



Vianna Stibal

Teetatervendamise meetodi looja

TEETA- TERVENDAMINE USKUMUSTE KAEVAMINE

*Kuidas lülitada alateadlik mõtlemine ümber
sügavale seesmisele tervenemisele*

THETAHEALING®

Originaali tiitel:
Vianna Stibal
ThetaHealing: Digging for Beliefs
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

See on Teetatervendamise Teadmiste Instituudi ametlik raamat. Raamat on rahvusvaheliselt kaitstud Berni kirjandus- ja kunsteoste kaitse konventsiooniga ja ülemaailmse autoriõiguste konventsiooniga (UCC).

Kaubamärke ThetaHealing®, ThetaHealing Institute of Knowledge® ja ThetaHealer® omab Vianna Stibal, teetatervendamise looja. Igasugune kaubamärgi ThetaHealing® autoriõiguseta kasutamine on keelatud. Raamatus kirjeldatud abinõusid, meetodeid ja tehnikaid ei peaks käsitlema asendusena professionaalsele meditsiinilisele järelevalvele või ravile. Te ei tohiks ravida tõsist meditsiinilist probleemi, konsulteerimata kvalifitseeritud tervishoiutöötajaga. Autorit ega kirjastajat ei saa teha vastutavaks soovitude kasutamisest või väärkasutamisest tuleneva kahju, vigastuste või nõuete eest ega arstliku nõuande küsimata jätmise eest või kolmandate osapoolte võrgulehtedel leiduva materjali eest.

Tõlkinud Silja Soone
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Vianna Stibal. Autori moraalsed õigused on tagatud.

Originally published in 2019 by Hay House UK Ltd.

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B10372919

ISBN 978-9949-82-490-8

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



SISUKORD

<i>Harjutuste nimekiri</i>	7
<i>Eessõna</i>	9
<i>Märkus lugejale</i>	13
Sissejuhatus: teetervendamise psühholoogia	15
1. peatükk: teetatehnika	23
2. peatükk: energia testimine	45
3. peatükk: uskumustega tegelemine ja kaevamine: minevik, olevik ja tulevik	53
4. peatükk: kaevamise põhimõtted	79
5. peatükk: kaevamise viis põhisammu uskumustega tegelemisel	111
6. peatükk: 10 kaevamismeetodit (ehk otseteed)	121
Kokkuvõte: teetervendajaks olemine	189

<i>Sõnastik</i>	191
<i>Viited</i>	199
<i>Allikad</i>	201
<i>Autorist</i>	205

Terminid on sõnastikus toodud **rasvases kirjas**.



HARJUTUSTE NIMEKIRI

Kõige olemasoleva meditatsiooni teekaart (laiendatud versioon)	26
Lugemine	28
Tervendamine	30
Uskumuse muutmise protsess	33
Tunnetega tegelemise protsess	41
Energia testimise meetodid	46
Uskumustega tegelemise meetod 1	104
Uskumustega tegelemise meetod 2	106
Vooruste harjutus	186



EESSÕNA

Teetatervendamine on filosoofia ja terviklik **tervendamisüsteem**, mida saab kasutada piiravate uskumuste muutmiseks ja positiivsete uskumuste täiustamiseks ning ka enesemõistmiseks ja vaimseks arenguks inimkonna hüvanguks.

See raamat on loodud, et anda süvendatud juhised uskumuste kaevamiseks, ning on lisaks raamatutele „ThetaHealing“ („Teetatervendamine“, Ersen, 2012), „Advanced ThetaHealing“ („Teetatervendamine edasijõudnutele“, Ersen, 2013), „ThetaHealing Diseases and Disorders“ („Teetatervendamine, haigused ja tõved“, Ersen, 2013) ja „The Planes of Existence“ („Eksistentsi seitse tasandit“, Ersen, 2019).

Esimeses raamatus „Teetatervendamine“ selgitan samm-sammult teetatervendamise lugemise, tervendamise, **uskumuste, tunnete ja geenidega tegelemise** protsesse ning tutvustan **eksistentsi tasandeid** ja annan ka lisateadmisi algajale.

Järgmine raamat „Teetatervendamine edasijõudnutele“ pakub sügavamaid juhiseid uskumuste ja tunnetega tegelemiseks ja kaevamiseks ning ka süvendatud taipamisi eksistentsi tasandite ja uskumuste kohta, mis minu arvates on vaimseks arenguks hädavajalikud. „Teetatervendamine edasijõudnutele“ on esimese raamatu „Teetatervendamine“ laiendus, „Eksistentsi seitse tasandit“ defineerib aga teetatervendamise filosoofia.

„Teetatervendamises“ antud protsesside mõistmiseni jõudmine on vajalik, et saaksite täielikult rakendada selles raamatus toodud uskumuste kaevamise praktikaid. Te leiate teetatervendamise protsesside kirjelduse 1. ja 2. peatükist – see on teile kasuks, kui puutute teetatervendamisega kokku esimest korda.

Selles raamatus kasutatud energiatervendamise meetodid on täielikult lahti seletatud raamatutes „Teetatervendamine“ ja „Teetatervendamine edasijõudnutele“ koos meditatsioonipraktikatega, milles kasutatakse **teeta ajalaineid** ning mis minu arvates toovad kaasa füüsilise, psühholoogilise ja vaimse tervenemise. Puhtas ja jumalikus meele **teetaseisundis** oleme keskendunud palve abil võimelised võtma ühendust **Kõige Olemasoleva Loojaga**. Looja on meile andnud paeluvad teadmised, mida olete kohe teada saamas. See on muutnud minu ja paljude teiste elu.

Kuid teetatervendamise ja selles raamatus kirjeldatud tehnikate juures on üks absoluutne nõue – teil peab olema keskne usk energiasse, mis voolab läbi kõige. Mõned nime-

tavad seda Kõige Olemasoleva Loojaks, Loojaks või Jumalaks. Õppimise ja praktika abil suudavad seda kõik – kõik, kes usuvad Jumala või Kõige Olemasoleva olemusse, mis voolab läbi kõige. Teetatervendamisel pole religioosset kuuluvust. Ka pole selle protsessid mõeldud spetsiifiliselt ühelegi eale, soole, rassile, nahavärvile, usutunnistusele ega religioonile. Kõik, kellel on puhas usk Jumalasse või loovasse jõusse, pääsevad ligi ja saavad kasutada teetatervendamise puu harusid ning ma mõistan, et Loojal on mitmeid erinevaid nimesid – Jumal, Elujõud, Allah, Kõige Olemasoleva Looja, Jumalanna, Jeesus, Püha Vaim, Allikas ja Jahve.

Kuigi jagan seda infot teiega, ei võta ma endale vastutust muutuste eest, mis võivad infot kasutades aset leida. Vastutus on teie – vastutus, mille võtate, kui mõistate, et teil on võime muuta enda ja ka teiste elu.



MÄRKUS LUGEJALE

Pärast aastatepikkust teetatervendamise kursustel õpetamist hakkasin nägema korrapäratust viisis, mida mõned õpilased kasutasid seansil põhi- või võtmeuskumuse kaevamiseks.

Mõnedel õpilastel on arenenud halvad harjumused, kuna neid on õpetanud varased teetatervendamise õpetajad, kes on õppinud (või loonud) vale kaevamise viisi, teistele õpilastele pole aga õpetatud ühtki kaevamise praktikat. Mõned õpilased laadisid alla negatiivseid uskumusi või üksnes pikki nimekirju uskumustega tegelemise seanssidel, teised aga tegelesid uskumustega, kuid ei kasutanud allalaadimisi. Mõned praktikud tegelesid edukalt uskumustega, kuid see polnud nii tõhus, kui oleks võinud olla, ning nende kliendid vajasid rohkem seansse, kui tervenemiseks tarvis oli. Mõned õpilased ei lugenud kaevamise selgitusi esimeses ja edasijõudnute raamatutes.

Kaevamine on teetatervendamise üks tähtsamatest meetoditest, kuid igal aastal tulevad minu õpetajate kursusele

halbade harjumustega õpilased. Kaevamise kursus on loodud aitama neil tõhusalt ja kiiresti uskumusi kaevama ning see raamat on selle kursuse tulemus.



SISSEJUHATUS: TEETATERVENDAMISE PSÜHHOLOOGIA

Uskumustest, emotsioonidest ja emotsionaalsetest seisunditest ning nende tekkimisest on kirjutatud terveid köiteid, millest enamikus püütakse selgitada, *kuidas* need toimivad psühholoogia, füsioloogia, filosoofia, neuroloogia, sotsioloogia, endokrinoloogia ja psühhoteraapia seisukohast. Küsimus, mille need kõik esitavad, on: „Kuidas me defineerime tunde, uskumuse või emotsiooni? Kus ja kuidas see ajus eksisteerib ja mis see on?“

Tänapäevases teaduses on paljud mõisted emotsioonidest ja uskumustest oma olemuselt teoreetiliste spekulatsioonide õppimisprotsessid, milles üks idee tugineb teisel. Mõnede psühholoogide jaoks on tunne emotsionaalse seisundi subjektiivne kogemus. Võime vaadelda emotsionaalse seisundi tulemust verbaalsete ja füüsiliste reaktsioonide kaudu, kuid ei saa *mehaaniliselt näha*, kuidas see tekib – välja arvatud elektroentsefalograafilisel ja viimasel ajal ka kompuutertomograafilisel uuringul ajalaineid jälgides. Kuid me saame

oletada, et emotsioone saadetakse kehasse keemiliste ja elektriliste sõnumitena keha vereringe ja närvisüsteemi kaudu.

Mõned psühholoogid väidavad, et meie emotsionaalseid seisundeid ajendavad peamiselt bioloogilised reaktsioonid sotsiaalsetele ja keskkonnaalastele teguritele. Nendele teooriatele vastavalt on olemas kuus põhiemotsiooni – viha, vastikus, hirm, rõõm, kurbus ja üllatus. Need põhiemotsioonid põimuvad omavahel ja moodustavad keerukamaid emotsioone. Hea näide võiks olla viha ja vastikuse tundmine samal ajal, need emotsioonid segunevad põlguseks. (Palun saage aru, et need mõisted on vähemalt osaliselt teooriad emotsioonide kohta.)

Üks asi näib kindel olevat – uskumused on mentaalsed objektid, mis paiknevad sügaval ajus ja võivad mälestustele sarnaselt tugevneda positiivseteks või negatiivseteks seisunditeks. Seega on järgmine küsimus, kuidas me tuvastame oma uskumused ja kuidas neid vajadusel muuta saab. Vihkamine, eelarvamused ja diskrimineerimine on vaid mõned näited negatiivsetest uskumustest, mis võivad tugevneda millekski emotsioonist enamaks, kuigi ka need on negatiivsete emotsioonide allikad, kuid uskumustel palvetamise, mediteerimise, armastuse, hea tahte ja muu kohta on kalduvus luua positiivseid emotsioone ja tundeid. Mõned teadlased väidavad, et uskumused tugevnevad samamoodi, nagu mälestusedki ajus moodustuvad, aga kui need on juba tugevnenud, kuidas neid siis muuta?

Oxfordi ülikooli neuroteadlane Kathleen Taylor ütleb: „Kui esitate neile (uskumustele) väljakutse... siis need nõrgenevad pisut. Kui see ühendada väga tugeva uute uskumuste võimendamisega, siis tekib muutus rõhu nihkumises ühelt teisele.“¹

USKUMUSED – PORTAAL ALATEADVUSSESSE

Uskumustega tegelemine ja **kaevamine** on teetatervendamise oluline osa ning seda võib kergesti mõista psühholoogilisest vaatenurgast kui otsest portaali avamise viisi **alateadvusesse**, et muutusi luua. Inimeste jälgimine uskumustega tegelemise seanssidel näitab, et alateadvuse ookeani ümber on kaitsev mull – vähemalt mõnedel inimestel. See kaitseväli on loodud loomulike protsesside käigus, et alateadvuse kõvaketas saaks meid isoleerida valust – või sellest, mida see meie jaoks võimaliku valuna tajub –, kui me peaksime püüdma muuta eluaja jooksul moodustunud uskumusi (või **programme**).

Aju töötab justkui bioloogiline superarvuti, hinnates infot ja reageerides. Meie reaktsioon kogemusele oleneb alateadvusele antud infost ning selle vastuvõtmise ja tõlgendamise viisist. Kui meel on uskumuse „reaalsusena“ aktsepteerinud, muutub see programmina selgekujuliseks ja paigutatakse alateadvuse kõvakettale. Nagu arvutiteaduseski, nimetatakse teetatervendamises uskumusi „programmideks“, sest alateadvuse kõvaketas tegutseb nende uskumuste alusel, olenemata sellest, kas uskumused on negatiivsed või positiivsed.

Programm võib toimida meie kasuks või muutuda kahjulikuks olenevalt sellest, milline see on ja kuidas me sellele reageerime. Näiteks võib varjatud programmiga „Ma ei suuda edu saavutada“ elamise tulemuseks olla kõige kaotamine isegi pärast aastatepikkust edu või ennasthävitav käitumine ja kuna programm on alateadlik, on see jätkuvalt ennast saboteeriv. Sellist tüüpi programmid, mis tõenäoliselt tekkisid lapsepõlves, peituvad sügaval alateadvuses, oodates võimalust reaalsuses kinnituse saamiseks.

See on ka põhjus, miks paljud meist eluaja jooksul õppides ja arenedes leiavad, et muutumine ja areng pole meie sõbrad. Kui oleme lapsed, õpetavad kogemused meile, et muutus võib olla valulik, isegi ohtlik. Lapsepõlves kogetud trauma – võib-olla kooli vahetamise, lahutuse, surma või muu põhjuse tagajärjel – tekitab kaitsemulli alateadvuse ümber, et meid valust säästa. Kui saame vanemaks, tajutakse muutumist ja arengut (lääneliku vaatenurga kohaselt) samuti valusana. Sellised sündmused nagu töö kaotamine või vahetamine, lahkuminekid suhetes, keha vananemine võivad ka tähendada, et meie arusaam muutumisest on aina negatiivsem. Kui alateadvus võtab omaks need õpitud käitumisviisid – millest mõned ei pruugi meile kasulikud olla –, teab see, et sügaval peituvad koletised ja mõned neist käitumisviisidest võivad olla valusad, kui nendega võetakse otse ühendust, püüdes saavutada positiivset muutust – seega jääb kaitsemull paigale. Mida vanemaks saame, seda keerulisem on teha muutusi, mis võivad meile valusad olla, niiviisi muutuvad kaitsekihid aina paksemaks. Uskumustega tegelemine on nende mullikihtide läbistamise viis,