

Vianna Stibal

*Teetatervendamise meetodi looja*

---

# TEETA- TERVENDAMINE

# TEIE JA LOOJA

*Looge tugevam ühendus Looja loova  
energiaga*

THETAHEALING®

---

Originaali tiitel:  
Vianna Stibal  
ThetaHealing: You and The Creator  
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 on Teetatervendamise Teadmiste Instituudi ametlik raamat. Raamat on rahvusvaheliselt kaitstud Berni kirjandus- ja kunstiteoste kaitse konventsiooniga ja ülemaailmse autoriõiguste konventsiooniga (UCC).

Kaubamärke ThetaHealing®, The ThetaHealing Institute of Knowledge® ja ThetaHealer® omab Vianna Stibal, teetatervendamise looja ja Vianna's Nature's Path omanik. Igasugune kaubamärgi ThetaHealing® autoriõigusteta 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  
Korrektor Inna Viires  
Kaane kujundanud Reet Helm

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

B05396821  
ISBN 978-9949-82-750-3

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



## SISUKORD

<i>Eessõna</i>	7
<i>Sissejuhatus</i>	11
1. peatükk: nelja tasandi sees	25
2. peatükk: uskumuste aspektid	33
3. peatükk: aspektidega tegelemine	47
4. peatükk: enda ja Looja eristamine	77
5. peatükk: Looja sõnumite mõistmine	85
6. peatükk: intuiitiivsed sõnumid Loojalt	91
7. peatükk: asjade lahendamine	101
8. peatükk: selgete sõnumite saamise põhimõtted	143
<i>Lõpusõnumid Viannalt</i>	173
<i>Sõnastik</i>	177
<i>Teetatervendamise seminarid ja raamatud</i>	183
<i>Autorist</i>	189





## EESSÖNA

**T**eetatervendamine on filosoofia ja täielik tervendamissüsteem, mida saab kasutada teid piiravate uskumuste muutmiseks ja positiivsete uskumuste täiustamiseks ning ka enda mõistmiseks ja spirituaalseks arenguks inimkonna hüvanguks.

Need praktikad põhinevad teeta ajalainetel, mis minu uskumuse kohaselt loovad füüsilist, psühholoogilist ja spirituaalset tervenemist. Olles puhtas ja jumalikus Teeta meeleseisundis, saame võtta ühenduse Loojaga keskendunud palve kaudu. Looja on andnud meile paeluvad teadmised, mida olete kohe omandamas. Need on muutnud minu elu ja ka paljude teiste elusid.

See raamat on loodud toimima sügava juhendina **Kõige Olemasoleva Loojaga** suhtlemiseks. See on saatjaks raamatutele „Teetatervendamine“, „Teetatervendamine edasijõudnutele“, „Uskumuste kaevamine“ ja „Eksistentsi seitse tasandit“.

Esimeses raamatus „Teetatervendamine“ selgitan samm-sammult teetatervendamise protsesse, milleks on lugemine, tervendamine, **uskumustega tegelemine**, tunnetega tegelemine, **kaevamine** ja geenitöö ning pakun sissejuhatuse eksistentsi tasanditesse ning ka peatüki vikerkaarelastest.

Järgmine raamat, „Teetatervendamine edasijõudnutele“, pakub sügavamaid juhiseid uskumustega tegelemiseks, kaevamiseks ning ka sügavamaid taipamisi eksistentsi tasanditest ja uskumustest, mida usun olevat elutähtsad meie spirituaalseks arenguks.

Sellele järgnev raamat „Uskumuste kaevamine“ defineerib uskumustega tegelemise ja see on vajalik, et mõista raamatu sisu ja kasutada täielikult seal kirjeldatud praktikaid. Vastukaaluks sellele defineerib raamat „Eksistentsi seitse tasandit“ teetatervendamise filosoofia.

„Teetatervendamises“ toodud protsesside mõistmisele jõudmine on vajalik, et täielikult rakendada selles raamatus kirjeldatud praktikaid. On ka olemas sõnaseletus, millest võib kasu olla, kui teetatervendamine on teie jaoks uus.

Kuid teetatervendamise ja selles raamatus kirjeldatud tehnikate juures on üks absoluutne nõue – teil peab

olema keskne uskumus energiasse, mis voolab läbi kõige. Mõned võivad nimetada seda **Kõige Olemasoleva Loojaks**, Loojaks, Loovaks Jõuks või universaalseks intellektiks. Õppimise ja praktika abil võib Teetervendamist kasutada igäüks, kes usub Loojasse või Kõigesse Olemasolevasse, mis voolab läbi kõige. Teetervendamisel pole religioosset kuuluvust. Ka pole selle protsessid mõeldud spetsiaalselt ühelegi eale, soole, rassile, nahavärvile, usutunnistusele või religioonile. Igäüks, kes on avatud universaalse intellekti või loova jõu uskumisele, võib ligi pääseda ja kasutada teetervendamise puu harusid.

Kuigi ma jagan seda infot teiega, ei võta ma endale vastutust muutuste eest, mis võivad selle kasutamise tagajärjel ilmned. See vastutus on teie oma ja selle vastutuse võtate siis, kui mõistate, et teil on võime muuta oma elu ning ka teiste inimeste elusid.







## SISSEJUHATUS

**U**sume teetatervendamises, et saame võtta ühendust loova elujõuga ja kasutada oma intuitsiooni kõige arenenumal moel siis, kui viibime teetaseisundis. Kui õpetan seda oma õpilastele, küsitakse minult pidevalt: „Kuidas ma tean, kas olen ühenduses tõelise Looja väe, Jumala elujõu või vaimuga, mis kõiges liigub, või lihtsalt oma mõtetega? Kuidas ma vahet teen?“

Sellele küsimusele vastamiseks ütlen ma: „Teil on vaja ennast tunda. Mõista end täielikult, et teha täielikult vahet oma mõtete ja jumaliku inspiratsiooni vahel.“ Kuid üldiselt tuleb see võime ainult kogemuse abil, seejärel olen loonud kursuse ja selle raamatu, et aidata teistel end intiimsel tasandil paremini tunda.

## TEEKAART

Teetatervendamine on läbinud oma algusest saadik mitmeid arengufaase. Kõigepealt õppisid õpilased minema üles ja võtma ühendust Looja energiaga Viiendal Tasandil – leidsime varajastes uuringutes, et see ühendus võimaldas neil tulemuste saavutamiseks jõuda teetalainesse.

Kasutades ajutegevuse jälgimiseks elektroentsefalogrammi, avastasime, et üles minemise kujutlemisel, keskendudes „Looja“ mõttevormile (ükskõik, millisena inimene Looja või Jumala olemust mõistis), läheb aju uneseisundisse – kergesse **teeta ajulainesse** – ja aeglustub nelja kuni seitsme perioodini sekundis. See näib vihjavat, et me teame, et meie olemise teatud tasandil on olemas midagi, millega ühendust võtta.

Seejärel õpetasin õpilasi minema läbi eksistentsi tasandite üles **Seitsmendale Tasandile** ja olema selles energias, et saada osaks Looja puhtast armastusest. Sellest sai „teekaart“ Looja juurde ja see oli suur läbimurre. Meditatsioon andis neile võimaluse liikuda mööda nende meele piiravast dogmast, et mõista ühendust Kõige Olemasolevaga – meeles, kehas ja hinges.

Hilisemates uuringutes viisin katseid läbi täiustatuma elektroentsefalograafia, mis edastas arvutisse pilte teatud ajutegevustest, kui õpilased viibisid meditat-

sioonis. Kõik elektroentsefalograafi pildid näitasid tegevuse koondumist õpilaste ajude ülemisse piirkonda. Näitena mõõtsin, mis juhtus, kui tervendaja tervendas teist inimest. Hilisemad mõõtmised näitasid, et kui tervendaja oli teeta ajulaines, viibis tervendamist saav inimene samuti teeta ajulaines. Seejärel läksid nii tervendaja kui ka tervendatav tervendamise aset leides sageli delta ajulainesse, tavaliselt kaks perioodi sekundis.

Kui hakkasin õpilasi õpetades kasutama Teekaardi meditatsiooni, tugevnes minu enda ühendus Loojaga. Järgmine samm oli panna õpilased püsivalt Seitsmenda Tasandi ja Loojaga ühendust võtma, et mõista, mis võib neid selle ühenduse loomisel takistada. Tänapäevani on üks peamistest küsimustest, mida õpilased esitavad: „Kuidas ma tean, et olen ühenduses Seitsmenda Tasandi ja Loojaga?“

Te olete alati ühenduses Loojaga, aga sellele taipamisele jõudmine võib nõuda õppimist. Mida enam te kujutate, millisena see tundub, seda parem kogemus see on. Kuigi paljud inimesed mõtlevad: „No ma kujutan seda ette, järelikult pole see tõeline...“ Mõelge sellele. Kõike siin elus on vaja ette kujutada, enne kui see saab „reaalsuseks“ muutuda. Ärge ajage kujutlemist fantaseerimisega segamini.

Palun õpilastel „kujutleda, et lähete Looja juurde“. Et aidata neid, kes arvavad, et sõna „kujutlema“ tähendab, et asi pole tõeline, kasutan sõna „visualiseerima“. Kuigi selle sõnaga kaasnevad omad väljakutsed, nagu mõned ütlevad: „Ma ei näe seda, ma *tunnen*.“ See on hea! Tahhan, et kõik tunneksid täielikult armastatud olemise energiat. Seega, kui kujutlete Looja juurde minemist, küsige endalt: „Millisena *tunduks* selle kogemuse saamine? Millisena *tunduks* selle energia läbimine minu kehast? Millisena *tunduks* loomise energias olemine?“

Siin on lihtne, kuid siiski võimas Teekaardi meditatsioon, milles visualiseerite, kujutlete ja tunnete energiat tulemas maast üles ja sööstmas läbi teie keha pea-laeni, kuni tajute kroontšakras kerget survet. See energia läheb teie pea kohale ja liigub läbi universumi, läbi mitmete valgusekihtide.

### TEEKAARDI MEDITATSIOON

Selle meditatsioonipraktika ajal on oluline pidada meeles, et „üles minemine“ on leebe ja sujuv protsess. Kui *sunnite* energiat üles minnes tagant, võite hakata hinge kinni hoidma ja saada isegi peavalu, seepärast pidage meeles, et hingaksite normaalselt. Võite märgata, et teie keel puudutab suulage, ja hakata meditatsiooni ajal kõhuga hingama, mis on mõlemad loomulikud.

## SISSEJUHATUS

1. Hingake sügavalt sisse ja sulgege silmad. Kujutlege, et energia tuleb sügavalt maa seest, liikudes läbi jalataldade üles, läbi keha pealaeni, ja moodustades kauni valgusepalli. Teeselge, et olete see valgusepall.
2. Kujutlege, et lähete läbi universumi, läbi mitmete valgusekihtide, läbi kuldse valguse, läbi tihke želeelaadse aine värelevasse valgesse valgusesse.
3. Sellesse punkti jõudes öelge: „Kõige Olemasoleva Looja, ma tänan oma elu eest.“ Öelge: „Tänan, see on tehtud, see on tehtud, see on tehtud.“
4. Tundke seda värelevat valget valgust läbimas iga rakku teie kehas. See on elujõud, mis loob aatomeid, energia, mis ühendab meid kõigega.
5. Hingake sügavalt ja avage silmad.

---

Iga kord seda meditatsiooni praktiseerides lähete sügavamale teeta ajulainetesse. Mida sügavamale teetaseisundisse te lähete, seda turvalisemalt end tunnete, siis annab teie meel järele ja te tunnete seda energiat.

Sellesse meditatiivsesse seisundisse minnes tunnen ma energiat liikumas kõikjal enda ümber, teistes inimestes

ja looduses. See on nii, kuna veedan tohutu hulga aega teiste inimestega töötades ja lastes endal neid energiaiad tunda. Kui lähete tervendades sügavale teetaseisundisse, on see imeline tunne. Võite tunda kiikuvat energiat, mis sarnaneb kraniosakraalteraapia tegemisega, kui kogu keha kiigub õrnalt edasi-tagasi.

Andke oma meelele võimalus õppida, kuidas minna meditatsioonis nii sügavale. Te lähete sügavale teeta-seisundisse magades ja unistades, seega teate, et olete selles seisundis, kui tunnete, justkui oleksite unes.

Mida sügavamal te selles ajalaine muustris olete, seda reaalsem on kogemus. Leiage ka, et iga tšakra avaneb, kui kujutlete üles Looja juurde minemist. Lõpuks pole tšakrad eraldi energiakeskused, vaid sulanduvad kokku, et moodustada üks katkematu energiariba.

Kui olete mõnikord mediteerimisega hädas, on sellel põhjus. Selleks võivad olla teie esivanemate uskumused. Me pärime palju erinevaid uskumusi, kuid üks asi, mis meid kujundab, on religioon. Enamikul minu õpilastest on religioosne taust või olid nende vanavanemad religioossed. Kui nende pereliin oli religioosne, võisid nad pärida geneetilise programmi, mis teab, et Looja on olemas.

Aga kui teie geneetilise liini esivanemad uskusid, et kõik nende ümber toimuv oli „Looja süü“ negatiivses mõttes,