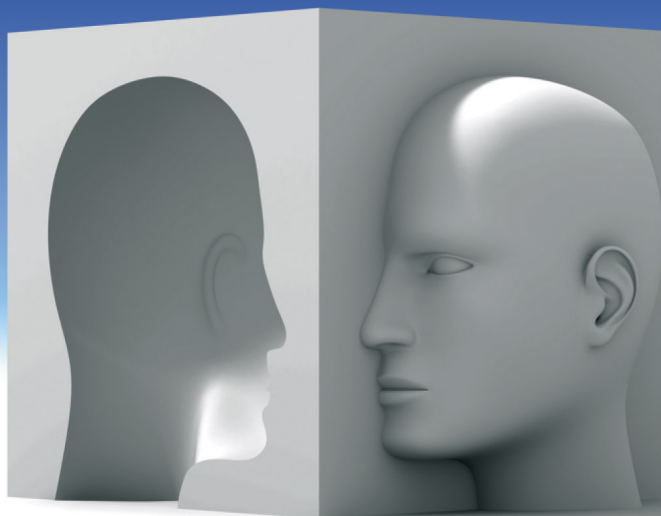


MÕISTUSE VÄLJALÜLITAMINE
JA UUE MÕTTEVIISI LOOMINE

KUIDAS VABANEDA HARJUMUSEST JÄÄDA ISEENDAKS



DR JOE DISPENZA

Dr Joe Dispenza
BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF
2012

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub
eranditult kirjastusele ERSEN.
Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine
ilma valdaja loata on õigusvastane
ja seadusega karistatav.

Raamatu autor ei jaga otseselt ega kaudselt meditsiinilisi nõuandeid ega tee ettekirjutusi ühegi tehnika kasutamiseks füüsiliste või meditsiiniliste probleemide raviks arstiga konsulteerimata. Autor soovib pakkuda üksnes üldist teavet, mis aitaks teil otsida emotsionaalset ja hingelist heaolu. Kui kasutate raamatus olevat mistahes teavet enda tarbeks (mis on teie põhiseaduslik õigus), ei võta autor ega kirjastaja endale vastutust tagajärgede eest.

Raamatu sisemised illustratsioonid: Laura S. Craig
Järgmiste piltide kasutamiseks illustratsioonides on andnud loa:
Joonised 1E, 3C, 7C: inimeste figuurid, © Izabela Zvirinska – Fotolia.com •
Joonis 3B: mehe siluett, © styleunee – Fotolia.com • Joonised 3B, 5B, 5C,
6A: inimaju, © Alila – Fotolia.com • Joonis 5B: neuronid ja tuum, ©
ktsdesign – Fotolia.com • Joonis 6A: inimaju, © Pavel Eltsov – Fotolia.com
• Joonised 7A, 7B, 7D, 7E: käed, © lom123 – Fotolia.com • Joonis 8D: retro
laserpüss, © LHF Graphics – Fotolia.com • Joonis 8D: visandlik kujutis,
© get4net – Fotolia.com • Joonis 8K: aju, © Oguz Aral

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Anu Murakas
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2014 by Joe Dispenza
Originally published in 2014 by Hay House USA Inc.
All rights reserved.
© 2014 Kirjastus ERSEN

M12283214
ISBN 978-9949-25-645-7

Nüüd kõik raamatud meie veebipoest www.ersen.ee ja
e-raamatud www.ebooks.ee

Robile

SISUKORD

<i>Sisukord</i>	6
<i>Eessõna</i>	9
<i>Sissejuhatus</i>	13

ESIMENE OSA. Teadus teist

ESIMENE PEATÜKK. Kvantmina	27
TEINE PEATÜKK. Keskkonna mõjusfäärist väljumine	65
KOLMAS PEATÜKK. Keha mõjusfäärist väljumine	81
NELJAS PEATÜKK. Aja ületamine	115
VIIES PEATÜKK. Looming või ellujäämine	127

TEINE OSA. Aju ja meditatsioon

KUUES PEATÜKK. Kolm aju: mõtlemisest tegutsemise ja olemiseni	155
SEITSMES PEATÜKK. Lõhe	181
KAHEKSAS PEATÜKK. Meditatsioon, müstilise demüstifitseerimine ja lained teie tulevikust	212

KOLMAS OSA. Oma uue saatuse suunas liikumine

ÜHEKSAS PEATÜKK. Meditatsiooniprotsess: sissejuhatus ja ettevalmistus	257
KÜMNES PEATÜKK. Avage uks loovseisundisse (1. nädal)	268
<i>Esimene samm: induktatsioon</i>	

ÜHETEISTKÜMNES PEATÜKK. Iseendaks jäämise harjumuse kärpimine (2. nädal)	274
---	-----

Teine samm: äratundmine

Kolmas samm: tunnistamine ja teadustamine

Neljas samm: alistumine

KAHETEISTKÜMNES PEATÜKK. Võtke osadeks mälestus vanast minast (3. nädal)	296
---	-----

Viies samm: vaatlemine ja meenutamine

Kuues samm: ümbersuunamine

KOLMETEISTKÜMNES PEATÜKK. Looge uus meel uue tuleviku jaoks	309
--	-----

NELJATEISTKÜMNES PEATÜKK. Läbipaistvuses olemine ja selle väljendamine: uues reaalsuses olemine	328
--	-----

JÄRELSÕNA	338
-----------------	-----

<i>Lisa A. Kehaosade induktsioon</i>	343
--	-----

<i>Lisa B. Vee tõusmise induktsioon</i>	345
---	-----

<i>Lisa C. Juhendatud meditatsioon: kõige kokku panemine</i>	347
--	-----

<i>Järeldamärkused</i>	354
------------------------------	-----

<i>Tänuavaldused</i>	360
----------------------------	-----

<i>Autorist</i>	362
-----------------------	-----

EESSÕNA

Teie aju on seotud kõigega, mida teete – kuidas mõtlete, tunnete, tegutsete ja kui hästi teiste inimestega läbi saate. See on isiksust, karakterit, intelligentsust ja absoluutselt kõiki otsuseid reguleeriv organ. Tänu oma viimase kahekümne aasta tööle aju pilt-diagnostika valdkonnas, uurides kümneid tuhandeid patsiente kõikjalt maailmast, olen saanud väga selgeks, et kui inimese aju toimib õigesti, toimib ka *inimene* õigesti, seega kui inimese ajul on raskusi, ilmnevad need raskused ka tema elus.

Terve ajuga olete õnnelikum, füüsiliselt tervem, jõukam, targem ja langetate üleüldiselt paremaid otsuseid, mis aitab teil olla edukam ja elada kauem. Olgu aju ebaterve seisundi põhjuseks mis tahes – ajuvigastus või emotsionaalne trauma minevikust – alati muudab see inimese elu kurvemaks, haiglasemaks, vaesemaks, vähem arukaks ja vähem edukaks.

Kerge on mõista, kuidas trauma võib aju kahjustada, kuid uurijad on olnud tunnistajaks ka sellele, kuidas negatiivsed mõtted ja vale orienteeritus minevikus võib inimese olemist mõjutada.

Näiteks kasvasin ma üles koos vanema vennaga, kes tegutses pideva kavatsusega mind kiusata. Pidevas pinge- ja hirmuseisundis elamine andis tulemuseks kõrgendatud ärevustunde, ärevad mõttemallid ja pideva valmisoleku selleks, et juhtub midagi halba. See hirm põhjustas pikaajalise ülekoormuse aju hirmukeskuses kuni ajani, mil sain probleemi hilisemas elus läbi töötada.

Käesolevas raamatus on teie teejuhiks mu kolleeg dr Joe Dispenza, kes aitab teil optimeerida aju riistvara ja tarkvara toimimist, mis

annab tulemuseks uue meeleseisundi. Käesolev raamat põhineb rangelt teaduslikul tegevusel ning dr Joe Dispenza kõnetab teid lahkuse ja tarkusega samamoodi, nagu auhinnatud filmis „What the BLEEP Do We Know!?” ning oma esimeses raamatus „Evolve Your Brain”.

Mina mõtlen ajust kui arvutist, mille osadeks on nii riist- kui ka tarkvara, ning milles need kaks pole teineteisest eraldatud. Riistvara (aju füüsilised funktsioonid) on seotud tarkvaraga, milles toimub kogu eluea vältel lakkamatu programmeerimine ja taaskujundamine. Need mõlemad poolused avaldavad teineteisele otsest mõju.

Enamikul meist on elus olnud mingisuguseid traumasid ning me elame päevast päeva nendest jäänud armidega. Ajustruktuuri osaks muutunud kogemuste selgitamine võib anda äärmiselt tervendavaid tulemusi. Loomulikult on aju õigeks toimimiseks vajalikud ka ajutervislikud harjumused, nagu korraliku toitumine, trenn ja teatavad toitained, mis ajutegevust toetavad. Kuid lisaks sellele on ka teie pideval mõttevoolul ajule väga tervendav mõju... või siis väga kahjustav. Sama kehtib ka minevikus aset leidnud kogemuste suhtes, mis on muutunud osaks aju baastegevusest.

Ameni kliinikus tegeleme me uurimusega, mille nimi on „SPECT-kujutis”. SPECT (üksiku footoni emissiooni kompuutertomograafia) on nuklearmeditsiiniline uurimus, mis jälgib aju verevarustust ja aktiivsust. See on erinev KT- ja MRT-uuringutest, mis jälgivad aju anatoomiat – SPECT keskendub aju funktsioonidele. Nüüdseks enam kui 70 000 kogunenud skaneeringu põhjal oleme aju kohta saanud teada järgmisi tõsiasju:

- ajuvigastus võib rikkuda inimese elu;
- alkohol on ebatervislik ja selle tekitatud kahjustused ilmnevad sageli SPECT-skaneeringu käigus;
- ravimid, mida inimesed sageli iga päev tarvitavad – näiteks tavalised ärevushäirete vastased rahustid, on ajule kahjulikud;

- haigused nagu Alzheimeri tõbi saavad ajus alguse aastakümneid enne seda, kui sümptomid avalduvad.

SPECT-uuringud on näidanud ka seda, et meil kui ühiskonnal tervikuna peaks olema aju suhtes palju suurem austus ja hoolivus ning pole just kuigi arukas lasta lastel tegelda kontaktspordialadega nagu jalgpall ja hoki.

Üks kõige põnevamaid õppetunde oli see, et inimesed saavad otseses mõttes muuta oma aju ja elu, muutes igapäevased harjumused ajusõbralikumaks – negatiivsetest tõekspidamistest loobumise ja dr Dispenza poolt kirjeldatavate meditatiivsete tegevuste sooritamisega.

Ühes meie avaldatud uurimusteseerias leidis tõestust, et Joe Dispenza soovitatud meditatsioon võimendas vere juurdevoolu prefrontaalsesse ajukoorda, mis on osa inimajust, mis kõige enam mõttetööga tegeleb. Pärast kaheksanädalast igapäevast meditatsiooni oli prefrontaalne ajukoor tervikuna muutunud tugevamaks ja katseisikute mälu oli paranenud. Aju ravimiseks ja optimeerimiseks on palju viise.

Minu lootuseks on see, et ka teis tekib „ajukadedus”, mis paneb teid soovima paremini toimivat aju. Aju piltdiagnostika valdkonnaga tegelemine on muutnud mu elu. Üsna varsti pärast seda, kui olin 1991. aastal alustanud SPECT-skaneeringute tegemist, otsustasin ka oma ajule pilgu peale heita. Ma olin 37aastane. Kui nägin, kui toksiliselt kühmuline selle välimus oli, teadsin, et see ei saa olla tervislik. Ma polnud kunagi oma elu jooksul alkoholi liigtarvitanud, suitsetanud ega ebaseaduslikke aineid tarvitanud. Kuid miks mu aju siis nii kehv välja nägi? Enne aju tervislikkuse tähtsuse taipamist oli mul palju *halbu* ajuharjumusi. Ma sõin palju rämps-toitu, jõin liitrite kaupa dieetkoolat, magasin sageli öö jooksul vaid neli-viis tundi ning kandsin endaga kaasas minevikutaakasid, mis olin jätnud tähelepanuta. Ma ei teinud trenni, tundsin end olevat

Kuidas vabaneda harjumusest jääda iseendaks

pidevas stressiseisundis ning olin 13 kilo ülekaalus. Mulle teadmata asjad tegid mulle haiget... ja mitte vähe.

Viimased skaneeringud mu ajust näevad välja *palju* tervemad kui 20 aastat tagasi. Tundub, nagu oleks mu aju vananemine sõna otseses mõttes tagurpidi pöördunud – ning just sama muutlik on ka teie aju, kui otsustate selle eest õigesti hoolt kanda. Pärast esimese skaneeringu nägemist oma ajust tahtsin, et see oleks tervem. Käesolev raamat aitab tervendada ka teie aju.

Loodan, et naudite selle raamatu lugemist sama palju kui minagi.

Daniel G. Amen, M. D.

Raamatu „Change Your Brain, Change Your Life” autor

SISSEJUHATUS

Mõjuvaim harjumus, mida muuta saate,
on harjumus olla teie ise

Kui mõtlen kõigile raamatutele, mis käsitlevad ihaldatud elu saavutamist, taipan, et paljud meist otsivad endiselt lähenemisviise, mis põhineksid täiesti üheselt mõistetavalt teaduslikul alusel – meetoditel, mis tõesti toimivad. Uued uurimused aju, keha, meele ja teadlikkuse valdkondades – ning kvanthüpe füüsika mõistmises – viitavad laienenud võimalustele jõuda lähemale inimese kaasa-sündinud potentsiaalile.

Olen praktiseerinud kiropraktik ning juhin vägagi hõivatud tervikliku tervise kliinikut; samuti olen neuroteaduse, ajufunktsioonide, bioloogia ja ajukeemia õpetaja ning mul on olnud privileeg olla juhtiv osaleja käesolevas uurimistöös – seda mitte vaid eespool mainitud valdkondade uurimisel, vaid ka selle uue teaduse mõju jälgimisel, mida rakendavad oma elus tavalised inimesed nagu teie ja mina ise. Just selles faasis saavad uue teaduse võimalused reaalsuseks.

Seetõttu olen olnud tunnistajaks ka märkimisväärsetele muutustele nende inimeste elukvaliteedis ja tervises, kes sihikindlalt oma mõtlemist muutsid. Viimaste aastate jooksul on mul olnud võimalus intervjuuerida hulka inimesi, kes on paranenud tõsisest terviseprobleemidest, mida meditsiin hindas kas surmavaks või krooniliseks. Kaasaegse meditsiini tõlgenduse kohaselt liigitati need paranemised „spontaanse taandumise” valdkonda.