



■ Kurt Tepperwein

SINU KEHA SÕNUMID

MIDA ORGANID RÄÄGIVAD?

First published as „Die Botschaft deines Körpers“ by Kurt
Tepperwein

2011

ESMAKORDSELT EESTI KEELES

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult
kirjastusele ERSEN.

Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine
ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Kaane kujundanud Reet Helm

Toimetanud Annika Kohv

Korrektor Inna Viires

© 2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich,
Germany. www.mvg-verlag.de

All rights reserved.

© 2011 Kirjastus ERSEN

B07226811

ISBN 978-9949-25-082-0

Nüüd kõik raamatud meie veebipoest www.ersen.ee ja e-raamatud
www.ebooks.ee

Sisukord

Eessõna	7
Sissejuhatus	9
Organite keele leksikon	73
Bronhid	73
Eesnääre	74
Hambad	75
Jalad	77
Jämesool	78
Kael/kurk	79
Kaksteistsõrmik	80
Keel	81
Kilpnääre	82
Kopsud	84
Kõhunääre	86
Kõrv	87
Käed	89
Liigesed	90
Lüüsammas	91
Lülivahekettad	92
Magu	93
Maks	97
Munasarjad	99
Nahk	100
Neerud	103
Närvid	107
Nägu	108

Pea	109
Peensool	110
Puusad	111
Põis	112
Päikesepõimik (Solarplexus)	113
Rind	114
Sapp	115
Sidekoed	117
Silmad	118
Suguelundid	131
Suu	132
Sõrmeküüned	133
Süda	135
Tupp	138
Tüümus (harknääre)	139
Vahelihas (diafragma)	140
Veenilaiendid	141
Veri	142
Õlad	147
Organitega vestlemine	148
Tee tervisele	149
Loomulik toitumine	156
Elujõud ja tervis	166
Kuidas kogeda keha sõnumeid	177
Lisa: Praktiline osa	181

Eessõna

Varasemad teooriad nägid inimest lõhestununa, eristades keha ja hinge/vaimu. Selline jaotus on olnud käibel aastasadu, alates Platoni-päevist kuni nüüdisajani.

Üksnes areneva loomisidee kandjad nägid inimeses tervikut ümbritseva looduse ja teda mõjutava kõiksuse keskel, nende arusaam oli terviklik.

Inimese lõimitus looduse ja kosmosega võimaldab tal eriliselt esile tõusta ja annab samas võimaluse käsitleda inimelu ja olemist hoopis teises võtmes. Nii omandavad inimese vabadus ja arusaamine vastutusest hoopis uue mõõtme. Neist võivad saada kosmilise korra edasiandjad, kuid neist võivad kujuneda ka loomisidee takistajad.

Filosoof Jean Émile Charon* väidab põhjendatult seda, mida kinnitavad ka tänapäeva loodusteadused, nimelt peitub ka kõige väiksemas osakeses täielikult kogu loodu. Samal ajal omab iga osake võimalust areneda edasi ja tõusta kõrgemale tasemele, täpselt samuti, nagu teeb seda inimkond evolutsiooni käigus, mille suunda me suudame vaid aimata ja mille lõpp-punkti me veel ei tea.

Seega on iga organi ülesandeks anda edasi kosmilist korda ning sisemisi kindlaid otsustus- ja käitumismustreid – täp-

* Jean Émile Charon (1920–1998) prantsuse füüsik ja filosoof. (*Siin ja edaspidi tõlkija märkused.*)

selt nagu päikesekiiri koondav tuleklaas. Selles organite läätses peegeldub seos kosmiliste põhistruktuuride ja inimese individuaalse käitumise vahel.

Antud kontekstis mõistetakse keele all inimlikku suhtlemisvahendit ning ühendusliini kosmose ja üksikindiiviidi vahel. Näiteks aitavad iga raku, osakese ja organi teated teha meil olulisi järeldusi meie enda kohta. See, kes mõistab universaalsete loodusseaduste keelt, ei pea enam pidama haigusi möödapääsmatuteks saatuselöökideks, vaid suudab nende abil teha järeldusi, mis võimaldavad tal tervise täielikult taastada.

Teie ees olev raamat on võti selle keele ja samuti kõikides asjades peituva seaduspära juurde.

Professor dr Hermann Loddenkemper

Sissejuhatus

Kogu loodu on läbi imbunud ja kantud korrast otsekui sümfoonia. Ja nagu orkestris, nii kannab ka iga loodu osa kohustust seda ühtsust hoida. Meie ülesandeks on ületada *ego* ja *mina* ning leida *ühtsus*. Kui ühtsuspüüdlustes ilmnevad tõrked, siis tekib disharmonia ja selle väljenduseks ongi haigused. Haigus tähendab alati disharmooniat.

Kui meie ülesandeks on püüelda ühtsuse poole, siis peab meis peituma võime seda teha. Sõna *inimene* (sks *Mensch*) annab meile keele kaudu selleks olulise vihje. Sõna *Mensch* pärineb sanskritikeelsest sõnast *menuschia* – hääldatakse *menschia*

Juursõnad

Man – Mõtlemine

Manus – Vaim

I a – Seadus

Kuna nimi kannab endas alati ka olemust, siis tähendab eeltoodu järgmist: „Mõtlev vaim, kes suudab mõista seadusi.“

Seaduste vastu eksimine toob kaasa ebakõla, mille nähtavaks märgiks on haigused. Seega peitub kõikide haiguste põhjus mõtlemises. Meie keha seisund on üksnes nähtav teave meie mõtlemise laadi ja viisi kohta.

Maailmas ringi vaadates näeme me ebaõiglust, haigusi ja

kannatusi. See on niivõrd silmanähtav, et selle üle pole mõtet arutledagi. Ent kui me mõistame näivuse taga peituvat tegelikkust, siis adume täielikku õiglust ning haigused ja kannatudused osutuvad sõnumiteks ja inimeste loova energia väärkasutuse tagajärjeks. Ei ole olemas mingeid „saatus-jaotuspunkte“ – igaüks saab, mis ta ära on teeninud! Meil kõigil on oma saatus, mida me kanname rohkem või vähem kannatlikult, kuid vaid vähesed küsivad, miks nad elavad just sellises olukorras. Mis on selle põhjus ning kas ja kuidas oleks seda võimalik muuta. Niipea, kui oleme seda teinud, mõistame, et meie saatus on meie endi kätes ja me võime seda igal hetkel muuta. Ent pingutama ei pea me mitte niivõrd väliselt, kui sisemiselt. Saatust saab muuta vaid seal, kus seda luuakse, meie mõttemaailmas. Elusündmused justkui peegeldavad meie mõtlemist. Seega võime haigust pidada õnnistuseks ja tervenemist eesmärgiks.

Kehakeelt võib pidada küll maailma enimkõneldavaks keeleks, sest meie keha kõneleb meiega kogu aeg, olgu meie emakeel milline tahes. Ent paraku ei saa me sellest keelest aru, kuigi keha mõistmine on meis uinuv iidne teadmine, mis tuleb uuesti aktiivseks muuta. Alles siis, kui me sellest keelest aru saame, oskame me selle taga peituvaid eluülesandeid mõtestada ja lahendada. Sest on ju iga haigus ülesanne, mitte karistus. Selles on alati varjul mõni kink või and ja sümptomid on üksnes pakend. See on meie kink iseendale, mis pakub võimalust individuaalses arengus endale samm lähemale astuda. „Elukoolis“ kuuluvad haigused õppekavasse, sest tänu neile õpime me tegema uusi samme enese leidmise teel. Haigus lausa sunnib meid neid samme astuma. Eeldusel muidugi, et me neid sõnumeid mõistame.

Niipea, kui me seda teame, on meie võimuses olla terve. India targad kutsusid seda *avidyā*, mitteteadmine või süü, sest me ei suuda teha hädavajalikku seni, kuni me seda ei mõista. See kehtib eriti meie tähtsaima tööriista, meie keha puhul.

Inimesed kaebavad pidevalt oma haiguste üle ja nõuavad kohest või vähemalt kiiret ravi ravimite ja teraapiatega, kuid loobuvad samas ainsast õigest sammust, enda mõtlemise, tunnete ja käitumise muutmisest, sest see on ebamugav ja nõuab pingutusi. Nad usuvad, et on arstivisiidi eest tasudes teinud kõik, mis vaja.

Suurem osa inimesi usub ikka veel, et haigus on kehaline hälv, mis juhuse tahtel ühtesid tabab, kuid teistest niisama juhuslikult mööda läheb. Haiguse muudab möödapääsmatuks meie käitumine ja sellel on oma mõte, milleks on teavitada meid vääras käitumisest ja panna meid tegema muutusi vääras ja disharmoonilises eluviisis ning vajadusel meid selleks ka sundida. Aga enne, kui me sellest lõpuks aru saame, on haigus meid lõplikult hävitanud.

Me oleme loomkatsete vastu, kuid mängime ise katseloomi ja testime enda peal nikotiini, alkoholi ja uimastite mõju.

Peame mõistma, et enne kehalist haigestumist oleme me haiged märksa sügavamas mõttes. See, mida me haiguseks nimetame, on tegelikult juba organismi katse taastada harmooniat, seega esimene samm tervenemise teel. See, mida me nimetame haiguseks, ei ole seega tegelik haigus, vaid hoopis informatsioon haiguse kohta. Teade harmoonia rikumisest on omandanud kuju ja muutunud niiviisi informatsiooniks. Ent kui ma olen kellegi ees süüdi, siis ei piisa

tema manitsuste tõrjumisest, vaid süüst tuleb vabaneda. Sama vähe aitab sümptomite kõrvaldamine, kui haigus ise jääb puutumata. Tervenemine tähendab terviklikkuse taastamist ja tõeliselt terveneda saame vaid olemuslike muutuste järel.

Haigus on seega vaid puuduliku terviklikkuse väline nähtav märk ja kuni terviklikkus ei ole taastatud, vajame me märguanneteks haigusi. Seega ei ole haigus mitte meie vaenlane, vaid sõber ja abimees, kellela me hakkama ei saa.

Inimvaim on saavutanud imelisi asju. Me oleme tõusnud kõrgetele mäetippudele ja sukeldunud ookeanisügavustesse. Me oleme maandunud kuul ja ehitanud arvuteid, mis suudavad mõelda meist tuhandeid kordi kiiremini. Me suudame valitseda suuri ja väikesi asju, kuid paraku mitte meile kõige lähedasemat, omaenda keha. Me oleme ehitanud tuumarelvad, millega võiks kogu maailma mitu korda hävitada, ent me pole õppinud keskkonda hoidma ja mürgitame seda jätkuvalt.

Ikka veel ei suuda me säilitada oma tervist ja meie arusamad haigustest sarnanevad primitiivsete rahvaste omadega. Kurjad vaimud on lihtsalt muutunud kurjadeks bakteriteks ja viirusteks, mis ründavad pahaaimamatuid ilmsüütuid inimesi.

Eelöelduga ei püüa ma kaugeltki meditsiini saavutusi alavääristada. Viimase saja aasta jooksul on selles valdkonnas tehtud suuri edusamme. Mitmed nakkushaigused on likvideeritud ning peaaegu igale haigusele on üks või isegi mitu ravivõimalust. Seega peaksid inimesed olema tervemad kui kunagi varem. Ühelgi ajastul pole kehale nii palju tähele-

panu pööratud ning tervise säilitamiseks ja taastamiseks nii palju raha välja antud. Sellises olukorras peaksid haiged olema harvaesinev erand. Paraku teame kõik, et see pole nii. Kunagi varem ei ole inimesed olnud nii haiged kui tänapäeval. Kuidas seda seletada?

Ennekõike sellega, et isegi tänapäeval ei taha me tunnista haiguste tegelikke põhjusi. Seni, kuni leidub inimesi, leidub ka haigusi, kuid enamasti peetakse haigust saatuselöögiks, mis looduse tuju või juhuse tõttu ühtesid tabab, kuid teistest mööda läheb. Ennekõike nähakse haiguses segajat, millest tuleb võimalikult kähku vabaneda.

See, mida me haiguseks nimetame, pole tegelikult üldse haigus, vaid selle sümptom, kehaline väljendus. Tegelik „haigus“ on ennekõike inimese teadvuse ebakõla, inimese eemaldumine loomulikust korrast – seega on tegu kogu inimese häiritusega ja mitte ainult tema keha vaevusega. Samal ajal on haigus üleskutse eksiteelt kõrvale astuda ja kord taastada. Lisaks sellele on haigused, aga ka õnnetusjuhtumid, üleskutse teadvust avardada, mõtteviisi muuta ning mõista, et probleemid on ülesanded, mis tuleb ära tunda ja lahendada.

Haiguste sügavam eesmärk on sundida mõistust pähe võtma, kuulama mõistuse häält ja pöörduma enne, kui hilja on. Tervenemine ei tähenda seega mitte sümptomite kadumist, vaid arusaamist korrast kõrvale kaldumisest ja korra taastamist. Seega ei piisa tablettidest või süstidest, isegi mitte loodusravi vahenditest, vaid me peame mõistma, mida meie keha meile öelda soovib.