

Kuidas vabaneda hirmust
ja ravida haigusi



Hingamise ime

Andy Caponigro

Andy Caponigro
The Miracle of the Breath
2005

Käesolev teos ei ole mõeldud asendama meditsiinilist nõuannet, diagnoosi ega ravi. Teatud tervise seisundit puudutavate küsimuste tekkimisel konsulteerige alati arsti või tervishoiuteenuste osutajaga. Kirjanik ja kirjastaja ei võta mingit vastutust raamatus sisalduva teabe kasutamisest tingitud ebasoodsate mõjude eest.

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 Evi Laido

© 2005 by Andy Caponigro
First published in the United States of America by New World Library
All rights reserved.
Illustrations on pages 146 and 148 by Yuliya Rotar
Illustrations on pages 45 and 46 by Bill Mifsud
© 2012 Kirjastus ERSEN

B04238112
ISBN 978-9949-25-192-6

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

SISUKORD

Sissejuhatus	9
Kuidas seda raamatut kasutada	13

ESIMENE OSA HINGAMISE IME

1. peatükk	Eluhingus	19
2. peatükk	Hingamisteadus	31
3. peatükk	Hingamisega mediteerimine	43
4. peatükk	Hingamisblokid ja haigused	55
5. peatükk	Vabastava hingamise tehnikad	69

TEINE OSA HIRMUST VABANEMINE

6. peatükk	Hirmuga sõbrunemine	85
7. peatükk	Maandavad ja tugevdavad tehnikad	95
8. peatükk	Hingamist tasakaalustavad tehnikad	107
9. peatükk	Eraldatuse kilp	123
10. peatükk	Hingamist usaldama õppides	137

KOLMAS OSA
HAIGUSTE RAVIMINE

11. peatükk	Nähtamatu inimene	143
12. peatükk	Tervendav kolmnurk	157
13. peatükk	Hingamisteede haiguste ravimine	165
14. peatükk	Hirm ja emotsionaalsed haigused	183
15. peatükk	Hirm ja emotsionaalne tervenemine	193
16. peatükk	Praana energiaga ravimine	209

NELJAS OSA
JUMALIKKUSE KOGEMINE

17. peatükk	Loomise hingus	223
18. peatükk	<i>Samādhi</i> : hingetu seisund	231
19. peatükk	Hingamise peatamise tehnikad	243
20. peatükk	Värav loomise juurde	255
21. peatükk	Hingamise pühadus	265
22. peatükk	Hingamise tee	277
Märkused		283
Kasutatud kirjandus		289
Tänuavaldused		293
Autorist		295

SISSEJUHATUS

JUBA TUHANDEID AASTAID TAGASI ARENDASID suured hindu joogid ja hiina targad välja võimsad hingamiskontrolli süsteemid, mida nad kasutasid hirmust vabanemiseks, haiguste raviks ja valgustatuse saavutamiseks. Ildsetes hingamisteadustes peitub märkimisväärne võim, kuna need kasutavad eluhingust – vaimset elujõudu, mis annab meie hingamisele võime elu säilitada.

Vaimne elujõud, mis meie hingamises leidub, pole sama, mis füüsiline hingamisprotsess ega ka mitte õhk, mida me kopsudesse tõmbame. Hingamine on vaid vahend, mille abil elujõud end siinses füüsilises maailmas väljendab. Hindud nimetavad seda elujõudu *prāna*'ks, hiinlased *qi*'ks (*chi*'ks).

Heebrealased nimetavad seda Eluhinguseks, kristlased Pühaks Vaimuks.

Kuna hingamine on nii tihedalt elujõuga seotud, kontrollib see iga meis toimuvat vaimset ja füüsilist protsessi. Näiteks on kõik valu- ja hirmuaistingud hingamise abil kontrollitavad. Idamaised võitluskunstide meistrid on teadnud seda fakti juba tuhandeid aastaid. Nemad kasutasid oma teadmist selleks, et välja töötada keerulisi hingamiskontrolli süsteeme sõdalasele nii vajalike vooruste – tugevuse, vapruse ja ühte punkti keskendunud vaimu – välja arendamiseks.

Meie hingamine mitte ainult ei kontrolli kõiki valu ja hirmu kogemusi, vaid selles peitub ka üks universumi võimsamaid tervendavaid energiaid. Suutes valitseda hingamises peituvat jõudu, võime saavutada unikaalseid ja märkimisväärseid võimeid oma vaimu, keha ja hinge tervendamiseks. Idamaised käsikirjad ja joogide tekstid sisaldavad mitmeid viiteid hingamise ravivale toimele. Siiski leidub neis väga vähe praktilist infot selle kohta, kuidas neid oskusi arendada, kuna hingamiskontrolli kõige sügavamaid saladusi on traditsiooniliselt peetud esoteeriliseks teadmiseks, mida on asjasse pühendamata eest varjul hoitud.

See raamat mitte ainult ei avalda sulle iidseid saladusi, vaid sisaldab endas ka hingamistehnikate ühtset süsteemi, mis võimaldab need teadmised otsekohe praktikasse rakendada. Näiteks raamatu 1. ja 2. osas õpetatud põhitehnikaid on lihtne ära õppida ja kasutada. Mõned neist tehnikatest aitavad end tunda rahuliku ja kindlana, teised tekitavad uut värskust ja annavad energiat, kolmandad aitavad vähendada valu ja haigusnähte leevendada. Võid alustada nende tehnikate harjutamisega oma kodu rahulikus keskkonnas. Niipea, kui oled nendes teatud vilumuse omandanud, võid neid kasutada efektiivselt igapäevaelus ka siis, kui oled kodust väljas igapäevatoimetusi tegemas.

Kord öelnud Buddha pojale: „Harjuta alati hingamise ärksust, sest kui sa seda säilitada suudad, kannab see magusaid vilju ja toob hulgaliselt õnnistust.“ Viljad ja õnnistus, mida sina isiklikult nende tehnikatega töötamisest saad, sõltuvad aga eelkõige sellest, kui pühendunult sa töötad ja kui palju kvaliteetaega sa veedad, et need teadmised endale omaseks muuta.

KUIDAS SEDA RAAMATUT KASUTADA

„HINGAMISE IME“ ON TERVIKLIK JA iseseisev käsiraamat, et õpida valdama hingamisteadust. Samas on see ka meditsiiniline ja sotsioloogiline uurimus, mis õpetab tundma mõningaid uusi ja väga praktilisi arusaamu hirmu olemusest ja selle kriitilisest rollist psühholoogia, religiooni ja tervendamise valdkonnas.

Raamatu 1. osa „Hingamise ime“ kirjeldab hingamisteaduse ajaloolisi allikaid ja vaimseid põhialuseid. Veel varustab see sind eriliste meditatsiooni- ja hingamistehnikatega, mis juhivad su otsekohe enesetervendamise ja vaimse kasvamise rajale.

2. osa „Hirmust vabanemine“ varustab sind mõne lihtsa tehnikaga, kuidas oma hirmudega sõbraks saada ja selle ener-

giat liitlasena kasutada. Neid tehnikaid võib kasutada ka emotsionaalsete ja füüsiliste haiguste raviks, puhastades selle abil alateadliku hirmu kihid, mis on jäänud lõksu sinu vaimu ja kehasse.

3. osa „Haiguste ravimine“ pakub sulle komplekti edasi jõudnute tehnikaid, mis võimaldavad kasutada hingamist terve hulga füüsiliste ja emotsionaalsete häirete ravimiseks, alates peavaludest, hingamisteede probleemidest ja seedimisprobleemidest kuni ärevushäirete, unetuse ja konfliktsete emotsioonideni välja.

4. osa „Jumaliku kogemine“ kirjeldab üleminekuid, mis meie teadvuses aset leiavad, kui me siseneme Vaimu sisemistesse sfääridesse. Raamatu see osa pakub lisaks veel erilisi meditatsiooni- ja hingamistehnikaid, et saavutada valgustatud olekut ja jõuda üh-tekuuluvustundeni Jumalaga.

Loe seda raamatut algusest lõpuni nagu iga teist raamatut. Esimesel korral loe hingamistehnikaid kirjeldavad peatükid lihtsalt läbi, püüdmata neid kohe harjutama hakata. Eesmärk on hoida hingamistehnika harjutamine raamatu lugemisest lahus.

Näiteks niipea, kui oled läbi lugenud 3. peatüki „Hingamisega mediteerimine“, võid seada sisse regulaarse harjutamisaja, nagu peatükis kirjeldatakse, ja hakata neid meditatsioonitehnikaid iga päev harjutama. Ükskõik kui vähe või kui palju sa iga päev harjutad, jätka raamatu lugemist, et saada ülevaade kogu protsessist, kuidas õppida valitsema hingamisteadust.

Niipea, kui oled piisavalt vilunud 3. peatükis selgitatud meditatsioonitehnikates, võid alustada tööd hingamistehnikatega, mida kirjeldatakse järgmistes peatükkides. Iga tehniline peatükk mitte ainult ei kirjelda, kuidas neid tehnikaid harjutada, vaid annab sulle ka nõu, kuidas ja millal neid tehnikaid igapäevasesse harjutamisse kaasata.

Mõned kasulikud nõuanded

- Õpi hingamistehnikaid samas järjekorras, kui need on raamatus toodud. Kui hüppad mõnest osast üle või õpid neid juhuslikus järjekorras, jäävad su teadmised liiga nõrgaks.
- Harjutades pea meeles, et palju tõhusam on harjutada mõnda tehnikat hoolega kui paljusid tehnikaid pealiskaudselt, nii et ära kunagi püüa õppimisprotsessi tagant kiirustada, töötades korruga rohkemate hingamistehnikatega, kui suudad ühe harjutuskorra sisse mahutada.

Uute teadmiste omandamine raamatut lugedes ei suuda kunagi asendada õppimist meisterliku juhendaja käe all. Seda arvestades olen püüdnud selgitada tehnikaid sama põhjalikult, kui seda tavaliselt oma kursustel teen, et muuta need iseõppijale nii lihtsaks kui võimalik.

Et kiirendada õpiprotsessi ja kahekordistada kasu kursustel õpitust, on võimalik tellida ka audiomaterjale ja CD-sid, mis ma olen raamatu laiendusena välja andnud. Infot CD-plaatide ja audiomaterjalide kohta leiad mu veebilehelt: www.miracleofthebreath.com.

Märkus

RAAMATUS KIRJELDATUD HINGAMISTEHNİKAD POLE MÕELDUD tavapärase ravi asendajateks. Kui oled arsti jälgimise all, peaksid järgima tema nõuandeid. Neid tehnikaid võib kasutada peaaegu igasuguse meditsiinilise ravi mõju suurendamiseks. Siiski ei tohiks neid kasutada asendusena retseptiravimitele või ükskõik millisele ravile ilma arstiga nõu pidamata.

Minu esitatud väited hingamisblokkide ja haiguse vaheliste seoste kohta põhinevad kolmekümneaastasel kogemusel hingamistöö õpetaja ja praktiseerijana. Kuna mõned neist avastustest ei ole kooskõlas kaasaegse meditsiinilise mõtlemisega, julgustan teid kasutama tasakaalustatud suhtumist iga haiguse puhul, mida põete, ja konsulteerima oma arstiga.

ESIMENE OSA

HINGAMISE IME

I. PEATÜKK

ELUHINGUS

*Ja Issand Jumal valmistas inimese, kes põrm on, mullast,
ja puhus tema ninasse eluhinguse: nõnda sai inimene elavaks
hingeks.*

ESIMENE MOOSESE RAAMAT 2:7

TUNTUD VENE KIRJANIK LEV TOLSTOI kirjutas kunagi loo kerjust, kes elas tee ääres onnis, elatudes vaid üksikutest krossidest ja toidupalakestest, mida teekäijad tema kerjakaussi panid. Kui vana mees suri, matsid külaelanikud ta kehviku kombel ühishauda ja põletasid ta armetu hurtsiku maatasa. Kui nad pärast tuhka kokku riisusid, sattusid nad millegi kõva ja metalse vastu, mis oli maa alla maetud – ning kaevasid välja aardelaeka, mis oli täis hõbedat, kulda ja kalliskive. Vaene mees oli näinud terve elu ainult vaeva ja viletsust, kuigi elas suure varanduse otsas.

Nagu too kerjus, elab ka enamik meist suhtelises pimeduses ja viletsuses, teadmata midagi uskumatutest varandustest, mis on

meile lähemal kui meie endi hingetõmme. Võti, kuidas neile aaretele ligi pääseda, on eluhingus – vaimne elujõud, mis peitub meie hingamises. Õppides tundma hingamiskontrolli saladusi, võime vabaneda hirmust, ravida haigusi ja isegi Jumalaga üheks saada.

Eluhingus on suurim looduse ime. Veelgi enam – see on suurim kõigist imedest. Kui ma räägin eluhingusest, mõtlen selle all vaimset energiat, mis annab meie hingamisele elu alalhoiuvõime. Meie hingamine kannab elujõudu edasi umbes nii, nagu auto viib edasi selle juhti. Keegi ei aja kunagi autot segamini autojuhiga, aga isegi need, kes on õppinud tundma hingamises peituvaid võimeid, kipuvad füüsilist hingamist (või õhku, mida nad hingavad) segi ajama elujõuga, mis selles voogab.

Vaimne elujõud on puhta jumaliku teadvuse kiir, mis lähtub otseselt kõikisusest – vormitust tõelisuse mõõtmest, mis on kõige loodu allikas. Meie vaimse mina seisukohalt on see jumalik kiir hinge hävimatu ühendus selle Loojaga. Meie füüsilise mina seisukohalt on see meie otsene side kosmilise energiaga, mis on universumi loonud.

Hingetõmme hingamise taga

HINDU TARGAD TUNDSID ELUJÕU JUMALIKKU olemust juba tuhandeid aastaid tagasi. Nad nimetasid selle *Prāna*'ks. Kuna nad kasutasid sõna *prāna* ka tähistamiseks hingamist, tuult ja õhku, viitasid nad vahel praana elujõule kui „hingamisele hingamise taga“, et eristada seda hingamise füüsilisest protsessist või õhust, mida kopsudesse hingame.

Kuna meie hingamine on nii tihedalt seotud elujõuga, nimetasid iidset hindu meistrid inimhinge *anu*'ks, mis tähendab „see, kes hingab“. Nad mõõtsid inimelu pikkust mitte selle järgi, mitu aastat keegi elas, vaid selle järgi, kui palju hingetõmbeid ta alates sünnihetkest kuni surmahetkeni tegi. Nad olid tähele pannud, et sündides on meie esimeseks tegevuseks alati sisse hingata – ja surres on meie viimaseks tegevuseks välja hingata.