

MEISTER
DENISE LIOTTA DENNIS

KLASSIKALINE

feng shui

TERVISE, ILU JA PIKAEALISUSE
SAAVUTAMISEKS



RUUMI KUJUNDAMINE HEAOLU SUURENDAMISEKS
NII OMA KEHAS KUI KODUS

Master Denise Liotta Dennis
Classical Feng Shui for Health, Beauty & Longevity: Transform Your
Space to Enhance Well-Being in Body & Home
2016

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

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2016 Master Denise Liotta Dennis
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Joonised Llewellyn art department, välja arvatud joonis 9: Hiina Luo Pan
(kompas) leheküljel 69 ja joonis 17: 24 mäe rõngas leheküljel 151 © Guide
to the Feng Shui Compass by Stephen Skinner, avaldanud Golden Hoard
Press/Llewellyn Publications (2010).

All rights reserved
© 2017 Kirjastus ERSEN

B07329617
ISBN 978-9949-82-105-1

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

*Pühendan selle raamatu suure armastusega
oma kaunile emale Rosalie Marie (neiupõlvnimega Liotta)
Dennisele, kes võitles vähiga kolmkümmend aastat*

Märkus: selle raamatu eesmärk pole määratleda, diagnoosida või ravida ühtegi individuaalset terviseseisundit, nende korral soovitatakse lugejail otsida eeskätt professionaalset arstiabi. Viidatud juhtumid ja uuringud toetavad autori isiklikku nägemust ja on mõeldud ainult informatsiooniks. Olge igasuguse üldise meditsiinilise nõu järgimisel alati ettevaatlik: igäühe haiguslugu, harjumused ja seisund võivad tulemusi erinevalt mõjutada.

Sisukord

Tänusõnad 9

Sissejuhatus 11

I osa: Eluea pikendamise ja tervise tugevdamise viisid ning *feng shui* juured

Üks: Taoistlik nägemus eluea pikendamise ja tervise
tugevdamise viisidest 17

Kaks: Klassikaline *feng shui*: eellugu ja juured 55

II osa: Tervist edendavad *feng shui* süsteemid

Kolm: Ebatervislikud ja/või kahjulikud
formatsioonid, seadmed ning
keskkonnaobjektid 75

Neli: Tervise parandamine ja elujõu suurendamine
kaheksa maja süsteemi abil 113

Viis: Lendavad tähed – oluline vahend haiguste
tuvastamiseks 137

III osa: Ruumi kujundamine ja korrastamine suurepärase tervise tagamiseks

Kuus: Kuidas luua tervist, jõukust ja pikaajalisust
8. perioodi kaartide abil 169

Seitse: Kuidas luua tervist, jõukust ja pikaajalisust
7. perioodi kaartide abil 225

Kokkuvõtteks 283

Lisa 285

Terminite seletussõnastik 287

Kirjanduse loetelu ja viited 309

Sissejuhatus

Traditsioonilised Hiina tervendamisp практиkad, nagu nõelravi, ravimtaimed, massaaž ja võitluskunstid keskenduvad kehas olevale *chi*le – energiale. *Feng shui* teeb seda loomuldas samuti, ent hõlmab ka neid ümbritsevaid eluruume ja väliskeskkonda. *Chi* idee põhineb tõekspidamisel, et kõigel siin universumis on energiast koosnev salapärane teadvus. Seega on nii igal teie keharakul kui esemel või kodul tervikuna sellele iseloomulik energia.

Ka on hiinlased veendunud, et harmoonilise energia (*feng shui*) seisundis elades tagame endale loomulikult viisil hea tervise. Ja mitte ainult seda – kui teid tabab haigus, siis teeb *tien yi* ehk „taevalik tohter“ teid alati uuesti terveks. Tõtt-õelda alustas minu õpetaja suurmeister Yap Cheng Hai 1950-ndatel oma *feng shui* teekonda laste – tal oli neli väikest last – pidevalt kehva tervise tõttu. Ta ütles meile, et sel ajal läks pool tema palgast arstide vahet käimise ja medikamentide peale. Pettununa kutsus ta oma koju *feng shui* meistri ning tulemused olid märkimisväärsed ja kohesed ning nii asus ta ka ise õppima *feng shui* saladusi.

Kahtlemata on tervis suurem vara kui jõukus. Mida oleks Apple'i asutaja Steve Jobs andnud, et tervis tagasi saada? Suurima tõenäosusega kogu oma rikkuse; geeniusena oleks ta muidugi varanduse uuesti

suutnud kokku ajada – eriti suurepärase tervisega! Mina hakkasin tervise vastu huvi tundma siis, kui mu emal diagnoositi emakavähk, olin siis 18-aastane ja ema alles kolmkümmend üheksa. Kuigi ta elas veel pika elu, polnud tema tervis just kiita. Nägin, kuidas ta pidi elu lõpuni taluma karme ravikuure ja viletsat enesetunnet. Kuna vähki esines mu mõlema vanema suguvõsades, otsustasin välja selgitada, kuidas oma tervise eest kõige paremini hoolt kanda. Hakkasin katsetama mitmesuguseid looduslikke tehnikaid ja toitumisviise, millest suurt osa käsitlen ka siin raamatus. Möödunud sajandi 80-90-ndatel sai minust Houstonis, Texas, päevaspaa ja kõrgetasemelise riidepoe omanik ning ma tundsin väga hästi ilu ja tervise saavutamiseks mõeldud erinevaid lääne ja idamaade tehnikaid.

Mind on elu õnnistanud suurepärase tervisega, mille eest tänu omistan suuresti aga headele harjumustele, õigele suhtumisele ja soodsale *feng shui*'le. Ameeriklaste tervis on eriti haletsusväärne, palju kehvem kui teistes arenenud, jõukates riikides. Retseptiravimid, mida Ameerika meditsiinitööstus nii agressiivselt turustab, seavad ohtu meie tervise *ning* me peame taluma saastunud õhku, toitu ja vett – nii ei saa see enam jätkuda!

Mul on väga hea meel seda teemat tutvustada, sest *feng shui* kohta tervise võtmes on kirjutatud väga vähe, paljud meetodid ja raamatud kinnitavad seda. Nagu üks mu õpilane nii asjakohaselt ütles: „Inimesed küsivad ikka, kuidas aitab *feng shui* suurendada jõukust ja armastust – tervis ei tundu nii seksikas teema.“ Kuigi tal võib õigus olla, on tervis tegelikult nii minu kui ka miljonite teiste, kes ihkavad olla oma elus terved, nimekirja eesotsas. Niisiis oli minu eesmärk teha raamatust „Klassikaline *feng shui* tervise, ilu ja pikaalisuse saavutamiseks“ kõige põhjalikum *feng shui* ja tervise teemat siduv teos, mis hõlmab nii iidseid kui ka kaasaegseid tehnikaid. See raamat on jõukust, suhteid ja tervist käsitleva klassikalise *feng shui* sarja kulminatsioon. Siin pakutud soovitusel keskenduvad peamiselt tervisele, ent 6. ja 7. peatükis toodud täpseid juhtnööre järgides aktiveerite kõik kolm – jõukuse, suhted ja tervise.

1. peatükis asume uurima taoistlikku nägemust tervisele ja pikaelisu-
 sele ning peatume n-ö lakkamatuil surematuse „kuldse pilli“ otsinguil.
 Enne kui siirdume *feng shui* tegelike süsteemide juurde, vaatleme põh-
 jalikumalt nii iidseid Hiina ja Ida-India tervise tugevdamise tehnikaid
 kui ka äärmiselt kõrgtehnoloogilisi meetodeid nagu nanotehnoloogia,
 mis Hiina kogu maailmas uudiste pealkirjadesse toob, sest hiinlased
 on selle uue tehnoloogia uuringutes liidrid. See pole tegelikult
 mingi üllatus, kuna hiinlased on väga kaua väärtustanud head tervist
 kui üht kõige ihaldusvääremat saavutust elus. Väga võimalik, et sure-
 matuse saladuste avastamise mõtet pole nad kunagi täielikult maha
 matnud. Taoistlikud meistrid pööraksid hauas ilmselt teise külje, kui
 tervist puudutavad nanotehnoloogiameetodid traditsioonilise Hiina
 meditsiini osaks saaksid. Peale edasiarenenud meditsiinitehnoloogia
 tutvustan ma ka kahe *tavaelemendi* – vee ja soola – *erakordset* kasu-
 likkust. See lihtne lähenemine paremale tervisele on Oxfordi haridu-
 sega ameerika-iraani doktori F. Batmanghelidji idee ning tema kahe-
 kümne nelja aasta pikkusel vee ja soola teemalisel uurimistööl põhinev
 käsitlus inimelust – usun, et teid paelub see niisama palju kui mind.

2. peatükis antakse ülevaade selle „tuule-vee“ (hiina *k feng shui*)
 lummava teaduse ja kunsti juurtest ning eelloost. 3. peatükis vaadel-
 dakse kõikvõimalikke ebatervislikke nüüdisaegseid seadeldisi, nagu
 mobiiltelefonid, mikrolaineahjud, kõrgepingemastid ja kahjulikud
 keskkonnaobjektid, ning pakutakse välja mooduseid oma keha ja
 meele kaitsmiseks.

Kaheksa maja süsteemi tutvustavas 4. peatükis kõneldakse „taeva-
 liku tohtri“ tähtsusest tervise edendamisel ning avaldatakse selle ase-
 tuse saladused. Kaheksa maja süsteem on igale inimesele eraldi kohan-
 datav *feng shui* meetod, mis sarnaneb suuresti astrooloogilise kaardiga.
 See peatükk heidab pilgu nii isiksusele kui isiklikele suundadele, mis
 teile elus väge juurde annavad. 5. peatükis võtame kasutusele lendavad
 tähed ja uurime, kuidas teha kindlaks *teie* ainulaadses sünnikaardis
 peituv haiguste ja tõbede potentsiaal. Enamgi veel, lendavate tähtede

puhul käib jutt ajastusest ja meie kodu „küllastavatest“ iga-aastastest tähtedest, mis tähistavad haigestumist ja hävitavat energiat, te saate enda käsutusse kõik vahendid, et end nende eest kaitsta. Siin peatükis tutvute põhjalikult kuulsa tähtede 81-kombinatsioonilise süsteemiga ja nende *ennustatavate* omadustega – väga vinge ja vägev värk!

6. ja 7. peatükis, raamatu kõige praktilisemas osas, seotakse kogu antud informatsioon tervise, jõukuse ja suhete (ja oivalise *feng shui*) edendamiseks kokku – nüüd panete energia päriselt liikuma. Te ei pea olema *feng shui* meister, lihtsalt haarake kätte kompass või nutitelefoni ning hakkategi liikuma parema tervise, pikaealisuse, suurema jõukuse ja harmoonilisemate suhete poole. Milleks kompass? Kõik klassikalise *feng shui* meetodid ja süsteemid põhinevad kaheksa kompassisuuna – põhi, lõuna, ida, lääs jt – energia kasutamisel.

Feng shui on mitmemõõtmeline – sel on mitu kihti ning rikkalike, põhjalike tehnikate kogu, mis pakub laialdaselt kasutusvõimalusi. Et oma kodu energiat edukalt kohendada, on tähtis mõista, et krundi, majaplaani ja teie sünnipäeva ainulaadsed variatsioonid mõjutavad suuresti seda, millises suunas asju paigutada. Aga rahustage end teadmiselega, et need mitu kihti on kaasatud soovitusesse, mis teil tuleb vaid kasutusele võtta. Kui olete oma kodu kohta kehtiva osa üles leidnud, on ülejäänud aga suurepärase materjal, abistamiseks oma peret, sõpru ja kolleegi. Teisiõnu, mitte kogu 6. ja 7. peatükis olev info ei kehti teie kodu ja olukorra kohta. Kui kolite teise kohta, siis otsige üles *uus* esiküljesuund ning saate taas ruumi oma ümber täiuslikuks muuta.

I osa

**Eluea pikendamise ja tervise
tugevdamise viisid ning *feng shui*
juured**

Üks

Taoistlik nägemus eluea pikendamise ja tervise tugevdamise viisidest

*Kui ta sööb rohtusid, lase tal lennata surematuna, seista purpurpunases
palees imetleva publiku ees, elada lõppematut elu ning saada
mitmekülgseks inimeseks!*

„Üheksa eliksiiri raamat“

Taoism tekkis viis tuhat aastat tagasi; taoistid olid filosoofid, revolutsionäärid, teadlased, rituaalide meistrid, astronoomia ja astroloogia asjatundjad, arstid ja tervisespetsialistid. Nad tegelesid kõigi elu- ja teadusetahkudega. Nad toetusid arvamusele, et inimesed ja universum pärinevad samast allikaenergiast.

Raamatu „*Tao* õpetused“ („Teachings of the Tao“) autor Eva Wong oletas, et hiinlaste vaimu ja hinge ei kujundanud mitte budism ega konfutsianism, vaid taoism, mis on alal hoidnud oma loomupäraselt pühad ja spirituaalsed traditsioonid. *Tao* (kirjutatakse ka *dao*) on universumi aluseks olev absoluutne printsip, milles on ühendatud *yin*'i ja *yang*'i ning teatav maailma loomuliku korraga kooskõlas olev käitumiskoodide teooria. Tihti nimetatakse seda „Teeks“. Kuulus filosoof Laozi oli üks esimesi suuri *tao* mõtlejaid, kes aitas sel hiljem religiooniks muutuda.