

KVANTELU SALADUS



LOOMULIK
TERVEN-
DAMINE

Frank J. Kinslow

Originaali tiitel:
Frank J. Kinslow
The Secret of Quantum Living
2010

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.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Ketlin Tamm
Toimetanud Evelin Piip
Korrektuuri lugenud Elle Liiva
Kaane kujundanud Reet Helm

Original Copyright © 2010 by Frank Kinslow
Licensed by Hay House Inc. USA.
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2011, 2023.

B08436623
ISBN 978-9949-25-066-0

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

PÜHENDUS

Minu naisele Martinale
Süütuse kehastusele ja minu silmasärale

Maharishi ja tema õpetussõnade mälestuseks

Sisukord

<i>Eessõna</i>	9
1. ALAJAOTUS. <i>Kvanthäälestus</i>	13
1. PEATÜKK. Imed	13
2. PEATÜKK. Kuidas saada õnnelikuks	19
3. PEATÜKK. Puhas teadlikkus	31
4. PEATÜKK. Ma mõtlesin, et mõtlesin mõtet, mida mõtlesin	40
5. PEATÜKK. Oma mina tundmaõppimine	49
6. PEATÜKK. Kvanthäälestus	74
7. PEATÜKK. KH põhimõtete järgimine	87
2. ALAJAOTUS. <i>Kvantelu</i>	97
1. osa: <i>vaim</i>	100
8. PEATÜKK. Negatiivsete emotsioonide tervendamine	100
9. PEATÜKK. Loovus ja loominguliste tőkete ületamine	110
2. osa: <i>keha</i>	120
10. PEATÜKK. Füüsilise valu tervendamine	120
11. PEATÜKK. Spordisaavutuste parandamine	126
12. PEATÜKK. Tühjusekõnd	134
3. osa: <i>suhted</i>	140
13. PEATÜKK. Seks, armastus ja universaalne armastus	140
14. PEATÜKK. Täiuslik suhe	147

<i>4. osa: kõik muu</i>	152
15. PEATÜKK. Magamine ja unetus	152
16. PEATÜKK. Head ja halvad söömisharjumused	156
17. PEATÜKK. Sundimatu reisimine	161
18. PEATÜKK. Rahamuredest jagu saamine	166
19. PEATÜKK. Lapsed	172
LISA A	
<i>Korduma kippuvad küsimused</i>	190
LISA B	
<i>Lugu eimillestki ja sellest, kuidas see maailma muudab</i>	241
<i>Sõnaseletused</i>	248

Eessõna

Kaks aastat tagasi arendasin välja Kvanthäällestuse* (KH) ehk ainulaadse eneseavastamisprotsessi, mis aitab hoiduda paljudest püünistest endaga töötamisel ning kahandab kõik olemasoleva – nii füüsilise kui ka vaimse – elementaarseks aineks, puhtaks teadlikkuseks. Algul keskendus inimeste märkimisväärsele ravivõimele, mida nad põgusa teadlikkusmuutuse abil harva välja näitavad. Kirjutasin raamatu “Silmapilkse tervendamise saladus”, et iga soovija võiks õppida KH abil tervendama. Juba teose ilmumisest saadik on inimesed kõikjal maailmas KH-d õppinud ja selle tervendavat võlu kogenud. Olen rabatud paljude lugejate tähelepanuväärsetest tervenemislugudest, mida nad on minuga jaganud.

Ma ei taha, et “Kvantelu saladusel” oleks sama sisu, nagu nendel raamatutel, millega oled juba tuttav. Tahan paljastada selles raamatus midagi uut ja eluliselt tähtsat, et sinu elu avaramal ja sügavamal moel rikastada. Ma ei olnud esialgu kindel, kas suudan kirjasõna abil sulle, lugejale, puhta KH peeneid nüansse edasi anda. Tuleb välja, et mure oli alusetu. Raamatu esimeste lugejate ja peent KH-protsessi praktiseerinud isikute reaktsioon on ületanud kõik mu ootused. Nii kogenud KH harrastajad kui ka need lugejad, kellele KH on täiesti uus, kinnitasid, et “Kvantelu saladuse” lugemine kinkis neile täiesti uue ellu-

* Quantum Entrainment® (QE) – Tlk

suhtumise. Nende teadlikkus sai uue, kindlama aluse, millega kaasnes kokkupõrgete vähenemine, enesekindluse kasv, vähem ebakõlasid, suurem rahutunne, vähenenud võimuiha ning suurenenud oskus nautida elu just niisugusena, nagu see on. Lühidalt võib öelda, et takistused andsid teed elementaarsele sisemisele heaolule, mis pani nende mina särama.

“Kvantelu saladus” õpetab, kuidas kasutada KH-protsessi tähtsaimate elutahkude, näiteks rahamurede, viha-probleemide ja üleüldise negatiivsuse leevendamiseks. KH võib parandada suhteid, voodielu ning söömis-, magamis- ja liikumisharjumusi. Raamatus puudutatakse ka tervendamisteemat, aga kui oled huvitatud eeskätt KH kiirtervendamiskunsti ja -teaduse omandamisest, siis leiad selle kohta enim teadmisi raamatust “Silmapilksel tervendamise saladus”.

“Kvantelu saladus” jaguneb kaheks alajaotuseks, millele järgnevad lisad ja sõnaseletused. Lisa A sisaldab vastuseid korduma kippuvatele küsimustele, mida olen saanud kogu maailma lugejatelt. Need küsimused omandavad sinu jaoks tõelise väärtuse siis, kui oled hakanud igapäevaelus KH põhimõtteid järgima. Lisa B on autobiograafilise sisuga ja räägib sellest, kuidas KH alguse sai. Ma ei kirjutaks endast, kui see kellegi lugemiskogemust ei rikastaks. Kuna minult on palju kordi küsitud, kuidas ma KH-le aluse panin, siis pidasin vajalikuks sellele küsimusele B-lisas vastata. Minu arvates on ka sõnaseletustel oluline väärtus. Suur osa terminitest on laialdaselt kasutusel, kuid enamik autoreid ei täpsusta nende konkreetset tähendust. Segaduse ärahoidmiseks tasub näpistada mõni

minut sõnaseletuste uurimiseks, et teada saada, mida mingi sõna või väljend minu õpetustes tähendab. Hoolimata sellest, et olen proovinud uusi sõnu ja väljendeid teksti sees lahti seletada, soovitan tungivalt nende tähenduse sõnaseletustest järele kontrollida, kuni see on täiesti arusaadavaks muutunud.

Esimeses alajaotuses “Kvanthäälestus” tutvustan ridamisi lihtsaid, tõhusaid ja progressiivseid harjutusi, mis juhatavad su KH-protsessi haripunkti. Just sel põhjusel soovitan esimese alajaotuse kiirustamata algusest lõpuni läbi lugeda. Neile, kes on lugenud “Silmapilkse tervenemise saladust”, on osa materjali tuttav. See on kasulik kahel põhjusel. Lugejal, kes seda esimest korda loeb, on oluline teada, et need teadmised aitavad teda KH-protsessi hõlpsaks ja tõhusaks omandamiseks ette valmistada. Teiseks on see suurepärase võimalus meenutada õpitut neile, kes juba praegu KH-ga tegelevad. Ülevaade kinnitab kogunud KH harrastaja põhiteadmisi puhta KH omandamisel ja KH-protsessi lihvimisel. Puhas KH ergutab teadlikkust avarduma väljapoole pealesunnitud piire ning aitab KH põhimõtteid sujuvalt igapäevaelus järgida.

Esimene alajaotus sisaldab KH-protsessi kohta uut informatsiooni ja selgitusi, mis avardavad ka kogunud harrastaja silmaringi ning pakuvad talle huvi. Ent lugejaid, kes selle lihtsa ja eduka filosoofiaga esimest korda kokku puutuvad, ootab minu arvates tõeline maiuspala. Esimeses alajaotuses õpid tundma eufooriatunde rolli ning suhet puhta teadlikkusega. Samuti tutvud seesmiste ja väliste teedega õnneni ning kuna KH-protsess viib sind kiiresti

kõrgemale teadvustasandile, siis räägime sellest, mis sind tajude avardamisel ees ootab.

Teises alajaotuses "Kvantelu" saad teada, kuidas raamatu esimeses osas õpitud igapäevaelus kasutada. Sul avaneb võimalus puhta KH praktiline väärtus proovile panna. Teine alajaotus hõlmab põhijuhiseid, kuidas puhta teadlikkusega elada, ning pakub erutava võimaluse kogeda eufooriatunde rahu ja õndsust, mis meile inimeste, esemete ja sündmuste pealt igapäevaelus tagasi peegeldub. Kvanthäälestus toob üksluisesse ellu ohtralt imetlust ja vaikkeid ootusi.

Olen põnevil võimaliku mõju pärast, mida see raamat võib sinu elule ja kogu maailmale avaldada. KH avab ainulaadsel ja tõhusal viisil meie teadlikkuse seesmise mina ees. Seesmise teadlikkuse ilmnemine viib meid tagasi lapsepõlve, kus meie pilk oli täis imetlust ümbritseva suhtes. Maailm on elanud omamoodi vaimupimeduses. Oleme lahenduse leidmiseks seniajani pimedusse kiiganud, kuid see peitub hoopis mujal – meie endi sisemises valguses. Käesoleva raamatu avamisel süttis pimeduses veel üks küüнал.

Frank Kinslow
Sarasota, Florida
8. oktoober 2009

1. ALAJAOTUS

Kvanthäälustus

1. PEATÜKK

Imed

“Ootused loovad imedele sobiva õhkakonna.”

Edwin Louis Cole

Subjekt ja objekt on üks ja seesama. Füüsikateadused ei ole nendevahelist piiri maha lammutanud, sest seda piiri ei ole olemas.

Erwin Schrodinger

Aseta nimetissõrme ots õrnalt otsaesisele. Pane hoolikalt tähele, mida sa seal tajud. Mis tunde tekitab nimetissõrm otsaesisel? Mis tunde tekitab otsaesise puudutus sõrmeotsal? Kas laup on soe või külm? Kas nahk on kuiv või rasune? Kas sõrme otsas on pulssi tunda? Kas otsaesisel on pulssi tunda? Keskendu vaikselt, ent selgesti sellele, mis toimub sõrme ja otsaesise kokkupuutepaigas. Tee seda 30 sekundi vältel.

Kuidas sa end nüüd tunned? Kas keha on veidi rohkem lõõgastunud? Kas mõistus on veidi rahulikum? Mõistus on kahtlemata keskendunud, vähem hajevil. Eks

ole? Enne eelmise lõigu lugemist oli su mõistus liikuvam. Võib-olla püüdsid arvata, mida sa sellest raamatust õpid. Võib-olla mõtlesid söögist, mille nahka pistsid või kavatsed pista. Ehk meenutasid vestlust sõbraga või nuputasid, kuidas järgmisel nädalal toimuvaks reisiks valmistuda. Kuid selle lihtsa harjutuse ajal viibis sinu meel puhtalt olevikus. Teadlikkus oli lihtne ja selge. Selle tulemusena keha lõdvestus ning meel rahunes. Miks? Kuidas võib teadlikkuse põgus muutumine sinu kehas ja mõistuses nii kiiresti positiivse muutuse esile kutsuda?

Mul on hea meel, et sa küsisid. Loe mu lihtsat, ent sügavmõttelist raamatut ja saad teada, kuidas teadlikkuse väge juhtides igakülgset elu muuta. Just nii. Kõik elutahud – tervis, raha, armastus, töö ja vaimsed püüdlused muutuvad elavaks ja rikkalikuks; piisab, kui õpid teadlik olema. Ja muide, teadlikkuse omandamine on üks lihtsaimaid tegevusi.

Kui õpid õigel viisil teadlik olema, siis suudad ravida selliseid füüsilisi vaevusi nagu põlvenikastus, peavalu, seedehäired ja liigesevalu; summutada emotsionaalseid probleeme, nagu armukadedus, kurbus, ärevus ja hirm; ning haarata rahaasjus, suhetes ning voodielus ohjad. See mõjub ka lemmikloomadele. Protsess, mida õpetan, on lihtne, teaduslik, kergesti õpitav ja toimib kohe. See ei eelda meditatsiooniasendis istumist või keha väänamist ega võta sind võhmale. Sa ei pea ühegi rühmitusega liituma ega liikmemaksu tasuma. Sa ei pea selle toimimisse isegi uskuma. Kõik toimib iseenesest. See on kvantühälestus (KH), mis avab kogu maailma elanike südamed ja meeled puhta teadlikkuse harmoonilisele väele.

Kas kuulad mind tähelepanelikult? Kas panid kalkunileiva käest ja pühkisid suunurga majoneesist puhtaks? Tore. Kvanthäälestuse toimimiseks ongi tarvis just tähelepanu, muud midagi. Nii lihtne see ongi. Näitan sulle, kuidas vastakatest mõtetest tulvil meelest puhta teadlikkuse rahulikku merre triivida, et kogeda omal nahal vabadust vaimsest rahunemise ja emotsionaalsest hullusest. Bhagavadgita on öeldud: "Hinges suure hirmu leevendamiseks piisab vähesestki puhtast teadlikkusest." Muistne tarkus on sinu käeulatuses, selle raamatu lehekülgedel.

Olen teinud suuri sõnu ning seda üksnes põhjusel, et olen võimeline neid tegudega kinnitama. Niisiis, aita vabastamisest. Tahan, et sinagi kogeksid silmapaistvat mõju, mida keskendunud puhas teadlikkus võib kehale avaldada. Järgi hoolikalt kõiki samme ja sa avastad üllatusega, milleks oled võimeline juba praegu... kuid see on alles algus.

Kasvava sõrme harjutus

Tõsta käsi üles, peopesa enda poole, ning leia horisontaalne joon või kurd, mis jookseb piki käe alaosa randme algusse. Leia teisel käel samasugune horisontaaljoon. Pane randmed kokku, nii et kaks joont on täpselt kohakuti. Seejärel pane ka peopesad ja sõrmed kokku. Sinu käed peaksid olema täiuslikult vastakuti nagu palveasendis.

Uuri oma keskmiste sõrmede asetust. Need on kas ühepikkused või on üks sõrm teise käe omast lühem. Vali harjutuse jaoks välja lühem sõrm. Kui sõrmed on ühepikkused, siis võid valida ükskõik kumma käe sõrme. Valik on sinu.