

# TERVENDA ISEENNAST

A photograph of orchids, including white and purple varieties, with their reflection in water. The flowers are arranged in a cluster, with some in full bloom and others as buds. The reflection is clear and detailed, showing the colors and shapes of the flowers mirrored in the water.

Mõista haiguste  
varjatud  
põhjusi

Carol Ritberger, *PhD*

Originaali tiitel:  
Carol Ritberger, Ph.D.  
Healing Happens with Your Help  
2008

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.

Käesoleva raamatu autor ei jaga ei otseselt ega kaudselt meditsiinilisi nõuandeid ega tee ettekirjutusi ühegi tehnika järgimiseks füüsiliste ja meditsiiniliste probleemide raviks – peaksite alati oma arstiga konsulteerima. Autori kavatsus on anda üldist informatsiooni emotsionaalse ja vaimse heaolu suurendamiseks. Kui otsustate kasutada siin raamatus kirjeldatud tehnikaid, ei võta autor ega kirjastaja vastutust teie tegude eest.

Raamatus esinevad nimed on muudetud, et kaitsta kirjeldatud isikute privaatsust.

Tõlkinud Kerli Hurt  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kujundanud Tricia Breidenthal  
Kaane kujundanud Julie Davison

Copyright © 2008 by Carol Ritberger  
Originally published in 2008 by Hay House Inc., USA  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2010, 2023.

B11438523  
ISBN 978-9949-12-909-6

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

# SISUKORD

**Sissejuhatus:** Haiguste põhjused pole ilmselged..... ix

## I OSA: Tervendamise mõistmine

<b>1. peatükk:</b>	Tervendamine ja ravimine ei tähenda sama.....	3
<b>2. peatükk:</b>	Tervendamine kõrgemal tasandil .....	11
<b>3. peatükk:</b>	Tervendamise jumalik kunst .....	21

## II OSA: Millised on haiguste tegelikud tekkepõhjused?

<b>4. peatükk:</b>	Kõigil on rääkida oma lugu .....	35
<b>5. peatükk:</b>	Kõik sõltub mõtlemisest .....	55
<b>6. peatükk:</b>	Mõtlemine – meie sisemine teejuht .....	83
<b>7. peatükk:</b>	Tunded – meie sisemine baromeeter .....	103
<b>8. peatükk:</b>	Ära alahinda suhtumist .....	111
<b>9. peatükk:</b>	Mõttemallid – keha sõnumitoojad.....	125

## III OSA: Töö kehaga optimaalse tervise nimel

<b>10. peatükk:</b>	Kuidas keha appi kutsub .....	143
<b>11. peatükk:</b>	Haiguste varjatud põhjustajate kaardistamine .....	157
<b>12. peatükk:</b>	Kõige sagedasemad haigused ja nende varjatud tähendused.....	183
<b>13. peatükk:</b>	Enesetervendamise etapid .....	211

*Tänuõnad* ..... 227

*Autorist* .....231



# SISSEJUHATUS



Käesoleval raamatul on kindel eesmärk: see räägib tervenemisest ja sellest, kuidas sa saad ennast ise tervendada. See ei pruugi aga lihtne olla, sest suhtumine sellesse protsessi sõltub sinu enda tõekspidamistest.

Seletan pikemalt. Kui arvad, et haigus on välistest faktoritest – viirustest, bakteriaalsetest infektsioonidest, keskkonnasaastest või vales toidust – põhjustatud, siis on sinu lähenemine tervendamisele suunatud peamiselt keha vajadustele. Kui haigus on sinu jaoks vale käitumise psühholoogiline tagajärg, on sul raske suhtuda sellesse kui võimalusse enda kohta rohkem teada saada, muuta seda, mis sinu ellu valu ja kannatust toob. Kui ootad, et teised sind tervendaksid, ja usud, et kõigile sobib ühesugune lahendus, ei mõista sa, et haigus on sinu isiklik otsirännak *terviklikuse* poole. Mis kõige tähtsam, kui usud, et haiguste põhjused on ilmselged, vähenevad su võimalused end ise edukalt tervendada, sest tervenemine ei ole seotud sellega, mis on silmaga nähtav. See on seotud hoopis sinu elu iga tahku mõjutavate teguritega.

Haigused tulenevad sellest, mis asub sügaval inimese psüühikas – mõtetest, tunnetest, suhtumistest, uskumustest, tõeks-

pidamistest ja mõttemallidest, mis mõjutavad ellusuhtumist, minapilti, käitumist, reaalsustaju ja uskumist enda tervenda-vatesse võimetesse. See peegeldab meie elukäiku ja paljastab, kuidas välised tegurid on meie minapilti mõjutanud. Haigus ei mõjuta ainult füüsilist keha; sellel on mõju ka vaimule, energeetilisele kehale ja hingele. Teatud mõttes esindab see psühhospirituaalset lõhet nende elementide vahel ja suunab meie tähelepanu muudatustele, mis tuleb teha, kui soovime oma head tervist taastada.

Haigus näitab hinge/vaimu/keha kaudu, millistes organites, näärmetes ja lihastes me oma negatiivseid emotsioone energeetiliselt hoiame ning millises selgroo osas paiknevad meie hirmud ja uskumused. Kuna see hõlmab ka silmaga nähtamatut, peab sellega tegelemine olema laiem kui lihtsalt keha vajadustega tegelemine: see peab olema suunatud allikale, mis vastutab lõhe tekkimise eest – meie vaimule. Vaimse muutuseta jäävad hing, energeetiline ja füüsiline keha vaimu sügavustes valitsevate tegurite meelevalda.

### ***Eraldatuse tunnetamine***

Läbi arstiteaduse ajaloo on arstid ja metafüüsikud olnud üksmeelel haigusi põhjustavate tegurite suhtes. Nad teadsid, et haigusega tegelemine nõuab terve keha ravimist ning see peab algama vaimsest seisundist. Mis põhjustas siis radikaalse muutuse haigustesse suhtumises, nende diagnoosis ja ravis? Mis põhjustas tervikliku psühhospirituaalse lähenemise asendamise teadusliku uskumusega, et vaim ja keha on eraldatud ja hinge ega selle ravivõimeid ei eksisteeri? See teooria alahindab hinge ravivõimeid ega võta arvesse isegi tema vajadusi. See ei arvesta psühholoogilisi tegureid, mis on haigustes sügaval varjul. Miks

nendega ei tegelda? Ehk leiame vastused neile küsimustele, kui mõtleme sellele, kuidas meditsiinilise teadvuse areng on liikunud tunnetuse eraldatuse suunas, mis:

- paneb rõhku ainult käegakatsutavale ja mõõdetavale topeltpimedate uuringute kaudu;
- ei mõista ühendust mõtete ja tunnete vahel, nende märkimisväärset rolli haiguste tekkes ning eriti nende mõju immuunsüsteemile;
- eraldab vaimu kehast ja need omakorda hingest ning on unustanud, et füüsiline keha kaotab sellise lõhe tekkides oma elujõu ning muutub haigustele ligipääsetavaks;
- ei võta arvesse fakti, et tervenemine ei saa toimuda kõiki haigusi põhjustavaid tegureid arvesse võtmata, kaasa arvatud mõtted, tunded, suhtumine, uskumused, arvamused ja mõttelaad
- käsitleb keha biomehaanilisest vaatenurgast, mille järgi kehaosad ei ole omavahel ühenduses, ega arvesta terviklikku suhtumist, mille järgi füüsiline keha on terviklik süsteem;
- on unustanud, et haigus ja hea tervis asuvad ühel teljel ning neid eristab üksteisest mõtlemise kvaliteet;
- ei arvesta haiguste põhjusi.

## **Haiguste eesmärgid**

Haigused peegeldavad seda, kuidas hing, vaim ja keha üksteisega suhtlevad ning kuidas kõik kolm sisemistele ja välistele mõjudele reageerivad ja nendega kohanduvad. Haigus räägib meile, et meie mõtetes, sõnades, tegudes ja elustiilis on midagi, mis on vastuolus sellega, kes me oleme, ning see põhjustabki elektroosmilise sideme katkemise kõigi kolme vahel. Haigus paljastab, kuidas selline katkemine mõjutab keha võimet korralikult toimida ja vaimu võimet probleemiga tegelda. See näitab, kuidas hing näeb vaeva, et luua uus side.

Haiguste eesmärgiks on meid teavitada, et tervenemiseks on vaja muutust. See räägib meile, et peame muutma negatiivseid mõtteid, mis loovad meid takistavaid ja minapilti moonutavaid piiranguid. See tõmbab tähelepanu faktile, et need mõtted loovad meid kahjustavat suhtumist, mis viib ebanormaalse käitumiseni. Me ei tohi enam kuulata karmi sisemonoloogi ega elada läbi lugusid, mis meile hingevalu põhjustavad. Me peame lõpetama enda karistamise selle pärast, et me ei teinud seda, mida arvasime, et peaksime või suudaksime.

Haigus võib meile öelda, et peame muutma oma elustiili, kui see ei soodusta head tervist, ja oma toitumisharjumusi, mis kahjustavad meie keha. See võib näidata, et ehk peaksime ümber hindama ka oma suhted, või seda, et käes on aeg lõpetada emotsionaalselt kurnav suhe. See võib näidata, et peaksime hakkama oma tundeid väljendama, selle asemel et neid alla suruda, sest see mõjutab meie immuunsussüsteemi.

Haigestumine – ükskõik kas lihaspinged, valud või muud diagnoositavad märgid – räägib meile selgelt, et peaksime muutma seda, mis põhjustab hinge, vaimu ja keha vahelise sideme katkemist, sest see hakkab meid kahjustama.



Haiguste teine eesmärk on muuta meid teadlikumaks oma füüsilistest vajadustest ja pöörata meie tähelepanu – mõnikord isegi tõeliselt keskendudes – vaimu/keha vahelisele ühendusele. See seisund võib mõnikord muuta meid ärevaks või rahutuks, kuid selle eesmärk on teavitada vaimu, et see hakkaks kuulama keha sõnumeid ega eiraks neid enam.

Näiteks ebaregulaarsed südamelöögid, mis on mõnda aega esinenud. Kuna südamerütm mõjutab üldist füüsilist tervist, on keha saatnud hoiatusi, mis teavitaksid vaimu, et midagi on korrast ära – peab aega leidma, et märgata, kuidas meie südamerütm iga kord stressi sattudes ebaregulaarseks muutub. Keha otsekuu sosistab vaimule, et midagi on korrast ära, vaja on anda märku, et julgustada meid ennast kontrollima.

Kui oleme pinges, jäävad sellised teated tähelepanuta, sest oleme nõnda palju oma peades kinni, et unustame füüsilise keha. Sel juhul annab keha endast rohkem märku, kuni vaim saadatud teadega midagi ette võtab, sest kogeme stressiga seonduvat „võitle või põgene“ reaktsiooni. Sel hetkel kuulab keha vaimu, sest ta ei suuda selgelt mõelda. Ta on ärevuses, sest süda peksab, hingamine on kiire ja pealiskaudne ja süda jätab lööke vahele. Meel on nüüd keskendunud ebaregulaarsele südamerütmile ning nõnda tekivadki mõtted, et peame laskma arstil ennast kontrollida.

Risk, mis kaasneb selliste äärmuslike vahenditega, seisneb suures energiakulus, see kulutab meie füüsilist ja hävitab immuunsüsteemi kaitsevõime. Aja jooksul võivad niisugused ilmingud viia tõsiste tervisehädaadeni.

### ***Millest haigused tekivad?***

Haigused tulenevad meie mõtete kvaliteedist, sest mõtted määravad selle, kes me oleme, kelleks saame, kuidas end tun-

neme – meie tervisliku seisundi ja üldise heaolu. Kõik, mida ütleme ja teeme, kuidas käitume ja teiste inimestega suhtleme, kõik kogetavad olukorrad ja sündmused on meie mõtete peegeldus. Haiguste puhul on meie mõtted hinge ja keha vajadustega konfliktis ning põhjustavad mõlema haigestumist. Need viivad meid kaitseseisundisse ja takistavad arengut. Sellises olukorras kulutatakse hinge ja energeetilise keha energia ära ja meie füüsis satub hormonaalsesse kriisi. See tõstab vererõhku ja seedetrakti happelisust ning võib viia näärmevaevusteni, näiteks kilpnäärme ala- ja ületalituseni, sisenõrenäärmete töö häireteni, kõhunäärme põletiku ja sigimisprobleemideni. See sunnib meelt olema pidevas valveseisundis, mis võib põhjustada vaimset kurnatust, tekitada ärevushäireid ja unetust.

Kahjuks peegeldavad paljud mõtted, mis meie käitumist ajendavad ja valikuid mõjutavad, rohkem seda, kuidas oleme harjutatud mõtlema, ning teiste inimeste arvamusi, kui meie enda omi. Kui see on nii, siis leiame end tihti vanade mõttemallide juurest ning oleme piiratud samadest vaimsetest barjääridest kui lapseas. Tundub, et varasel treenitusel on sedavõrd tugev haare, et vedame enamiku täiskasvanueast, üritades end sellest vabastada. Mõnikord on seega lihtsam valida vähima vastupanu tee ning jääda tuttava ja äraproovitu juurde, mitte muutuda. Selle tulemusena areneb „olen seda juba teinud“ sündroom, mis põhjustab tervisliku seisundi halvenemist.

Haigused tulenevad ka elustiilist, kommetest ja käitumismallidest. Kui meie elu muutub kiiremaks ja aega napib, jätame endile väga vähe aega lõdvestumiseks ja tervise taastamiseks. Me sööme käigu pealt ja valime valesid toite, puhkame vähem ja tarbime magamajäämist soodustavaid aineid, et saada paar tundi und, võtame üha rohkem antidepressante ja rahusteid (ameeriklased tarbivad neid igal aastal rohkem kui 600 000 kilo).