



KAS ja MIKS

me peaksime tegelema oma emotsioonide ja mõtetega?

Hiinlased teavad, et kõik haigused saavad alguse emotsioonidest. Indiast, Hiinast või Jaapanist tulnud alkeemilistes tehnikates räägitakse sellest, et inimene peab oma emotsioonidest vabanema. Aga miks?

Põhjus on lihtne. Emotsioon on energia, vibratsioon, aga kuna meie kehas on 70–80% vett, mis on väga tundlik sageduste muutustele, siis on see tundlik ka emotsioonide vibratsioonile.


Kujutame meie kehas olevat vett kui järve. Kui meie meel on rahulik ja veepind peegelsile, saame selgelt näha „kuu“ peegeldust (universumit). Emotsioonide vibratsioon mõjutab meis olevat vett, selle tagajärjel hakkab vesi lainetama ja me ei näe enam „kuud“ selgelt. Emotsioon on nagu kivi. Kui kivi kukub vette, tekitab see väikese lainetuse. Kui meil on üks kivi ehk emotsioon, tekib kerge ühtlane lainetus, millega meie meel saab pingutuseta hakkama. Kui aga emotsioone

on palju, tekib segadus ja kaos – tugev lainetus, kus lained pörkuvad üksteise vastu ja tekib torm. Lained lõövad üle pea kokku.

Hiina meditsiinis eristatakse viit põhiemotsiooni – viha, rõõm, kurbus, muretsemine ja hirm.

Need kõik mõjutavad meie energiat ja igal on oma liikumise suund. Viha toob energia üles, hirm viib selle alla, liigne rõõm kasutab energia ära, muretsemine või liigne mõtlemine seiskab selle (n-õ sõlmib energia kinni) ja kurbus hajutab energia. Tavapärane näide elust – me vihastame kellegi või millegi peale, selle





EMOTSIION
ON NAGU KIVI. KUI KIVI
KUKUB VETTE, TEKITAB
SEE LAINETUSE.

tagajärjel tõuseb energia üles. Kui me ei suuda sellest emotsioonist lahti lasta, vabaneda ja pidevalt mõtlemele, siis energia seiskub ja me lähme tasakaalust välja ning tekivad probleemid.

Praegusel ajal on inimestel liiga palju emotsioone, mõtteid ja informatsiooni.

Tehes midagi, mõtleme juba järgmisele asjale või tegevusele, me ei suuda keskenduda ühele ja meie kehas olev vesi lainetab kogu aeg. Kui me proovime mõnda aega mitte midagi mõelda, siis see tavaliselt ebaõnnestub. Sakyamuni buda on öelnud, et mõtted on nagu kurjuse poolt välja lastud nooled, mis läbivad kogu aeg meie pead ja neid tuleb pidevalt. See aga kurnab ära meie energia ja heaolu.

Miks meil on nii palju mõtteid ja kust need tulevad?

Mõtetel on kolm allikat. TAN – soovid ja ihad, soov midagi omada, kasuahnus. Me tahame alati midagi ja mõtleme sellele palju. Me kulutame pikki tunde ja palju energiat selleks, et teenida raha, mis võimaldab saada asju, mida arvame vajavat. Ja kuigi me saamegi selle, mida tahtsime, on õnnehetk üürike. Kohe hak-

kame tahtma midagi uut ja aina mõtleme sellele. Me tahame kogu aeg midagi ja see põhjustab meile kannatusi. Aga kuna me enamasti ei saa kõiki neid asju ehk lühiajalist õnne, tekib järgmine allikas, ZHEN – see on viha (kõikide haiguste põhjus). Sellest edasi tuleb järgmine allikas, ZHI – rumalus, lollus, ignorantsus. Kuigi me teame kahte eelmist, nii TANi kui ZHENi ja seda, et soovid tekitavad probleeme, oleme me ignorantsed ja jätkame seda ringi. Sageli me teame, mida peaksime tegema, aga me ei ole TEADLIKUD.

Meditatsioon on hea viis oma mõtted peast välja saada, oma meelele puhkust anda ja endast teadlikuks saada.

Väidetavalt on meditatsioon ainuke meetod, mis aitab minna kõige sügavamale, aitab jõuda iseendale kõige lähemale ning jõuda taipamiseni. See on tõeline ravim, millega tegelemine vajab meeledindlust ja regulaarsust. Parim aeg mediteerimiseks on siis, kui yin ja yang on enam-vähem tasakaalus, ehk hommikul või õhtul kella 5–7ni.

Refereeritud hiina meditsiini arsti Salustino Wongi loengust „Tervena elamise kunst“.

