunktsioone. See meie n-õ kõvaketas on nii infohoidla kui ka ülesannete täideviija. Ja paradok-

saalselt juhtubki nii, et kui me taipame mõne oma uskumuse olema negatiivse, siis tahab 12% muuta seda ülejäänud 88%.

Keha on justkui arvuti riistvara, mis iga päeva igal sekundil reageerib automaatselt alateadvusest saadatud programmile.

Kas on võimalik ka see, et me uskumusi üles ei korjagi? Vastuseks kuulen Tiialt, et tegelikult on meil uskumused kaasas juba sünnist ja veelgi varasemast ajast ning paljud uskumused on ikka kasulikud ka.

Uskumuste neli tasandit

Uskumusi – meele nõusolekut, et miski on tõde või tegelikkus, mida tihti toetab emotsionaalne või vaimne kindlustunne – käsitleb teetatervendamine neljal tasandil. Neil tasanditel asuvate program- mide eemaldamise ja asendamise abil on keha võimeline jagu saama füüsilistest haigus- test ja kõrvaldama emotsionaalseid blokeeringuid, sest keha isetervenemis- võime on fantas- tiline.

Tuumusku- muste tasandil

asuvad uskumu- sed, mida oleme lapseast alates õppinud ning mis on saanud osaks meist. Paljut meile lapsepõlves õeldut võtame ju puhta tõena. Lisaks loome kogu aeg ka uusi tuumusku- musi. Energiana paiknevad need aju otsmikusagaras.

Geneetilise tasandi uskumu-

“Sa oled see, mida sööd” sõnastab teetatervendamine ümber lauseks “Sa oled see, mida mõtled”.



sed, näiteks eelarvamused, viha või pahameele teatud inimeste suhtes oleme saanud kaasa esivanematelt ning nendest ei ole me alati teadlikud. DNA-ahelate ümber on morfogeenseks väljaks kutsutud teadmiste väli, kus asub eelmiste põlvete sajandite jooksul talletatud info. Energiana hoitakse neid usku- musi aju keskel käbinäärmes.

Ajaloolise tasandi uskumu- sed on kollektiivse alateadvuse mälestused ja tõekspidamised, mida me olevikku üle kanname. Näiteks võid endas kanda kellegi teise “vaesuse vannet”. Sellel ta- sandil on ka mälestused eelmistest eludest. Need uskumused on meie

eeterlikus energiaväljas kukla taga ja õlgade ümber.

Hingetasandi uskumused hõl- mavad kõike seda, kes me tegelikult oleme, ning tulevad meiega kaasa elust elusse. Need on väga sügavad ja võimsad, sest hing on täiuslik. Hinge tasand on südamepiirkond.

Kõik on võimalik

Kaasasündinud intuiitivsete või- metega selgeltnägija Vianna Stibali sõnum on, et kõik on võimalik. Tee iga päev tööd oma tõkestavate usku- mustega ning võta ka sellega, mille kohta arvad, et see on võimatu. Üks asi on minna teetatervendaja juurde seansile, hoopis teine asi aga kas või

Ajulainete elektrilise aktiivsuse sagedused

Ajulaineid ehk peaaegu elektrilist aktiivsust mõõdetakse hertsides (Hz) elektroentsefalograafia, mida tuntakse ka lühendi EEG järgi.

Beetalained (14–28 Hz) – aju tavarütm, ärkveloleku erutus seisund, suhtlemine, rääkimine, teadlikkus, pinged, stress. Enamik inimesi on suuremalt jaolt just sellel ajusagedusel.

Alfalained (7–14 Hz) – lõõgastunud, stressivaba ja

meditatiivne seisund, värv teadvuse ja alateadvuse vahel. Alfalained valitsevad unistamise ajal.

Teetalained (4–7 Hz) – väga sügava meditatsiooni ja rahu seisund, muutunud teadvuse seisund, mis võimaldab meil saada

ühendust nii alateadvuse kui ka ületheadvusega, see on ka loovuse ja hüпноosi seisund, neis on meie mälestused ja tunded. Teetasagedusel on meie aju siis, kui hakkame uinuma või oleme just ärganud.

Deltalained (0–4 Hz) – seotud sügava une, instink- tide ja ellujäämisega.

Gammalained (40–5000 Hz) – osalevad aktiivses mentaalses tegevuses, õppimises ja info töötlemises, aga ka taipamises ja teadlikkuses.



Eksistentsi tasandid

Iga tasand esindab meie füüsilisi ja emotsionaalseid aspekte. Kui tasakaal on täiuslik, on ka tervis täiuslik.

- 1. tasand: mitteorgaaniline materjal.** Kõik elemendid, mis moodustavad Maa: mineraalid, kristallid, muld, kivid, mäed. Sellel tasandil tegutseme me iga päev. Kui kehas on mineraalainete puudus, on elus vajaka emotsionaalsest toetusest.
- 2. tasand: orgaaniline materjal.** Taimed, puud, loodusjõud, vitamiinid, seened, bakterid. Kui kehas on vitamiinide vaegus või need ei imendu, on mingil tasandil puudus armastusest.
- 3. tasand: inimesed ja loomad.** Liikuv elu, valgupõhised molekulid, süsinikupõhised struktuurid ja happepõhised ahelad. Võitle-või-põgene-tasand. Selle tasandi ühend on valgud, mille vaegus on seotud emotsionaalse hoolitsuse puudusega.
- 4. tasand: hingede maailm.** Sellel tasandil õpime valdama hinge. Tasandi ühend on süsivesikud. Kui neid napib, on kehas energiapuudus.
- 5. tasand: ülestõusnud meistrid, inglid.** Sellel asub astraaltasand ning meie vaimne isa ja ema. Tasandi ühendiks on lipiidid. On neid vähe, on hormoonid tasakaalust väljas ja pole ka hingelist tasakaalu.
- 6. tasand: universumi seadused.** Need valitsevad meie universumit, galaktikat, päikesesüsteemi, Maad ja meid endid. Nt magnetismi-, elektri-, gravitatsiooniseadused, tõe, põhjuse-tagajärje, illusiooni, kaastunde ja muud seadused. Tasandi ühendiks on nukleiinhapped, mille vähesus toob kaasa hingelise ülesehituse tasakaalutuse.
- 7. tasand: loomise puhas energia.** See on hetkega tervendamise tasand, mille uskumused blokeerida võivad. Ent ka uskumusi saab hetkega muuta. Tasandi ühend on adenosiintrifosfaat (ATP) ehk see energia, mis paneb tööle raku.

siinsamas Eestis toimuval koolitusel õppida ära teetatervendamise tehnikad ning neid siis iseenda, oma pere ja sõprade heaks kasutama hakata. Teetatasandil saad ühenduse loojaenergiaga, su vibratsioonitase tõuseb ja sellest muutub paremaks ka maailm su ümber. 🌱