



JEAN HANER



# VII E ELEMENDI LAHENDUS

SISALDAB 5-NÄDALAST  
ELU TAASKÄIVITUST!



Avastage Hiina meditsiini spirituaalne külg  
stressi vabastamiseks, ärevuse kõrvaldamiseks  
ja oma elu taastamiseks



Originaali tiitel:  
Jean Haner  
The Five-Element Solution  
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.

Raamatu autor ei jaga meditsiinilisi nõuandeid ega määra ühegi tehnika kasutamist füüsiliste, emotsionaalsete või meditsiiniliste probleemide ravimiseks ilma arsti nõuandeta ei otseselt ega kaudselt. Autori kavatsus on vaid pakkuda üldise iseloomuga infot, et aidata teid emotsionaalse, füüsilise ja spirituaalse heaolu otsingutel. Juhul, kui kasutate selles raamatus toodud infot enda jaoks, ei võta autor ega kirjastaja vastutust teie tegude eest.

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

Copyright © 2020 Jean Haner  
Originally published in 2020 by Hay House UK  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2021.

B02393921  
ISBN 978-9949-82-719-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval  
veebipoest [www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Raamat on pühendatud emakesele loodusele,  
kõigi tervenduste allikale.

# SISUKORD

*Sissejuhatus*..... 9

## I OSA: AVASTAGE OMA HINGESÜGAVUSTE KAART

- 1. peatükk:** Viis elementi ..... 17
- 2. peatükk:** Tehke vaatlus: kes te olete?..... 27
- 3. peatükk:** Teie isiksuse viis elementi – ülevaade ..... 35

## II OSA: PROBLEEMIDE LAHENDAMINE VIIT ELEMENTI KASUTADES

- 4. peatükk:** Kuidas ravi valida..... 53
- 5. peatükk:** Vee element ja vee tasakaalutuse sümptomid – hirm, usalduse puudumine, üksildus ja terviseprobleemid ..... 65
- 6. peatükk:** Lihtne ravi ja täielik retsept vee elemendile..... 73
- 7. peatükk:** Puu element ja puu tasakaalutuse sümptomid – viha, depressioon, andestamatus ja terviseprobleemid ..... 89
- 8. peatükk:** Lihtne ravi ja täielik retsept puu elemendile ..... 99
- 9. peatükk:** Tule element ja tule tasakaalutuse sümptomid – rõõmu puudumine, tõrjutus, trauma ja terviseprobleemid ..... 113
- 10. peatükk:** Lihtne ravi ja täielik retsept tule elemendi jaoks ..... 123
- 11. peatükk:** Maa element ja maa tasakaalutuse sümptomid – muretsemine, nõrgad piirid, toetuse puudus ja terviseprobleemid..... 137
- 12. peatükk:** Lihtne ravi ja täielik retsept maa elemendi jaoks .... 147
- 13. peatükk:** Metall element ja metalli tasakaalutuse sümptomid – ärevus, eneseväärtustamise puudumine, rahaprobleemid ..... 161
- 14. peatükk:** Lihtne ravi ja täielik retsept metalli elemendi jaoks 171

### III OSA: VIIENÄDALANE ELU TAASKÄIVITUS!

<b>15. peatükk:</b>	Esimene nädal: kosutage oma vee elementi .....	187
<b>16. peatükk:</b>	Teine nädal: aktiveerige oma puu element .....	197
<b>17. peatükk:</b>	Kolmas nädal: süüdake taas oma tule element .....	207
<b>18. peatükk:</b>	Neljas nädal: maandage oma maa element .....	215
<b>19. peatükk:</b>	Viies nädal: väestage oma metalli elementi.....	223

### IV OSA: HIINA MEDITSIIN HINGELE

<b>20. peatükk:</b>	Peened üleminekud.....	235
<b>21. peatükk:</b>	Viie elemendi meetod .....	241

*Lisa: Viie elemendi juhtide meditatsioon.....* 249

*Soovitatud allikad.....* 259

*Tänuõnad.....* 263

*Autorist.....* 264



Kui püüame esile tõsta midagi eraldiolevat, avastame,  
et see on seotud kõige muuga universumis.

JOHN MUIR

# SISSEJUHATUS

See juhtus taas, veel ühe kliendiga. Lisa toetas käe uksele, olles valmis pärast võimsat seanssi lahkuma. Siis pöördus ta minu poole, justkui väljudes transist, ja küsis: „Aga mida ma tegema pean?“

Ja me olime äsja veetnud koos tund aega, mil ma rääkisin talle *täpselt*, mida teha! Olin Hiina näolugemise (Hiina meditsiini iidne haru) tehnikaid kasutades toonud esile tema loomupärased käitumismustrid, selgitanud, kuidas need näitavad meile, miks tal on probleemid, millega ta maadleb, ja andnud otsesed juhised nende lahendamiseks. Üks tähtsaimatest asjadest, mille see iidne süsteem esile tõi, olid Lisa bambusega sarnased iseloomujooned.

Bambuse painduv tüvi on üks edu saladusi, sest see suudab tuules kõikuda ning torm ei murra seda nagu jäikasad puutüvesid. Bambuse kombel oli Lisa väga paindlik inimene. Ta sai kergesti läbi paljude erinevat tüüpi inimestega, kuna suutis kohaneda nende iseloomuga, ning ta oli seetõttu oma õpetajakarjääris eriti edukas.

Kuid igal isiksuseomadusel on kaks poolt. Ühel pool leiame palju loomulikke tugevusi ja hüvesid, kuid olemas on ka pahu-pool. Antud juhul „kõikus“ Lisa liiga palju, lastes inimestel end liialt mõjutada. Just nii, nagu bambus paindub iga tuuleliili käes, kuulas Lisa sõprade arvamusi ja oli valmis nende ajel tegutsema, aga kui keegi teine tõi kuuldavale uue idee, muutis Lisa uue nõuande põhjal meelt – kuni veel kolmas inimene ütles: „Ei, sa peaksid nii tegema...“ See muster põhjustas Lisale suuri raskusi tema otsustamatuse, edasilükkamise ja eneses kahtlemise pärast. Ta mõtted käisid edasi-tagasi, Lisa kõhkles iga valiku puhul, kuni

oli lõpuks nii frustreeritud, et loobus otsustamisest ja jättis asjad lihtsalt jälle ootele.

Selline kalduvus tekitas probleeme, mida Lisa koges karjääri-otsuseid tehes. Ta hakkas õpetajaks, sest mõlemad tema vanemad olid olnud õpetajad ning nad suunasid teda minema sama rada. Kuigi Lisa polnud õpetamisest huvitatud, lasi ta vanemate arvamusel end mõjutada, olles liiga mures pahakspanu pärast, kui ta nende eeskuju ei järgi. Nüüd, seitse aastat hiljem, soovis ta õpetamisest loobuda ja valida uue elukutse, et luua elus omaenda rada. Kuid tema paindlik loomus muutis raskeks vanemate arvamusele kindla vastuseismise oma vajaduste nimel ning otsustamatu meele muutlikkuse tõttu oli tal võimatu täpselt mõista, millist elukutset õpetamise asemel valida.

Selgitasin meie seansil, kuidas sellise käitumismustriga inimestel on kalduvus liigselt üle mõelda ja seejärel asju edasi lükata, et nad saaksid veel veidi mõelda, kuid lõpuks on nad siiski nii ebakindlad, et ei suuda otsust teha. Üks võti Lisa kiireks edasiliikumiseks oli mõista, et ta *vajab* rohkem mõtlemisaega kui teist tüüpi inimesed. Kuid ta pidi ka õppima ära tundma selle hetke protsessis, mil ta on valikuid piisavalt kitsendanud. Isegi siis, kui ta tunneb end endiselt ebakindlana, saabub hetk, mil ta teab igast võimalusest *piisavalt*, et valida suund. Ja muidugi, hoolimata sellest, millise raja ta otsustab valida, on teel mõned konarused, sest niiviisi elu lihtsalt toimib – see poleks märk, et ta on valesti valinud. Tegelikult oli ta oma kohaneva loomuse tõttu nende probleemidega toimetulekuks palju paremini varustatud. Enamik inimestest suudaks lahendusena välja mõelda vaid plaani B, kuid Lisale tuleksid pähe ka plaanid C, D ja E!

Aitasin tal mõista, miks tal oli õigus, et õpetamine ei sobinud tema loomusega kõige paremini, ja me arutasime mitmete elukutsete üle, mida ta arvas teda palju õnnelikumaks tegevat. Treenisin Lisat enda eest seisma, mitte laskma inimestel kergesti tema meelt muuta. Selgitasin talle sammude ajastatust, mida ta nüüdsest



## *Sissejuhatus*

astuma peaks, ja õpetasin praktilisi viise, kuidas end kahtlusest ja otsustamatusest mitte nii palju kõigutada lasta, et ta saaks end tulevikuplaanide suhtes enesekindlamana tunda. Nägin seansi jooksul, kuidas Lisa nägu äratundmishetkedel särama läks. Ta ütles mitu korda puhta kergendusega: „See olen täpselt mina!“

Ja siiski, seal me olime, vaid minuteid hiljem, Lisa uksele seismas, olles saanud vahendid edasi liikumiseks... ja ta küsis minult, mida *teha*?

See valmistas mulle muret, sest tegemist polnud üksiku juhtumiga. Mõned minu eelmistest klientidest olid mulle seansi lõpus öelnud täpselt sama asja, hoolimata asjaolust, et olin neile andnud nii palju infot selle kohta, kuidas nende kogetavaid probleeme lahendada. Andsin neile siis ülevaate mõnedest äsja aset leidnud seansi olulistest osadest ning see näis abiks olevat. Pidin siiski pöörama tähelepanu faktile, et nii juhtus ikka ja jälle. Kas nende uued teadmised haihtusid vaid hetkega pärast mõistmiste saabumist?

Kuid, mis veelgi hullem, kui inimesed tulid tagasi uuele seansile, avastasid ma, et jagasin neile taas samu selgitusi. Kuigi nad olid sageli suutnud kasutada õpitut, et lahendada esialgset probleemi, millega minu juurde tulid, ei suutnud nad mõista, et uus probleem nende elus on lihtsalt täpselt sama mustri 2.0 versioon. Teadsin, et ei saa vaid ühe seansi järel oodata täielikku läbimurret, kuid tundsin, et pean inimeste aitamiseks tegema midagi *enamat*.

Sel hetkel, mil Lisa uksele seisis, polnud mul aega tema jaoks seansist ülevaadet teha. Teine klient oli juba tulemas, seepärast ütlesin kiiresti: „Mida teha? Siin on teie kodutöö – jalutage kahe järgmise nädala jooksul iga päev looduses, kandke rohkem rohelist ja minge igal õhtul kella üheteistkümneks magama. Siis tulge uuesti minu juurde.“

Lisa näis rõõmustavat. „Seda ma võin teha!“

Andsin sellised veidralt kõlavad soovitused, sest vastavalt Hiina meditsiini spirituaalsetele põhimõtetele on need mõned

tegevustest, mis võivad bambuse energiat üleüldiselt tugevdada ja just otsuste langetamist lihtsustada. Ma ei mõelnudki palju rohkem oma spontaansele nõuandele, seepärast kujutlege minu üllatust, kui Lisa astus kaks nädalat hiljem minu kabinetti, nähes välja kui muutunud naine. Kui ta varem oli istunud käsi väänates ja toolil vingerdades, siis nüüd istus ta tikksirgelt ja entusiasmist tulvil. „Ma ei suuda ära oodata, et saaksin teile rääkida. Tegin oma otsuse – lähen tagasi kooli ja õpin massaažiterapeutiks! Vaid nädal pärast teie antud kodutöö tegemist ärkasin, teades, mida teha, ja tundsin end selle otsuse suhtes kindlamalt kui ühegi varem tehtud otsuse puhul.“ Lisa jätkas, kirjeldades, kuidas vanevad olid püüdnud teda otsust muutma panna. „Tundsin, kuidas minu bambus kõikuma hakkas, kuid sain sellele õigel ajal jälile. Seisin oma otsuse eest ja tundsin end suurepäraselt.“

Mulle koitis äkitselt, miks inimesed kirjeldasid minu tööd jätkuvalt kui „hinge nõelravi“ ja kuidas see oli rohkem tõde, kui nad arvatagi võisid. Määrates Lisale need kindlad tegevused, olin talle andnud midagi nõelraviga sarnast – mitte tema keha, vaid ta elu jaoks. Enamik inimestest ei tea, et nõelraviarsti eesmärk pole teie ravimine. Hiina meditsiin õpetab, et teie keha on väga tark ja teab, kuidas end tervendada, *kuni selle energia on tasakaalus*. Nõelraviarsti eesmärk on seega välja selgitada, millistesse punktidesse kehal asetada nõelad, et energeetiline tasakaal taastuks. Seejärel arst taandub, et lasta keha tarkusel asi üle võtta, ning tervenemine leiab aset.

Taipasin sel hetkel koos Lisaga aastakümneid tagasi, et saame samamoodi rakendada ravinõelte *vasteid* – pisikesi muutusi, mida saate teha oma igapäevaelus –, et taastada tasakaal ja terveneda kogu elu ulatuses. Seda olengi inimestega sellest ajast saadik teinud ja näinud tulemusena, kuidas nende elu muutub.

## TEADLIK MÕISTMINE JA ALATEADLIKUD MUUTUSED

Kuigi teadlik enesemõistmine on võimas ja vajalik muutumisvahend, võib muutuse toetamiseks olla väärt mõnede sammude astumine alateadliku energeetilise tasandiga tegelemiseks. See juhtuski Lisaga – ta leidis meie seansi ajal uue enesemõistmise ja „kodutöö“ toomis hiljem selle sügavamale hinge kinnistajana.

Kui lähete nõelraviarsti juurde, räägib ta teiega tõenäoliselt elustiilimuutustest, mis parandavad tervist. Kuid muidugi pole see kõik. Ta teeb teile ka nõelravi, asetades nõelad teatud energia-keskustesse teie kehas, et põhjustada muutus peenel, kuid võimal viisil.

Sama püüab teha ka see raamat, mis põhineb minu peaaegu 40 aastat kestnud õpingutel ja uuringutel Hiina meditsiini spirituaalse poole kohta ning ka minu kogemustel tuhandete isiklike konsultatsioonide läbiviimisel. Heidan valgust teie isiksuse ja käitumismustrite aspektidele ning võimalustele, kuidas toimida rohkem oma eheda loomuse kohaselt, andes teile mõistmise, miks te käitute just nii, nagu te käitute, ning jagades teile siis „ravimeid“, mis loovad lahendused teie kogetavatele probleemidele ja uue tasakaalu nii, et elu muutub aina paremaks ja paremaks.

Uurime raamatu I osas iidseid teadmisi, mille kohaselt igal isiksusetüübil on kindlad tugevused ja loomulikud anded, samuti vaatleme teie elu ennustatavate probleemide tüüpe. Töötame küsimustikuga, et selgitada välja, millised teie loomupärased isiklikud käitumismustrid on kõige tugevamad ja kuidas te maailma kogete.

II osas avastame, kuidas valida ravivahendeid raskuste vastu, millega inimesed võitlevad, ja õpime ellu viima lihtsaid praktilisi väikseid muutusi igapäevaelus, mis toimivad justkui ravinõelad nende probleemide lahendamiseks, vahel lausa müstilisel viisil. Kuigi see näib maagia kombel mõjuvat, põhineb kõik tegelikult teadusel, kuid Aasia teadusel, mis erineb väga lääne omast.

## VIIE ELEMENDI LAHENDUS

III osas näeme, kuidas te end täielikult takerdununa tundes saate teha täieliku „taaskäivituse“, et panna elu jälle õiges suunas liikuma.

Lõpuks, IV osas, õpime, kuidas jääda nüüdsest alates voolu, et kõigi uute esilekerkivate probleemide lahendamine oleks palju lihtsam ja kiirem ning te saaksite elada heaolus, eheduses ja rõõmus.