

MÕTETE MÕJU TERVISELE

Ingrid Kaha

2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. INIMENE KUI TERVIK	4
2. KUST TULEVAD MÕTTED?	4
3. PIKAAJALISTE NEGATIIVSETE MÕTTEMUSTRITE MÕJU	6
4. MÕTETE TEADVUSTAMINE, VAATLEMINE, JÄLGIMINE	7
5. MÕTETE MUUTMINE, VAIGISTAMINE, PEATAMINE	8
5.1. Afrimatsioonid ehk jaatused	8
5.2. Loov visualiseerimine	8
5.3. Meditatsioon kui sisemine vaikuseseisund	9
5.4. Mõtete peatamise harjutus	10
6. MASSAAŽ KUI KEHA JA MEELT LÕÕGASTAV PRAKTIKA	11
KOKKUVÕTE	13
KASUTATUD KIRJANDUS	14

SISSEJUHATUS

Kõik me mõtleme iga päev tohutult palju mõtteid. Enamus inimesi ei teadvusta endale, kui palju meie peas toimuv mõjutab tegelikult meie elu ja tervist. Meie mõtted loovad paljuski meie reaalsust. Väga oluline on pöörata teadlikult tähelepanu sellele mis toimub meie peas. Kui teadlikumalt jälgida oma mõtteid, mis me päeva jooksul mõtleme, siis võib see olla üsnagi ehmatav. Keskmine inimene mõtleb umbes 60 000 mõtet päevas ja üle poolte nendest mõtetest on negatiivsed. Mis mõtteid me mõtleme on tingitud paljudest erinevatest asjadest. Ka sellest millised on olnud meie lapsepõlves sisse harjunud mõttemustrid. Samuti mõjutab meie keskkond ja suhtlusringkond, milliseid tänapäevaseid infokanaleid me tarbime. Infomüra ümbritseb meid kõikjal ja valdavas enamuses on see negatiivsemat laadi, sest negatiivne „müüb paremini“. Mida negatiivsemad on mõtted seda rohkem me ennast kahjustame ja kui see kestab aastakümneid on tulemuseks see, et inimese füüsiline keha annab sellest märku haiguse näol. See viib inimese otsima abi tavameditsiinist. Tavameditsiin üldjuhul keskendub füüsilise sümptomi ravile, mitte juurpõhjuse leidmisele. Tavajuhtudel jääbki juurpõhjus välja selgitamata. Kui inimene aga ise hakkab huvi tundma, miks teda tabas just see haigus või sümptom, siis võib sellest alguse saada täiesti uus peatükk tema elus, kus vastutuse võtmine oma tervise eest on eelkõige inimese enda teha ja tervise taastamine samuti. Seetõttu on väga oluline pöörata teadlikult tähelepanu oma peas toimuvale, see aitab ennetada keha füüsilist haigestumist, sest mõtete osa meie reaalsuse loomisel ei saa alahinnata ja elulooga koos võib pikapeale kujuneda kaaslaseks ka haiguslugu.

Buddha on öelnud „Me oleme seda, mida me mõtleme. Kõik mida me oleme, tärkab meie mõtetega, oma mõtetega muudame maailma. Hea on neid kontrollida, nende valitsemine toob õnne. Aga kui õrnad nad on, kui tabamatud! Ülesanne on neid vaigistada ja neid juhtides leida õnne!“

1. INIMENE KUI TERVIK

Holistiline maailmapilt lähtub lihtsast kuid sügavast arusaamast, et inimene on tervik. Meie keha, meel (mõtted), tunded, hing ja vaim on kõik omavahel seotud ja mõjutavad üksteist. Kui üks osa sellest tervikust on tasakaalust väljas mõjutab see paratamatult ka terviku teisi osasid. Meie teadvus ei ole aju kõrvalprodukt vaid kui elav süsteem- infoväli mis ühendab inimese sisemaailma teda ümbritseva keskkonnaga. Inimene ei ole keskkonnast eraldiseisev vaid mõjutab seda pidevalt ja saab ka ise mõjutatud. See seletab miks stress, allasurutud tunded või lahendamata sisemised konfliktid võivad väljenduda kehaliste sümptomitena. Ja vastupidi- miks sisemised muutused loovad sageli üllatavalt kiireid muutusi ka enesetundes, tervises ja elukvaliteedis. Uuringud näitavad, et kui inimene on sügavalt keskendunud või meditatiivses seisundis töötab tema aju teistmoodi. Nendes seisundites on inimesel ligipääs alateadvusele avaram ning muutused toimuvad loomulikumalt. See on inimese loomulik võime liikuda sügavamale eneseteadlikkusesse.

Meie kehalised sümptomid on sageli seotud emotsionaalsete kogemuste ja elusündmustega. Sümptom pole kunagi isoleeritud. Sellel on seos minevikuga, sest on tekkinud eelnenud sündmustest ja olukordadest. Sümptom on seotud olevikuga, sest mõjutab meid praegu ja tal on prognoosi kaudu mõju tulevikule. (Shapiro, 2005)

Tugev emotsionaalne šokk võib jätta jälje kogu organismile- mõtetesse, käitumisse, kehasse. Kui me oleme sellest teadlikud siis tekib ka võimalus taastada tasakaal enne kui keha ja meel sunnivad selleks juba sümptomite kaudu. Me loome mõtetega omale igapäevast elu ja seetõttu on väga oluline olla teadlik sellest.

2. KUST TULEVAD MÕTTED?

Inimesel on keha, aga ta ei ole oma keha. Inimesel on tunded, aga ta ei ole tema tunded. Inimsele on mõtted, aga ta ei ole tema mõtted.

Mis siis on mõtted? Mõtted on vaimuenergia ja hingesädemed, mis süütavad mõistuse ning kõik muu mida puudutavad (Kinslow, 2011).



Joonis 1. Pea ja mõtted

Mõtted tulevad ja lähevad. Kust tulevad mõtted meie pähe? Filosoofiliselt lähenedes sellele küsimusele tekivad mõtted meie teadvuses. Mismoodi see protsess toimub? Kvantfüüsikutele on oma teooria ja teadlastel oma teooria. Selles peatükis võtan vaatluse alla kvantfüüsikalise lähenemise.

Igal olemasoleval asjal kaasaarvatud mõttel on kaks omadust. Sellel on energia ja kuju. Kust lähtuvad mõtted? Mõtted lähtuvad eikusagilt- tühjusest, eimillestki. Et seda paremini edasi anda kasutan Maharishi Mahesh Yogi võrdlust mõistuse sarnanemisest tiigiga. Mõte on nagu tiigi põhjast kerkiv mull, mis lõhkeb veepinnal. Veepind on nagu mõistuse teadvustasand, kus me mõtetest teadlikuks saame. Tiigi põhi, kust mullid lähtuvad, on nagu eimiski, kust sünnib kõik olemasolev. Mõtted paisuvad suuremaks nagu veepinnale kerkivad mullid, nende energia valgub laiali ja tõustes pinnale need muutuvad nõrgemaks. Mida kaugemale liigub mõte oma allikast, seda väiksemaks muutub selle energia. Kuna mõte eelneb teole, siis ka nõrgale mõttele järgneb nõrk tegu. Ehk kui märkaksime mõtet allikale lähemal, oleks meie mõttelaad ka energilisem ja vähem moonutatud. Sellest oleks kasu kõigile. Oma mõtete allika paljastamine avaldab positiivset mõju meie elule, suhetele, materiaalsele edukusele, füüsilisele ja emotsionaalsele tervisele. (Kinslow, 2011)

3. PIKAAJALISTE NEGATIIVSETE MÕTTEMUSTRITE MÕJU

Kas klaas on pooltühi või pooltäis? Seda väljendit kasutatakse tihti aru saamaks kas inimene on positiivse mõttelaadiga või negatiivsusele kalduv. Positiivse mõttelaadiga inimene näeb klaasi pooltäis olevat, negatiivsusele kalduv inimene pooltühjana. Negatiivsete mõtete ülekaal ei ole kasulik inimese füüsilisele ega ka vaimsele tervisele.

Iga sinu mõte on rännanud läbi kogu sinu organismi ja kutsunud esile füsioloogilise reaktsiooni. Mõned mõtted on nagu süvalaengud, mis kutsuvad esile reaktsiooni kogu kehas. Hirm näiteks aktiveerib kõik keha elundkonnad: kõht tõmbub pingesse, süda hakkab kiiremini lööma, sa võid hakata higistama. Armastuseküllane mõte võib kogu keha lõdvestada. Kõik meie mõtted, olenemata sisust sisenevad organismi kõigepealt energiana. Mõtted, mis kannavad emotsionaalset, mentaalset, psüühilist või vaimset energiat tekitavad füüsilise reaktsiooni mis säilib rakumälus. Nii kootakse meie elulugu samm-sammult, tasapisi, iga päev meie organismi. (Myss, 2006)

Meil kõigil on negatiivseid tundeid ja mõtteid, see on elu osa. Kuid mitte kõik negatiivne ei tekita haigust. Haiguse tekkimiseks peavad negatiivsed emotsioonid muutuma domineerivaks ning seda protsessi kiirendab teadmine, et negatiivsed mõtted on mürgised, kuid sa lubad neil siiski oma teadvuses kosuda. Näiteks viha külge klammerdumine muudab haiguse tekke tõenäolisemaks, sest negatiivsesse takerdumise energeetiline tagajärg on jõu kaotus. Energia on jõud ja selle suunamine minevikku, kui hoiad kinni haiget teinud sündmustest, võtavad jõu sinu praegusest kehast ning võib viia haiguse väljakujunemiseni. (Myss, 2006)

Igakord kui inimene mõtleb negatiivse mõtte annab ta ära tükikese oma väest. Sündmused meie sees või väljas on lihtsalt sündmused. Meie tõlgendused on need mis panevad meid tundma kas siis hästi või halvasti. Igal eluhetkel, mil inimene viibib teadvusel, on tal alati valik- ta saab valida, mida ta tunneb, millest ta mõtleb, kuidas ta reageerib või tegutseb. Nii nagu meie tunded, nii ka meie mõtted mõjutavad pidevalt meie keha ja seeläbi ka meie tervist. Negatiivsusele kalduv inimene saab muuta oma mõtlemist positiivsemaks. See ei ole lihtne ülesanne kuid täiesti teostatav. Tõsi, igäüks kes on püüdnud oma harjumust muuta, teab, et ainult otsusest ei piisa. Paljud otsustavad ja ka tegutsevad, aga peagi loobuvad, kuna vana harjumus tuleb aina tagasi. Mis siis aitab muuta oma mõtlemist? Kõige esimene samm on oma

mõtete teadvustamine. Tuleb kindlasti vigu ja läbikukkumisi, see on täiesti normaalne! Kui üks viis ei vii sihile, tuleb katsetada mõnda teist või kolmandat, kuni leiad selle mis töötab.

4. MÕTETE TEADVUSTAMINE, VAATLEMINE, JÄLGIMINE

Miks on hea teadvustada endale seda mis toimub meie peas – millest me mõtleme? See aitab saada teadlikuks sellest kuidas meie mõtted juhivad tegelikult meie elu. Mingil hetkel muutuvadki nad kinnisideedeks ja hakkavad füüsilises maailmas realiseeruma. Pahatihti negatiivsete mõtete võimendamine ja kinnistamine loob tugeva pinnase negatiivse mõttemustrite tekkeks ja selle muutmine on juba palju vaeva ja aega nõudvam teekond.

Et saada teadlikuks meie peas toimuvast katkematust mõttejadast on olemas palju erinevaid praktikaid ja tööriistu. Mõned nendest ei nõua eriliselt suuri teadmisi ega oskusi vaid on võimetekohased kõigile kes soovivad teadvustada ja olla teadlikumad oma mõtetest. Võimalusi on palju kuidas oma peas toimuvate mõtetega töötada. Kui me teadlikult suuname tähelepanu sellele kuidas me mingis olukorras käitume, tegutseme, mõtleme, siis juba on astunud oluline samm. Paljud inimesed on hädavaevu endast teadlikud ja pole kunagi varem niimoodi teadvustanud endale seda mis toimub ta peas. Aga kui inimene tuleb päriselt endasse kohale jälgib ja vaatleb ennast- kuidas ta funktsioneerib, millised on tema nõrgad ja millised tugevad kohad, siis on võimalik hakata ka muutma teadlikumalt oma mõtlemist.

Tähelepanu pööramine tähendab kuulamist, vaatamist, märkamist ilma, et annaksid endale hinnangut, ilma, et kritiseeriksid või süüdistaksid ennast. Me peame nägema ennast sellistena nagu oleme, mitte koormama ennast kõige sellega mis on halvasti, mitte tekitama endale juurde negatiivseid tundeid ja mõtteid. Igasugune hinnangu andmine ja kriitika põhineb ootustel ja sellel mida teised meie arvates mõtlevad. Enda teadvustamine tähendab olla teadlik sellest kuidas me anname hinnanguid või kritiseerime- selle märkamine ja enesele tähelepanu pööramine see ongi enese jälgimine. Keskendudes oma meelele, jälgides oma mõtteid - see toobki käesolevasse hetke. Kui hakkad sellele tähelepanu pöörama hakkad teadvustama oma mõttemalle, eelarvamuste ja hinnangute tekkimist. Tõenäoliselt võid avastada, et väldid ennast, eriti oma nõrku külgi. Kui teadlikkus kasvab võid sattuda vastakuti oma vanade käitumismustritega ja ununenud mälestustega mis on kujundanud sinu mõtlemist. Teadvustades seda mida oled varjanud, eitanud või eiranud, tood sa energia pimedustest valguse kätte. Mõnikord pole rohkem vajagi. Iseenda teadvustamine sellisena nagu oled on

endaga leppimise algus. Ja kui sa teadvustades seda jälgid ja vaatled ennast, siis saad ka hakata parandama ja muutma samm sammult oma mõttemustreid. (Shapiro, 2005)

5. MÕTETE MUUTMINE, VAIGISTAMINE, PEATAMINE

Kas mõtteid on võimalik muuta, vaigistada, peatada? Jah on küll. Mõtete muutmiseks on mitmeid hästi toimivaid harjutusi. Vaatleme siin mõningaid harjutusi mis on väga lihtsasti teostatavad kõigile kes soovivad muuta oma väljakujunenud negatiivseid mõttemustreid.

5.1. Afrimatsioonid ehk jaatused

Jaatused sobivad varjatud või kinnistunud mõttemallide muutmiseks. Nad aitavad meil lahti saada tundest, et oleme abitud ohvrid kellel pole mingit lootust. Aitavad sisemiselt tugevamaks muutuda ning võtta leplikum ja armastavam hoiak. Teadlikud jaatused aitavad meil mõtlemist ümber programmeerida, sest annavad energiale teise suuna. Näiteks selle asemel, et säilitada meeleseisundit „Ma tunnen, et mind ei armastata“ võime me selle pöörata positiivseks „Ma olen ümbritsetud armastusest“. Esialgu võib see tunduda pinnapealsena, sest kordad tegelikkuse vastu astumiseks üksnes käibetõdesid (eriti kui sa ei tunne ennast hästi ja valu jätkub ükskõik mida sa ka ette ei võtaks). Tuleb üksnes uskuda, et see mõjub, ehkki see võtab aega. Liiga kerge on järele anda vanadele mõttemustritele, vajuda enesehaletsusse, depressiooni. Aga kui mõelda nii, et jaatused on kui redelipulgad mida mööda ronid ülespoole- enda tunnustamisele ja heale tervisele siis me saame sellest jõudu. Jaatuse loomiseks on hea valida üks asi korraga. Jaatus peab olema positiivne lause, lühike ja konkreetne. Seda tuleb korrata vaikselt ja nii sageli kui soovid. Võib teha seda spontaanselt, iga kord kui tabad ennast negatiivselt mõttelt. (Shapiro, 2005)

5.2. Loov visualiseerimine

Loov visualiseerimine on äärmiselt tõhus viis kasutada meele jõudu kutsumaks kehas esile muutusi. Me saame visualiseerides keha tugevadada, konkreetsete kehapiirkonda tervendada, kehaga suhelda, või luua vaikne meeleseisund. Tähtis on teada, et visualiseerida tuleb kogu oma südamest ja uskuma sellesse, mitte kahtlema. Visualiseerimine loob kujutluspildid millele keha reageerib, aga kui me ei usu täielikult nendesse kujutluspiltidesse, siis teine osa meie meelest kahandab visualisatsiooni toimet. Näiteks kui tegeleme pool tundi iga päev visualiseerimisega aga ülejäänud päeva muretseme oma haiguse pärast, siis ei saa visualiseerimise toime avalduda- mure jätab ta varju. Oluline on leida just niisugused

kujutluspildid mis sulle mõju avaldavad, mitte midagi sellist, mis tekitab ebamugavust. Näiteks kui kehas on tõsised lihaspinged, siis visualiseerides pinges lihaseid ja tunnetades stressi ja valulikkust jäikust, peaks sellele järgnema lõdvestumine. Näiteks kujutledes, et hõõrud ennast soojustava pehmendava salviga, või pehmendad oma lihaseid sooja auruvannis. Visualiseerid kuidas sa lihaseid hellitad ja silitad ja pinged hakkavad tasapisi hajuma. (Shapiro, 2005)

Muutuste esilekutsumiseks võib kasutada kõiki tajuksid. Visualiseerimine võib luua ka psüühilise rahu - ja tasakaaluseisundi. Ilusa ja rahuliku ümbruse kujutlemine mõjub rahustavalt ja me kogeme suuremat hingerahu. Alaneb vererõhk, pinged hajuvad, immuunsüsteem tugevneb. Selles seisundis võime saada kontakti oma sügavamate väärtustega nagu kaastunne, andestamise võime, sisemine jõud, kartmatus. Kontakt nende omadustega toob need energiad omakorda teadvusesse. Loova visualisatsiooni tõhusus sõltub sellega tegelemise korrapärasusest. Eelistavalt korra päevas pool tundi korraga. Leia enda päevas pool tundi kus saad segamatult olla. Lõdvesta ennast mõne minuti jooksul jälgides oma hingamist ja seejärel loo ükskõik milline kujutluspilt, mis sulle mõjub, olenevalt sellest millist piirkonda soovid näiteks tervendada või soovid hoopis visualiseerimise kaudu taastada sisemise rahu ja tasakaalu. (Shapiro, 2005)

5.3. Meditatsioon kui sisemine vaikuseisund

Meditatsioon on suurepärane tööriist mis aitab rahustada ja vaigistada meie mõtteid. Leidub palju erinevaid meditatsioonitehnikaid, kuid nende kõigi alus on üks. Need on kõik meele vaigistamise ja rahustamise vahendid, kusjuures tähelepanu suunatakse sissepoole mingile konkreetsele objektile või mõttele. Olgu selleks siis hingamisele tähelepanu pööramine või helile, mantrale või hoopis mõne emotsiooni loomisele. See annab meie meelele tegevust samas hakkab vaibuma pidev mõttevool, igasugused stsenaariumid peas, muretsemised jne. Tulemuseks on see, et toob meid kohalolusse, käesolevasse hetkesse. Selles hetkes on ruumi näha kuidas meel toimib, kuidas mõtted tulevad ja lähevad, olla vaatleja ja samas iseenda tunnistaja. (Shapiro, 2005)

Miks on hea olla kohalolus? Siis oled sa olevikus, siis ei ole uitmõtlemist, mõtetega minevikus ega tulevikus olemist. Sa märkad oma mõtteid aga ei lähe nendega kaasa. Ainult pealtnägmine toob kogu meie energia käesolevasse hetke. Midagi muud ei toimu, midagi muud pole olemas. See toob palju rõõmu. Vastupanu kaob, kaost ei ole enam. Meditatsioon aitab kehal ja meelel rahuneda, rahustab närvisüsteemi ja vaigistab müra peas. See on suurepärane viis toetada oma vaimset ja füüsilist tervist. Mediteerimiseks ei ole õiget ega vale viisi, seepärast pole põhjust

endaga pragada, et sa ei mediteerinud „hästi“ või ei suutnud vaikselt püsida ja lasid tähelepanul hajuda. Aeg-ajalt tuleb seda kõigil ette. Suhtu sellesse kõigesse, mida koged, kui osasse sellest seansist - jälgi lihtsalt mis peas toimub ja lase sellel minna. See on tühiasi. Ja pöördu tagasi harjutuse juurde. Oluline on leida koht kus keegi ei häiri ja on mõnus olla. Meditatsiooni käigus on tähelepanu suunatud sissepoole kus kogetakse täielikku sisemist vaikust ja rahu kus inimese „mina“ lahustub universumi terviklikkuses. (Shapiro, 2005)

5.4. Mõtete peatamise harjutus

Kas mõtted kunagi otsa ka saavad? Vaevalt. Kui mõtted on energia ega saa kunagi otsa, siis võib järeldada, et mõtete allikas on ammendamatu energiaallikas. Lõikaksime suur kasu kui suudaksime mõtete allikaga otseühenduse luua. Kui see oleks võimalik siis oleks võimalik muuta oma elu märkimisväärselt. See ongi tegelikult võimalik.

Harjutus on lihtne ja jõukohane enamikule meist. Selleks pole vaja muud kui istuda toolile sulgeda silmad ja keskenduda oma mõtetele. Minna kaasa oma mõtetega kuhu need sind ka ei kannu. Jälgida neid tulemas ja minemas nii 5 kuni 10 sekundi vältel. Seejärel esitades endale küsimuse ja jäädes tähelepanelikult ootama, mis pärast selle esitamist toimub. Küsimus on järgmine : kust lähtub minu järgmine mõte? Mis hakkab juhtuma? Kas mõtetes tekkis lühike paus kuni järgmine mõte saabus? Kas märkasid tühimikku mis tekkis küsimuse ja järgmise mõtte vahel? Tekkis nagu mõtete vaheline paus kus mõistus ootas millegi juhtumist. Selles harjutuses ei ole tähtis küsimus vaid tähelepanelikkus. Kui tühimik on tekkinud, siis tuleks jälgida seda hoolikalt. Kui tühimikku pole siis otsida seda hoolikalt. Tähelepanu paljastab tühimiku - mõtetevahelise pausi. See tühimik ongi mõtete allikas. Olgugi, et põgus, on see ikkagi olemas. Kui õpid vaimsest pausist regulaarselt teadlikuks saama, siis hakkabki see sinu elus imet tegema. (Kinslow, 2011)

Mis on selle harjutuse eesmärk, lisaks sellele, et koged mõtete vahelist pausi olles ise kohal eneses? Kas keha lõdvestus? Kas mõtted on vaiksemad ja tunned rahu ja vaikust? Jälgides mõtetevahelist tühimikku keha lõõgastub iseenesest, vähimagi jõupingutuseta ja meel rahuneb. Kas muretsesid argipäeva kohtustuste pärast? Muidugi mitte. Mõistus oli täiesti vagusi ja muredest prii. Keha ja vaim on nii tihedalt seotud, ning kui vaim lakkab pingsalt mõtlemast, siis avaneb kehal võimalus lõdvestuda ning puhata. Pinged kaelas, õlgades, peavalu, seedehäired, hüpertoonia on mõistuse ilmingud meie füüsilises kehas. See lihtne harjutus aitab eimillegi omaksvõtmise kasutegureid mõista. Täielikult eimidagi teadvustada ning samal ajal hirmu, ärevuse või muude laastavate emotsioonide küüsis olla on võimatu. Mõtetevahelises

tühimikus oli eimiski kuid sina olid ikkagi teadlik. Jälgisid mõtete haihtumist ning tühimikuga asendumist. Kes jälgis tühimikku? Seal ei olnud midagi, kuid sa olid ikkagi teadlik. Seal polnud midagi peale teadlikkuse, siis järelikult oledki see puhas teadlikkus- see on su piirideta põhiolemus millele su „mina“ toetub. Kui põhiolemus on piirideta siis ei tohiks mõistus ka sind piirata. Sina kui puhas teadlikkus viibidki kõikjal ja kogu aeg. (Kinslow, 2011)

Teine hea harjutus selle tõestuseks on - käest kätte harjutus. Käed on sirutatud kõrvale. Uuri paremat käeselga, vaatle seda 3-5 sekundit. Nüüd pööra pea vasakule ja uuri vasakut käeselga. Ja seejärel ütle, millest sa mõtlesid hetkel kui viisid pilgu paremalt käelt vasakule? Eimillestki. Kuni pilk libises ühelt käelt teisele, tekkis mõtetesse paus, kuid teadlikkus jäi alles. Puhasteadlikkus on alati olemas ja ootab avastamist. Mõistus ei suuda seda täielikult haarata, sest me ei suuda eimiskit teadvustada. Mõistus vajab mingisugust piiri või vormi mille külge klammerduda, et teha seda milleks mõistus on loodud-infot koguda, talletada, analüüsida, lahterdada jne. Ego otsustab, mida selle informatsiooniga peale hakata. Milleks on see kõik vajalik? Kui õpid end tundma muutumatu, piirideta, igavese teadlikkusena siis lakkad heitlikule meelele toetumast. Sa märkad, et eksisteerid väljaspool muutusi ja surma. Teadvustad endale, et mõtete ja asjade varjus, mis moodustavad su „mina“ jääd alati murdumatuks ja teadlikuks. (Kinslow, 2011)

On palju võimalusi kuidas oma mõtetega töötada, et saavutada suuremat teadlikkust ja tervenemist. Kui me õpime oma tähelepanu suunama ja hoolikad olema siis teadvustame paremini, kuidas ennast ja oma maailma mõjutame; positiivse mõtlemise ja jaatusega kujundame ümber oma käitumismudelid; loova visualiseerimisega suuname tervendavad kujutluspildid ja energia keha vastavatesse piirkondadesse; teadvustatud lõõgastumise ja meditatsiooniga vabastame järk - järgult stressi endas ja saavutame sügavama rahu. (Shapiro, 2005)

6. MASSAAŽ KUI KEHA JA MEELT LÕÕGASTAV PRAKTIKA

Massaaž on üks vanimaid teraapiaid mida inimesed on kasutanud juba aastatuhandeid. Massaažil on suurepärase mõju inimese füüsilisele kehale ja samuti ka meelele. Massaaži eesmärk on lõõgastada lihaseid, leevendada pingeid kehas, parandada vereringet. Kuidas massaaž võiks aidata kaasa mõtete vaigistamisele? Lisaks füüsilistele keha mõjutamisele on massaaž ka tõhus abimees meele vaigistamisel, mis omakorda toob kehasse mõtterahu ja

vaikust. Kontakti loomine füüsilise puudutamisega aitab luua turvatunde. Turvatunne on aluseks, et inimesel tekiks usaldus ja ta lubaks endal lõdvestuda. Kui inimene on lõdvestunud siis vabanevad massaaži ajal tema kehas looduslikud „õnehormoonid“. Kindlasti väheneb peas ringi tormavate mõtete hulk. Massaaž on mitmekülgne teraapia mis lisaks füüsilisele keha mõjutamisele aitab ka vaimul puhata, olla hetkes ja kohalolus.



Joonis 2. Peamassaaž

Massaaži liike on palju ja erinevaid. Kuna antud teemapüstitus vaatleb meie peas toimuvat siis kindlasti on pea massaaž tõhusaks mõtete vaigistamiseks ja seeläbi kehale ja meelele puhkuse pakkumiseks. Peas on kogu keha mõjutavaid energiapunkte ja peamassaaži lõõgastav toime mõjutab kogu keha. Peamassaaž aitab viia minema liigsed mõtted ja aitab lõdvestuda. Mõttemüra vaibudes lõdvestuvad nii keha kui ka meel. Massaaži toimel paraneb aju vereringe, leevenevad pingeid ja stress.

Mida pikem on massaaž seda suurem on mõju närviotsesside erutuse alanemisele või tõusule. Nii saab massaaživõtetega muuta peaju koore funktsionaalselt seisundit, kõrgendades või alandades kesknärvisüsteemi erutuvust. Massaaži kesknärvisüsteemi taastav funktsioon avaldub hästi vaimse väsimuse korral. Närviülekanne korrastumine, ainevahetuse kiirenemine ja jääkainete väljutamine organismist võimaldavad peal „puhata“ ja taastavad keskendumisvõime. (Ilves, Rannama, Mütter, & Kartau, 2012)

KOKKUVÕTE

Mida enam inimene on samastunud oma mõtetega, oma hinnangute ja tõlgendustega, mida vähem ta vaatlejana on olevikuhetkes, seda tugevamad on tema emotsioonid. Kui inimene oma emotsioone ei tunne, või kui ta on neist ära lõigatud, hakkab ta neid tajuma kehas füüsiliste probleemidena või haigusnähtudena.

Teadlikuks saamine sellest mis toimub meie peas, selle teadvustamine aitab väga oluliselt parandada elukvaliteeti. Mõtted pole mina. Ainuüksi selle teadvustamine aitab juba luua peas hoopis uue olukorra. Selles olukorras oled sina ise see kes vaatleb oma mõtteid ja seega ka teadlikum sellest mis mõttemustrid on peas kinnistunud aegade jooksul. Tihtipeale pole need mitte positiivsed vaid negatiivsed, tulenevalt meie elus toimunud sündmuste salvestamisest meie kehamällu. Jälgides aga oma mõtteid peas kaotab mõte sinu üle kontrolli ja lahustub, sest sa lakkad end oma mõtetega samastamast. See on väga oluline, et saaks hakata liikuma paremasse füüsilisse ja vaimsesse tervisesse, taastada kehas tasakaal. Selle tulemusena saab hakata kogema enda sees rahu ja vaikust, kontakti iseendaga. See iseendaga kontaktis olemise tunne teeb sind erksamaks, palju virgemaks kui mõtetega samastumine. Olles oma mõtete vaatleja tähendab, et sa ei võta oma mõtteid enam nii tõsiselt, sest su enesetunne ei sõltu neist enam niipalju.

Mõtete mõju meie tervisele on märkimisväärne. Sellest teadlikuks saamine aitab oluliselt parandada elukvaliteeti ja tervist. See teekond on protsess mis tahab järjepidevust ja harjutamist ja tulemused üllatavad positiivselt.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ilves, M., Rannama, L., Müür, M., & Kartau, A. K. (2012). *Klassikalise massaaži õpik*. Tallinn: M.I. Massaažikool.

Kinslow, F. J. (2011). *Kvantelu saladus*. Tallinn: ERSEN.

Myss, C. (2006). *Vaimu anatoomia. Jõu ja tervenemise 7 astet*. Tallinn: Suur Puu.

Shapiro, D. (2005). *Sinu keha räägib sinuga. Mõtete ja tunnete mõju tervisele*. Tallinn: Suur Puu.