

Diane Ahlquist

SINA

JA

KUU

**JUHEND ENERGIA, TASAKAALU JA
TERVENEMISE LEIDMISEKS KUU VÄE ABIL**

Originaali tiitel:

Diane Ahlquist

Moon + You

2020

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 raamat on mõeldud vaid üldise info andmiseks ning seda ei peaks kasutama ühegi terviseprobleemi diagnoosimiseks või ravimiseks. Terviseprobleemide keerukuse, individuaalsuse ja spetsiifilise iseloomu valguses pole see raamat mõeldud professionaalse meditsiinilise nõuande asendamiseks. Raamatus toodud ideed, protseduurid ja soovitused on mõeldud täiendada koolitatud professionaalse meditsiinitöötaja nõuandeid, mitte neid asendada. Konsulteeringe enne raamatus toodud soovituste kasutuselevõttu oma perearstiga ning tehke seda ka igasuguste seisundite korral, mis võivad vajada diagnoosi või meditsiinilist läbivaatust. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad lahti igasugusest vastutusest, mis tekib otseselt või kaudselt selle raamatu kasutamise tagajärjel.

Šokolaadikoogi retsept lõigus „Korraldage pidulik õhtusöök“ ja *frittata* retsept lõigus „Suurendage taimse valgu tarbimist“ on võetud Adams Media, Imprint of Simon & Schuster Inc avaldatud Leslie Bilderbacki raamatust „The Everything® Family Nutrition Book“, © 2009, ISBN 978-1-59869-704-9.

Tõlkinud Silja Soone

Toimetanud Viivi Variksaar

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSÉN, 2020.

B06381520

ISBN 978-9949-82-615-5

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

PÜHENDUS

Pühendan selle raamatu
suure rõõmuga teile, mu lugejad.

Pidage meeles hoolitseda esmalt enda eest,
siis saate aidata teisi, kui nad seda vajavad.

Pakkugu Kuu faasid teile inspiratsiooni,
et saaksite töötada Kuuga
harmoonias ja alati
eredaimalt särada!

SISUKORD

Sissejuhatus	10
Kuidas seda raamatut kasutada.	12



I. peatükk

TÄISKUU	14
-------------------	----

Mediteerige täiskuu ajal	16
Visualiseerige loominguulisi püüdlusi	19
Treenige enda väestamiseks	22
Viige läbi armastuserituaal uue partneri ligitõmbamiseks .	24
Tõstke enda energeetilist vibratsiooni.	26
Tehke Kuutervituse joogaprogramm	28
Niisutage nahka.	31
Laadige veepudeleid	32
Organiseerige külluse loomiseks sõpradega trummiring. .	34
Vääriskivide ja kristallide puhastamine ja laadimine	37
Pange kokku kott meditatsiooniks vajalike asjadega	39
Tähistage liite puid istutades.	42
Istutage õhku puhastavaid toataimi.	44
Valmistage küllusekäevõru	46
Laulge tervendavaid salme	48
Lugege peegli ees iseenda auravälja	50

Pidage inspiratsiooni kogumiseks päevikut ja tegelge vabakirjutamisega	53
Õppige teiste inimeste kohta kehakeele abil	55
Poputage end teraapilises (isetehtud) mullivannis	57
Korraldage pidulik õhtusöök	60



2. peatükk

KAHANEV KUU 62

Lõpetage kiirustamine ja võtke hoog maha	64
Pidage lahtilaskmiseks päevikut ja tegelge vabakirjutamisega	66
Minimeerige toksiliste inimeste mõju oma elus.	68
Kutsuge Kali või Ganesha appi negatiivsust puhastama . . .	70
Valmistage suhkruga nahakoorija	72
Tervendage nahka soolaveega.	75
Proovige mürgitustamiseks kuivharjamise massaaži.	77
Sööge puhastavaid toite	79
Poputage end rahustavate vannide ja maskidega	81
Vabastage stress hingamise abil.	83
Vabastage kodu vanast ja seiskunud energiast	86
Koristage segadus	87

Vabastage nahk mürkidest kookosõlist ja soolast koorijaga	89
Andke oma probleemid kõrgematele jõududele	91
Praktiseerige andestamist endale ja teistele.	93
Kandke seleniiti seiskunud energia vabastamiseks.	95
Valmistage mürkidest puhastavad ajurveda vürtsisegud. . .	97
Tasakaalustage tšakrad negatiivsest energiast lahtilaskmiseks.	100
Puhastage aurat.	102
Laulge lahtilaskmiseks salme.	104



3. peatükk

MUST KUU 106

Meditseerige sõnumite saamiseks	108
Kutsuge oma ingleid	110
Võtke tervendav ravimtaimevann.	112
Kandke mõtisklemiseks vääriskive ja kristalle	115
Pange unenäod päevikusse kirja	118
Proovige 24-tunnist paastu.	120
Läbige eelmise elu regressioon.	122
Lugege kellegi teise aurat	124
Praktiseerige isomeetriat	126
Kogege Kreeka pählite looduslikku tervendamisevõimet . .	128
Nautige joogalikku und (jooga <i>nidra</i>)	130

Rohige aeda.	132
Proovige musta kuu varjus kaugvaatlemist.	133
Laske tulevikku ennustada	135
Kasutage vastuste leidmiseks pendlit	136
Proovige musta kuu numeroloogiat algajatele	138
Austage end rituaaliga.	143
Tegelge aktsepteerimise soosimiseks oma varjupoolega	145
Seadke enda ja teiste kaitsmiseks piire.	147
Viige läbi künlarituaal	150



4. peatükk

NOORKUU 152

Meditseerige uute ideede ja ettevõtmiste käivitamiseks.	154
Tehke noorkuu aegne jalutuskäik.	156
Hoolitsege kuiva naha eest taimeraviga	158
Valige uus vääriskivi.	160
Täiustage oma töökohta <i>feng shui</i> abil	162
Sooritage spontaanne heategu	165
Valmistage vegan-võisai.	167
Suitsutage ja õnnistage oma kodu.	169
Looge koos noorkuu energiaga	171
Pidage päevikut ja tegelge vabakirjutamisega oma tuleviku planeerimiseks.	173

Võtke mudavanni.	175
Jooge taimeteed	178
Hakake „rohelisteks“	180
Värvige mandalat.	183
Kasvatage tervislikke mikroköögivilju.	185
Looge spirituaalse tegevuse jaoks püha ruum	187
Kirjutage isiklikud afirmatsioonid	190
Õppige ja praktiseerige hingamistööd	192
Kujundage zen-aed ja tegelge sellega rahu saavutamiseks	194
Valmistage noorkuufaasi kihisevad kokteilid.	196



5. peatükk

KASVAV KUU 200

Mediteerige, et tuua soovitu oma ellu	202
Vastake küsimusele kaartidega ennustamise abil	204
Looge eesmärkide purk	207
Istutage või paigutage õnnetoov bambusetaim	209
Valmistage puding tšiiaseemnetest	212
Mitmekordistage armastust, keskendudes lähedastele.	213
Valmistage toitainerikas taimetõmmis.	215
Kasvatage oma finantse.	218
Võtke Maaga ühendust	220
Tehke kundalini jooga harjutusi.	222

Poputage end iidsete iluhooldustega	224
Pidage päevikut ja tegelge vabakirjutamisega, et hakata tegutsema	227
Värskendage oma juukseid ja küüsi	229
Suurendage taimse valguse tarbimist	231
Võtke kasutusele tänulik suhtumine	233
Kandke kvartsi	235
Võtke rituaalne vann, et panna plaanid liikuma	237
Võtke ühendust ja suhelge	239
Puhastage oma tšakrad blokeeringutest	241
Proovige jõutreeningut	244
Tänuõnad	246
Autorist	248

SISSEJUHATUS

Meie ühendus Kuuga on sügav, tähendusrikas ja võimas. Ükskõik, kas leiate oma keha reageerimas erinevalt kindlatele Kuu faasidele või märkate meeleolumuutusi – Kuu mõju teie kehale, meelele ja hingele on ilmne. Ja nüüd, koos raamatuga „Sina ja Kuu“ õpite kiireid, lihtsaid viise selle väe rakendamiseks.

Emakesel loodusel on meie elule siin maakeral tohtu mõju. Kui otsustate temaga sideme luua ja lasta tal teiega rääkida, siis avastate, et teie elu on täielikum ja heaolu paranenud. Me ei tea kunagi täpselt, mida ilm igal kuul toob. Kuid korduvad Kuu faasid on äärmiselt järjepidevad, koos aeg-ajalt asetleidva varjutuse erandiga. Selline järjepidevus annab Kuu jälgijatele võimaluse ette planeerida ja vastu võtta kõik kingid, mis meile ulatatakse!

Just nii nagu tõus ja mõõn Maal, võib teie tugev side Kuuga aidata tuua kaasa rohkem seda, mida te soovite, ja lasta lahti sellest, mis teid ei teeni. Leiate neil lehekülgedel erinevaid tegevusi, harjutusi, retsepte ja mõtteid tekitavaid ideesid, mis on kooskõlas kuufaasidega, et aidata teil tunda

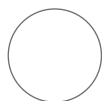
end tasakaalus, õnneliku ja universumiga ühendatuna. Näiteks kutsub täiskuu meid olema kartmatu ja elama külluses, seepärast proovige organiseerida trummiring koos sõpradega. Kahaneva kuu ajal saate vabastada füüsilist ja emotsionaalset pagasit, seega on see aeg naha mürkidest puhastamiseks ja andestamise praktiseerimiseks. Kaaluge musta kuu ajal lühikest paastumist, et keha saaks puhata ja puhastuda. Noorkuu tähistab algusi, seepärast suitsutage kodu salveikimbuga ja laadige kristalle. Kasvav kuu julgustab vaimset arenema – on hea aeg panna kirja oma eesmärgid ja nendest mediteerida. Igäiks sajast ideest loob sünkroonsuse loodusega ja annab võimaluse asetada meel, keha ja hing esikohale.




Kui olete Kuu ilust ja väest juba lummatud või temaga just suhet loomas, võite nüüd kasutada Kuu energiat eesmärgiga parandada oma tervist ja heaolu. Iga Kuu faas pakub potentsiaali vaimseks kasvamiseks, isiklikuks arenguks ja külluslikuks õnneks. Laske Kuul aidata teil elada parimat elu – üks faas korraga.

KUIDAS SEDA RAAMATUT KASUTADA

Selle raamatu kasutamine äratab teie aistingud ja avab meelega paljudele viisidele, kuidas Kuu teie elu mõjutab ja kuidas saate selle energiat kõige paremini ära kasutada. Iga faas pakub erilisi tarkusi ja juhendamist, mis võib teid aidata, kuid teil on vaja teada, kuidas selle väge Kuu teekonna igal sammul kõige paremini ära kasutada.

- **Täiskuu:** Kuu on taevas ümmargune, kutsudes teid olema kartmatu, nautides selle kõrgeimat energiat! See on parim aeg proovida uusi tegevusi, võtta riske ja usaldada, et kõik sujub teie jaoks kõige paremini. Maailm on sel ajal teie päralt, seepärast võtke vastu küllus ja uued võimalused ning alustage oma metsikuimate unistuste järgimist. Nüüd on hea aeg minna välja uue inimesega, avada äri või osta uus kodu. Täiskuu, täisväärtuslik elu!
- **Kahanev kuu:** Kuu näib väiksemaks muutuvat. Põhjapoolkeral, mis on pool planeedist (kaasa arvatud USA, Kanada jne) näeb Kuu välja justkui D-täht. Lõunapoolkeral on Kuu teistpidi ja näeb välja nagu C-täht. Nüüd on aeg mõelda, kuidas vähendada elus asju, mis teid enam ei teeni. See on suurepärase aeg koristada kappe, keldrit või garaaži või lõpetada äritehingud, mis pole edu saavutanud. Minimeerige füüsilist ja psüühilist kola oma elus.



- **Must kuu:** kuuvalgus kaob täielikult ja meie eesmärgid pannakse mõneks päevaks ootele. On aeg tagasi tõmbuda ja mõtiskleda, mis on teid teeninud ja mis mitte. See pole aeg noorkuu ajaks ette planeerida. On aeg olla vaikuses ja kohal selle juures, mis parasjagu olemas on. 
- **Noorkuu:** Kuu näitab vaid valgusekillukest paremal. Põhjapoolusel näeb see välja justkui suure D-tähe parem pool. Lõunapoolkeral on Kuu teistpidi ja näeb välja nagu kitsas C-täht. Nüüd on aeg hakata mõtlema taas mängu tulevale kuuenergiale. See on aeg mõtiskleda kõigest, mida tahate järgmistel nädalatel liikuma panna – uued tegevused, suhted, hobid, projektid või ärid. Hakake tegema plaane kursustel osalemiseks, uute inimestega suhtlemiseks või uute asjade ostmiseks. 
- **Kasvav kuu:** see on aeg taassünniks ja uuendamiseks, kuna Kuu naaseb oma täies hiilguses. Kuu valguse kasvades kasvab ka teie isiklik vägi. Hakake noorkuu ajal tehtud plaane liikuma panema, pidades meeles, et Kuu täisvõimsus on otse nurga taga – kõik tuleb nüüd teie suunas! 

Iga lõik selles raamatus annab teile vihjeid ja tegevusi, mis aitavad joondada teie energia Kuu omaga, et saaksite suunata universumi väe omaenda ellu.

I. peatükk

TÄISKUU

Kõik tunnevad täiskuud. Täiskuu on tavaliselt inimeste lemmik, sest on suur, uhke ja ere! Koos oma suurejoonelise ilmumisega on täiskuul suurim ja vägevaim võime ka teid väestada. See on kindlasti kõige võimsam Kuu faas. See faas kingib **teile** **motivatsiooni** proovida uusi asju ja saavutada eesmärke, mida olete tahtnud täide viia. Teie intuitsioon on täiustunud ning on aeg koostada kõrgeimad kavatsused ja keskenduda enda pühitsemisele.

Täiskuu aeg on loominguline, seega, kui võtate selles faasis enda jaoks aega, soovite ehk kasutada oma kunstnikuomadusi või segada kokku paar imerohtu. Planeerige sündmusi koos sõpradega ja lõbutsege koos või veetke üksi aega ja kogege kuuvalguse ja väe vibratsiooni. Sellel faasil on palju pakkuda. Ükskõik, kas olete toas või õues, saate te rõõmsameelsuse ja inspiratsiooni osaliseks. Ärge laske sel erakordsel faasil midagi erilist tegemata mööda lipsata. See on midagi enam kui Kuu faas – see on kuukogemus.



Mediteerige täiskuu ajal

Meditatsioon on vaikse sisekaemuse meetod, mis aitab leevendada stressi ja ärevust ning parandada füüsilist ja vaimset heaolu. Mõned inimesed mediteerivad lausa selleks, et saavutada kõrgem teadvuse seisund! Mediteerides täiskuu all (või täiskuu päeval), kogete eriti võimast kuuenergiat. Kui te pole varem mediteerinud, võib selle proovimine täiskuu ajal olla nii lõbus kui ka tulutoov. Kui olete juba mediteerimises kogenud, võite olla võimeline viima end tänu intensiivsele kuuenergiale lihtsamini teadvuse muutunud seisundisse.

Teil on selle täiskuumeditatsiooni tegemiseks vaja vähemalt 10 minutit. (Muidugi võite vabalt kauem mediteerida!) Järgige neid lihtsaid samme, et leida rahulik vaikus, mis võib aidata teie hinge noorendada.

- **Riietuge mugavalt.** Kõigepealt kandke hoolt, et kannaksite midagi mugavat ja mitte kammitsevat.
- **Leidke sobiv koht.** Otsustage, kas mediteerite siseruumides või õues. Täiskuuvalguses mediteerimine võib olla imeline, aga kui te ei tunne end mugavalt, pole asi seda väärt. Võite kogeda täiskuuenergiat ka toas, eriti, kui istute akna läheduses.
- **Istuge mugavalt.** Kas soovite istuda põrandal või maapinnal, jalad ristic? Või istuksite pigem toolil? Igal juhul kandke hoolt, et oleksite ärkvel ega jääks magama. Hoidke head rühti, kuid ärge olge liiga jäik.

- **Sulgege silmad (kui soovite).** Otsustage, kas soovite silmad sulgeda või mitte. Mõnele inimestele meeldib näha ruumi, kus nad viibivad. Teised aga tahavad maailma eest sulguda ja suunata tähelepanu sissepoole. See on teie otsustada!
- **Olge hetkes kohal.** Kontrollige seda oma meeltega. Näiteks pöörake tähelepanu sellele, mida te kuulete. Kas kuulete looduse helisid, vaikset muusikat või kella tiksumist? Olge teadlik enda ümber toimuvast.
- **Keskenduge hingamisele.** Hingake loomulikult. Ärge muretsege, kui kiiresti või aeglaselt te hingate. Kui keskendute, aeglustub teie hingamine loomulikult. Pöörake tähelepanu hingamisrütmile.
- **Olge valmis meelega ühtsusele.** Võite mõelda näiteks sellistest veidrastest asjadest, kuidas te unustasite maksta elektriarve või osta piima. See võib näida totter, kuid on täiesti normaalne. Tunnistage neid asju ning ärge võideldage nendega. Seejärel keskenduge uuesti hingamisele.
- **Skaneerige keha üle.** Võite hakata kehas tundma erinevaid aistinguid. Mõelge neist, alustades varvastest ja liikudes ülespoole. Millised teie varbad tunduvad? Kas tunnetate õhku nende peal? Või on need soojad tänu jalas olevatele sokkidele? Liikuge mõttes keha mööda üles, kuni jõuate pealaeni. Teil pole vaja püüda midagi kohendada, olge lihtsalt teadlik, kuidas teie keha end tunneb.
- **Tunnutage täiskuuenergiat.** Nüüd keskenduge taevas olevale Kuule, ka siis, kui olete toas. Milline see välja näeb? Kuidas Kuu teid end tundma paneb? Kas see

tekitab teis põnevust või uudishimu? Mõelge, mida te nüüd selle kogemuse suhtes tunnete.

- **Tulge meditatsioonist välja.** Kui tunnete, et olete piisavalt mediteerinud, avage aeglaselt silmad. Kui need on juba avatud, lõdvestuge lihtsalt mõned sekundid. Istuge seal, kus te olete, kuni tunnete vajadust lahkuda.

Iga kord, kui te seda meditatsiooni praktiseerite, tunnete ja õpite enda kohta midagi uut. Võite pärast iga sellist meditatsiooni mõned märkused kirja panna, et jälgida, kuidas te erinevatele täiskuudele reageerite.