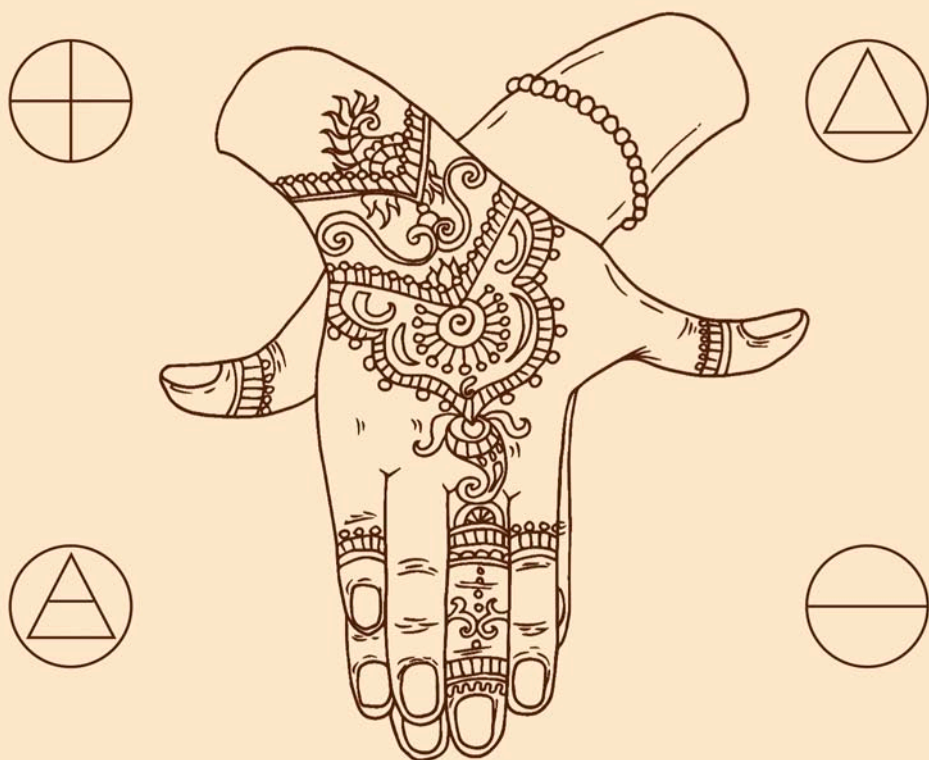


Sandra Kynes

MUUTUS PEOPESAL



Energia tasakaalustamine käetarkuse,
tšakrate ja mudrade abil

Sandra Kynes
Change at Hand: Balancing Your Energy Through Palmistry,
Chakras & Mudras
2009

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 Annika Kohv
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2009 Sandra Kynes
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Interior illustrations by Llewellyn art department
All rights reserved
© 2018 Kirjastus ERSEN

B01341718
ISBN 978-9949-82-188-4

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Kalli ema mälestuseks

SISUKORD

Joonised xiii

Sissejuhatus xvii

1. Meie sisseehitatud töövahendid	1
Žestid, tavad ja puudutus	2
Mudrad, tšakrad ja energiavärvad	3
Käte mittefüüsilise tähtsuse ajalooline ülevaade	8
Käsi tervenduskunstides	10
Praktika: käetšakrate avamine kristallidega	11
2. Elemendid	13
Elementide ajalooline ülevaade	15
Neli elementi – viis elementi	17
Elementide arhetüübid	19
3. Peopesa ja käe kujud	25
Naha tekstuur	25
Vetruvus / vastupanu survele	27

Käe painduvus	28
Käe kuju vastavalt elemendile	29
Põhivorm: ruut ja riskülik	30
Praktika: põhielemendi omaksvõtmine	33
4. Peopesa ja veerandikud	37
Veerandike elementide tähendus	42
Peopesa kese	46
Praktika: käetšakrate aktiveerimine	47
5. Kõhmade tutvustus	51
Jupiteri kõhm	54
Saturni kõhm	55
Apollo kõhm	55
Merkuuri kõhm	56
Mars'i kõhmad	56
Mars'i kõhmade vahel	57
Aktiivsest liikumatuni	57
Veenuse kõhm	57
Kuu kõhm	58
Väiksemad kõhmad	58
Kõhmad ja elemendid	59
Esimene praktika: elemendiline rännak mööda peopesa üles	61
Teine praktika: Maa keskus	61
6. Kombineeritud kõhmade energia.....	63

7. Käe kujud, külmud ja veerandikud	75
Käe kuju ja veerandike kombineeritud energia	75
Veerandike ja külmude kombineeritud energia	77
Praktikad: veerandiku energiaga töötamine	82
8. Tsoonid ja sõrmed.....	85
Kolm tsooni	85
Astmelise materiaalsuse põhimõte	89
Sõrmede tutvustus	90
Sõrmede asetuse kaar	92
Sõrmede teised nimed	93
Neljast elemendist viieni	94
Praktika: Jnana mudra	96
9. Nimetissõrm	99
Sõrmede vahe ja pikkus	101
Sirge, paindunud, kõver või kaldus	104
Sõrmenukid ja -otsad	105
Sõrmelülid	106
Nimetissõrmega seotud tervendamismeetodid ja energia	107
Praktika: nimetissõrme mudra	108
10. Keskmise sõrm.....	109
Sõrmede vahe ja pikkus	111
Sirge, paindunud, kõver või kaldus	113
Sõrmenukid ja -otsad	115
Sõrmelülid	115
Keskmise sõrmega seotud tervendamismeetodid ja energia	116
Praktika: keskmise sõrme mudra	116

11. Sõrmusesõrm.....	119
Sõrmede vahe ja pikkus	121
Sirge, paindunud, kõver või kaldus	122
Sõrmeots	123
Sõrmelülid	124
Sõrmusesõrmega seotud tervendamismeetodid ja energia	124
Praktika: Prithivi ja mürgitustamismudra	125
12. Väike sõrm.....	129
Sõrmede vahe ja pikkus	130
Sirge, paindunud, kõver või kaldus	132
Sõrmeots	134
Sõrmelülid	134
Väikese sõrmega seotud tervendamismeetodid ja energia	135
Praktika: Lootose mudra	137
13. Pöial ja meie keironoomiline energiakombinatsioon	139
Pöidla asetus ja nurk	141
Pöidla kuju ja suurus	142
Pöidlanuki omadused	143
Pöidlaots ja lülid	144
Pöidlaga seotud tervendamismeetodid ja energia	145
Praktika: pöidla ja käetšakra mudra	146
Pöial tunnistajana	147
Sõrmed ja teadvus	148
Elemendiline ülevaade	149

14. Sissejuhatus käejoontesse 151
 Jooned ja elemendid 155
 Elemendilised joonte paarid 157
 Nelinurk ja kolmnurgad 158
 Praktika: suure kolmnurga energia aktiveerimine 160
15. Suur maa: elujoon..... 161
 Kulgemise rada 162
 Teised tegurid 166
 Praktika: elujõuenergia aktiveerimine 169
16. Suur vesi: südamejoon..... 171
 Kulgemise rada 173
 Teised tegurid 177
 Praktika: südamepunktide aktiveerimine 178
17. Suur õhk: peajoon 181
 Kulgemise rada 183
 Teised tegurid 186
 Praktika: küllus ja maandamine 188
18. Suur tuli: saatusejoon 191
 Kulgemise rada 192
 Teised tegurid 195
 Praktika: energia joondamine meie rajaga 197

19. Väiksemad elementide jooned..... 199

Väike maa: käevõrud 200

Väike vesi: Veenuse sõrmus 201

Väike õhk: Merkuuri joon 203

Väike tuli: Apollo joon 205

Praktika: elementide energia tunnustamine ja
tasakaalustamine 207

20. Kokkuvõtteks..... 211

Kasutatud kirjandus 213

JOONISED

1.1.	Tšakrate seos sõrmedega ja tšakrate refleksipunktid	5
1.2.	Kakskümmend üks energiavärvat käe peopesas	7
1.3.	Käte osaline refleksoloogiakaart	11
1.4.	Käe kaart vastavalt nüüdisaegsele meditsiinile	12
2.1.	Lihtne alkeemiline graafik elementide sümbolitest	16
2.2.	17. sajandi ideogramm alkeemia kunstist	16
2.3.	Tiibeti stuupa on elementide järjekorra füüsiline väljendus	18
2.4.	Neli elementi on ühendatud ja terviklikud	18
2.5.	Elementide alkeemiline ristumine	18
2.6.	Maa elemendi sümbolid	20
2.7.	Vee elemendi sümbolid	21
2.8.	Õhu elemendi sümbolid	22
2.9.	Tule elemendi sümbol	23
3.1.	Neli elemendipõhist peopesa kuju	31
3.2.	Neli elemendipõhist käekuju, näidates peopesa ja sõrmi	32
4.1.	Käe esimene jaotus	38
4.2.	Käe teine jaotus	40
4.3.	Käe kaks jaotust veerandike moodustamiseks	41
4.4.	Veerandikud koos nendega seostatud elementidega	42
4.5.	Elemendid ja nende domineerimise järjekord antud käel	43
4.6.	Elementide alkeemiline ristumine veerandikes	46
4.7.	Energiapunktid peopesa keskel	48
5.1.	Käe kümmud seotuna planeetidega	52

5.2.	Elemendilise rännaku kaart.....	60
5.3.	Energiaring, keskpunktiks Maa, hoiab meid maandatuna ja kühmude energia voolamas.....	62
6.1.	Kühmude elemendid.....	64
6.2.	Tugev kahe vee kombinatsioon: Jupiter ja Kuu.....	66
6.3.	Topeltannus tuld ja julgust, mis kolmekordistub, kui kaasatud on ka Apollo.....	72
7.1.	Veerandike ja kühmude elementide kombinatsioon.....	78
8.1.	Kolm tsooni ehk maailma.....	86
8.2.	Illustratsioon kolme tsooni seondumisest seitsme tšakraga (energiakeskustega).....	88
8.3.	Astmeline materiaalsus pakub tasakaalustamiseks maad, mis tsoonides puudub.....	89
8.4.	Sõrmede pikkuse suhe kajastab astmelise materiaalsuse põhimõtet.....	90
8.5.	Sõrmeotste elemendilised tüübid.....	91
8.6.	Õhu asetuse kaar vasakul ja tule asetuse kaar paremal.....	92
8.7.	Maa asetuse kaar vasakul ja vee asetuse kaar paremal.....	92
8.8.	Sõrmed ja nendega seotud elemendid.....	95
8.9.	Jnana mudra.....	96
9.1.	Käed, mille sõrmede vahel on mõõdukas vahe.....	102
9.2.	Nimetissõrme energiameridiaan, millel on näha LI4 punkt, mida kasutatakse frontaalsete peavalude ravimiseks.....	107
9.3.	Nimetissõrme mudra esimene asend.....	108
10.1.	Keskmine sõrm kaardub nimetissõrme suunas.....	114
10.2.	Südamepauna meridiaan koos P8 punktiga, mida kasutatakse üldiseks taaselavdamiseks.....	117
10.3.	Keskmise sõrme mudra teadliku ja alateadliku energia tasakaalustamiseks.....	117
11.1.	<i>San Jiao</i> meridiaan koos teise punktiga, mida kasutatakse kurguvalu ravimiseks ning ka käe painduvuse parandamiseks.....	125
11.2.	Prithivi mudra töötab sõrmusesõrme energiaga.....	126
11.3.	Mürgitustanismudra aitab keha taaselavdada.....	126
12.1.	Lai vahe sõrmusesõrme ja väikese sõrme vahel.....	131
12.2.	Sõrm, mille küüne alaosas on kuu.....	134
12.3.	Südamekanal on kujutatud vasakul koos HT8 punktiga.....	136
12.4.	Lootose mudra.....	136
13.1.	Pöidla asetuse erinevad tasandid.....	141
13.2.	Kopsukanal koos LU10 punktiga.....	146
13.3.	Sõrmeotsad käetšakra kohal.....	147

14.1	Energiasümboleid kujutati iidsete hinduistlike ja budistlike kujude kätel.....	152
14.2.	Neli põhijoont: elu-, südame-, pea- ja saatusejoon.....	155
14.3.	Väiksemad jooned: käevõrud, Veenuse sõrmus ning Merkuuri ja Apollo jooned.....	157
14.4.	Nelinurk ja suur kolmnurk põhijoonte suhtes.....	159
15.1.	Elujoone võimalikud alguspunktid peajoone suhtes.....	163
15.2.	Erinevad levinud kaarekujud vasakul. S-tähe kuju paremal.....	165
15.3.	Selgitage välja, kas elujoon lõpeb vee elemendis.....	167
15.4.	Punktimassaaži punkt (must täpp) ja LU10 punkt kopsumeridiaanil elujoone suhtes.....	170
16.1.	Südamejoone kõige levinum paiknemine.....	174
16.2.	Teised levinud kulgemise rajad.....	176
16.3.	Kaks südamešakra refleksipunkti südamejoone kohal ja südameridiaani HT8 punkt selle all.....	179
17.1.	Piirkond, mida tuntakse käe tabelina või nelinurgana, kujutatuna südame- ja peajoone suhtes.....	182
17.2.	Peajoone erinevad alguspunktid elujoone suhtes.....	184
17.3.	Erinevad kulgemise rajad kujutavad lühikest, sirget ja pikka, järsu kurviga Kuu kühmule kulgevat peajoont.....	186
17.4.	Kubera mudra.....	189
18.1.	Saatusejoone võimalikud pikkused ja kulgemise rajad.....	194
18.2.	Katkestustega joonekesed (sissepoole suunduv vasakul, väljapoole suunduv paremal).....	197
18.3.	Saatusejoon seoses käetšakraga (suur ring), juurtšakra refleksipunktiga (suure ringi sees) ja südamešakra ühe refleksipunktiga.....	198
19.1.	Maa jooned: elujoon ja käevõrud näitavad energia voolamise suunda.....	200
19.2.	Vee jooned: südamejoone ja Veenuse sõrmus näitavad energia voolamise suunda.....	202
19.3.	Õhu jooned: peajoon ja Merkuuri joon näitavad energia voolu suunda.....	204
19.4.	Tule jooned: saatusejoon ja Apollo joon näitamas energiavoolu suunda.....	206
19.5.	Seesmise mina mudra.....	208

„Kui käsi puhkab, puhkab pale;
kuid elav käsi on elava meelega vili.“

„Hands“, John Napier

SISSEJUHATUS

Meie kätel on erakordsed võimed. Kätega õppimise protsessi kaudu võime avastada külluslikult infot enda, oma sise- ja välismaailma ning meid ajendavate tegurite kohta. Kui kasutame käsi koos kavatsusega, saame muutusi kiiresti käivitada.

Minu huvi käetarkuse vastu pärineb umbes kolmekümne aasta tagant, kui mulle kingiti William Benhami raamat „The Laws of Scientific Hand Reading“. Benham kõrvaldas 20. sajandi alguses käetarkusest palju hooaus-pookust. Tema töö lummas mind ja kuigi ma ei kavatsenud alustada inimeste käte lugemise lisakarjääri, huvitas mind, mida see minu enda kohta ütleb.

Ohjeldamatu lapse kasvatamine hoidis mind tegevuses ning möödus kaua aega enne, kui minus taas huvi tärkas. Läksin kohalikku kutsekooli käetarkuse kursusele ning tunni lõpus luges õpetaja isiklikult igaühe kätt. Ta lubas mul lahkelt seansi salvestada. Möödus veel mõni aasta, kuni ma leidsin kolimiseks asju pakkides salvestise. Selle kuulamine hämmastas mind, sest lugemine oli olnud nii täpne.

Praegusel hetkel on minu huvi käte suhtes eriline, sest minu käed on mu jaoks olulisemaks muutunud. See võib kõlada tobedalt, kuid pärast kursusel osalemist on minust saanud massaažiterapeut ja Reiki praktik ning minu käte füüsiline ja energeetiline tundlikkus on arenenud.

Seda on suurendanud tsakrate ja mudradega (kätežestidega) tutvumine joogaõpetajaks õppimisel ja isiklikus joogpraktikas ning ka tegelemine *feng shui*'ga ja Hiina traditsioonilise meditsiini uurimine.

Meie käed on sidemeks välismaailma ja meie vahel. Käed aitavad meil tajuda ja mõista ümbritsevat füüsilise puudutuse ja energia kaudu. Vastavalt arsti ja professori John Napieri sõnadele on käed koos silmadega „meie peamine kontaktiallikas füüsilise keskkonnaga“.¹ Katoliiklik õpetlane John O'Donohue kirjutas: „Kogu meie maal viibimise ajalugu saab kild killu haaval koguda meie käte vaatlemisest ja tegevustest.“² William Benham ütles, et meie käed on „aju teenrid“³ ja kirjanik Rita Robinson nimetas käsi „teadvuse tööriistadeks“.⁴

Käte ja aju ühendus on kahe-suunaline tänav – käed aitavad ajul reageerida meid ümbritsevale maailmale. Aju suunab käsi ja käed peegeldavad aju. Reikimeister Paula Horan märkis, et oleme see, mida mõtleme ning et „keha on meele peegeldus“.⁵ Võib ka öelda, et käsi on meele peegeldus, nagu seda on ka inimene tervenisti. Traditsioonilises Hiina meditsiinis on kätt kasutatud diagnoosi panemise vahendina. Käte peal on tuvastatav igasugune energia tasakaalutus, mis viib terviseprobleemideni. Refleksoloogias kasutatakse käsi (või jalgu) nendele tasakaalutustele ligipääsemiseks ja nende ravimiseks. Olen mõistnud erinevate süsteemide ja praktikate kaudu, mida olen uurinud, et meie kätes on võimas isiklik vägi. Kuigi erinevatel kultuuridel ja energeetilistel meetoditel on erinev päritolu ja keskendumispunkt, leidub palju ühtelangevusi.

Ühes kirjateoses, mida lugesin, viidati, et ingliskeelne sõna *palmistry* on kombinatsioon sõnadest *palm* (peopesa) ja *mystery* (müstika).⁶ Kuid meie kätel olev info pole müstiline – sellele on lihtne ligi pääseda. Teises allikas märgiti, et sõna *palmistry* arenes välja keskingleiskeelsetest sõna-

1. Napier, „Hands“, 22.

2. O'Donohue, „Eternal Echoes“, 61.

3. Benham, „Laws“, 7.

4. Robinson, „Discover Yourself“, 17.

5. Horan, „Empowerment Through Reiki“, 131.

6. Shipley, „Dictionary of Word Origins“, 256.

dest *paume*, mis tähendab peopesa ja *estrie*, mis tähendab uurimist.⁷ See on minu arvates sobivam. Meie kätel on salvestatud, kes me oleme ja kes meist võiks saada, kuid siiski on meil vaba tahe ning me saame seda salvestist muuta. Kuna käed kannavad sõnumeid ajusse ja ajust, võime kasutada käsi kavatsuse võimendamiseks ja muutuse esilekutsumiseks. Võime juhatada sisediaaloo teadvuse ja alateadvuse vahel.

Käed on meie olemuse väljendus, kuid need peegeldavad ka meie potentsiaali ning salvestavad, kuidas me oleme potentsiaalile reageerinud ja seda arendanud. Ühel kursusel, millel osalesin, tekitas minus huvi käekuju liigitamine vastavalt neljale elemendile. Kuid nii palju enamik lääne käetarkuse süsteemidest elementidesse süvenebki. Kui uurisin Hiina käe analüüsi, kogesin ahaa-hetke. Elementide arhetüüpse energia kaasamine käe uurimisse andis mulle uue suuna, mida enesemõistmise rännakul avastada. Iidsetest aegadest on elemente kasutatud maailma, kosmose ja inimese haiguste uurimisel ning lahtiseletamisel. Olen avastanud, et need toimivad ka meie kätele kirjutatud unikaalsete teadmiste uurimise alusena.

Kuigi see raamat põhineb keironoomial (käe ja sõrmede kuju õpetusel) ja hiromantial (käejoonte õpetusel), pole see raamat vaid käetarkusest. Raamat esitleb nendel õpetustel põhinevat energiatöö vormi ning selle eesmärgiks on pakkuda eneseavastamise, sisevaatluse, mõistmise ja suhtlemise meetodit. Käetarkus võib aidata avastada enda potentsiaale ja paljastada, kuidas need on meie elus ilmnunud. Aga kuna meie käed paljastavad potentsiaale, mitte kivisse raiutud saatust (lõppude lõpuks oleme me ju luust ja lihast), saame arengut oma tahte kohaselt mõjutada. Raamatus esitletav energiatöö on suunatud selle protsessi edendamiseks.

Energiatöö ja kehateraapiate areng viimase kolmekümne aasta jooksul näitab, et tunnustatakse ja vajatakse tervendamismeetodeid, mis toimivad mitmel tasandil, kuna on hakatud mõistma, et meel ja keha

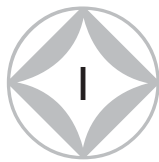
7. Getting, „Book of the Hand“, 7. 15. sajandil oli erinevate häälduste hulgas ka *paumestry*.

on omavahel mitmetel tasanditel vastastikuses seoses. Teraapiate levimine näitab ka individuaalset arengut ja rafineeritust – tahame teada, kes me oleme ja kuidas me toimime. Tahame taasühendada keha meele ja hingega.

Enda käte lugemisel leiame potentsiaale – positiivseid ja negatiivseid – mis annavad meile võimaluse täiustada head ja ennetada halba. Ükski käel leitav negatiivne märk ei tähenda, et see on juhtumas – see pole saatus. Nagu positiivne aspektki, on see vaid potentsiaal või tendents. Oluline on tegevus või rada, mille valime. Isegi Benham, kes uskus, et inimese põhilised iseloomuomadused on ette määratud, ütles, et inimene, kellel on tugev soov muutuda, suudab seda. Ta märkis, et soov muutuda „lähtub ajast“ ning et kõik muutused, mis me endas teeme, „kirjutatakse kätele“.⁸

Võtke nüüd hetk, et vaadata oma käsi. Ärge arvustage. Lihtsalt vaadake neid kehaosi, mis on imelised töövahendid ning ka enesemõistmise varamud.

8. Benham, „Laws“, 6.



MEIE SISSEEHITATUD TÖÖVAHENDID

Enamikul nelja jäsemega olenditel on neli jalga, kuid meie, primaadid, oleme teistsugused. Meil on kaks jalga ja kaks kätt. Kuigi teised primaadid kasutavad oma käsi liikumiseks, on neil meiega sarnaselt eripärane käitumine – nad panevad toidu suhu, mitte ei vii suud toidu juurde. Kuid kuna meie, inimesed, ei kasuta käsi liikumiseks, on meil vabadus kasutada neid täppistöövahenditena.

Võime suhtuda inimese käe ja aju ühendusse samamoodi nagu kana ja muna mõistatusse – kas meie, inimesed, suudame kätega rohkem teha, kuna aju maht on suurenenud või on aju maht suurenenud, sest varasemad inimesed tegid kätega rohkem? Antropoloog Sherwood Washburn uskus, et aju suurenemine oli tööriistade kasutamise tagajärg.¹

Uuring on näidanud, et ajufunktsioon ja käed on vastastikusel seoses. Enne, kui laps suudab istuma tõusta, köidab teda liikumine ning ta sirutab käe ja haarab instinktiivselt. Vastavalt neuroloog Frank R. Wilsoni sõnadele on see „inimese närvisüsteemi üks varasematest küpsemise imperatiividest“.² Väikelaste osutav žest (umbes neljateistkümmene kuu vanuselt) on osa kognitiivsest protsessist, mis on „ mentaalse arengu

1. Wilson, „Hand“, 15.

2. Sama, 103.

oluline verstapost”.³ Uuring on näidanud, et käsi on oluline õppimisel, tajumisel ja väljendamisel.

Meie käte funktsioon on hõlmatud peaaegu kõigisse igapäevategevustesse, kuid me võtame neid iseenesestmõistetavalt, toimetades päev läbi, valmistades toitu, kasutades arvutit, mängides muusikat... nimekiri on lõputu. Nagu Benham ütles, pole kunagi olnud „ühtki instrumenti, masinat või leiutist, mis oleks nii mitmekülgsest kasutatav kui inimese käsi”.⁴ Käed manifesteerivad aju kavatsusi ja seda sageli „mõtlemata”. Näiteks ei pea ma seda käsikirja trükkides mõtlema igale tähele, mille ma lehele panen. Mõtlen sellele, mida tahan öelda ja lasen kätel ülejäänu teha. Me ei pea mõtlema sellele, kuidas pliiti sisse lülitada, piimapudelit avada või sadu teisi väikesi toimetusi teha. Meie päevad on täis ülesandeid, mida meie käed tänu käte ja aju tihedale seosele lihtsasti täidavad.

Žestid, tavad ja puudutus

Žeste seostatakse mõtlemise ja kõnelemisega ning need rikastavad suhtlemist. Lisaks igapäevastele füüsilistele ülesannetele toetavad ja täiustavad need meie kõnet. Igas keeles ja kultuuris väljendatakse kindlaid nüansse ja tähendusi žestide abil.⁵ Elizabethi-aegsel Inglismaal kasutati kindlat klassikaliste žestide kogumit ilukõnes ja ka teatris millegi rõhutamiseks või tähenduse selgitamiseks või lisamiseks.⁶

On ka sellised žestid, nagu ettekandjale viipamine restoranis, mis näib olevat kultuurides ühtne ja universaalselt mõistetav. Winston Churchilli võidužestil oli suur tähendus 1940ndatel ning ka 1960ndatel, mil see muutus rahužestiks. Leidub veel suur hulk teisi žeste, mis on provokatiivsed ja solvavad – mõnesid mõistetakse kõikjal, teised aga on kultuuriliselt orienteeritud.

3. Sama, 50.

4. Benham, „Laws”, v.

5. Wilson, „Hand”, 147.

6. Napier, „Hand”, 159.