

Maivi Talving



Energeetik Maivi Talving annab nõu, kuidas vaadata maailma läbi energiaprisma, kuidas seda paremini mõista ja kuidas ennast siin maailmas hästi tunda. Peeneenegiatega praktiseerib Maivi igapäevaselt enda loodud Rahulolu Keskuses.

Andestamine on kingitus iseendale

Kõik mida teete, teete endale, seega viha ja süütunde endas kandmine teeb kahju eelkõige iseendale, mitte teistele. Andestamine tähendab, et teete rahu oma südames ja vabastate end kahjulikest mõtetest ja tunnetest ning toote tagasi hingerahu. See on tee iseenda armastamise suunas – õnnelikuks saamise tee.

Andestamine tähendab armastada ja väärtustada iseennast, sest me anna me endas vabaks solvumise, viha, süütunde ja haiget saamise valu. Nii lasete lahti oma mineviku, mida kannate endaga kaasas, et teha rahu iseenda südames. Rahu ja tasakaal algab seestpoolt: kui teie on rahu ja mõistmine, peegeldab see teile vastu ka välismaailmast. Andestades iseendale, teistele ja olukordadele oma elus, vabastame suure hulga kinniolevat energiat oma energiaväljas. Kui vabastame energia, saame ta võtta uuesti kasutusse. See on kingitus, mille saame teha nii iseendale kui ka teistele. Ei saa üheaegselt armastada iseennast ja mitte andestada.

Endas kantav solvumine ja süütunne teevad haigeks

Oma energiateraapiaseanssidel näen, kuidas kantakse endas kaasas aastakümnetetagust solvumist ja süütunnet, rääkimata hilisematest negatiivsetest tunnetest. Inimesed ei teadvusta, et need tunded mõjutavad meid energeetilisel tasandil, sest kõik emotsioonid on energia kujul energiaväljas. Haigus ei ole midagi muud kui tasakaalust väljas olukord meie energiakeshas. Kui need tunded pesitsevad meis pikka aega, võivad nad lõpuks avalduda

füüsilisel tasandil. Meie meel ja keha on omavahel seotud. Naiste puhul ilmnevad süütunne, solvumine ja kasvajatena emakas (emaks olemine) ja rindades (naiseks olemine).

Minult on küsitud, kas teine inimene peab samal ajal ka teile andeks andma. Teine inimene ei pea teile andestama, kuid kui ta soovib siis on tähtis tal lubada seda teha. Loomulikult on hea, kui lisaks südames andestamisele teete seda ka nii-öelda füüsiliselt, kuid vahel pole see võimalik. Muutus algab teist. Andestamine toimib energeetilisel tasandil ja vabastab energiablokeeringud. Vabastame ennast ja omakorda vabastame teise inimese oma negatiivsest energiast. Lihtsalt ühel päeval märkate, et suhe teise inimesega on muutunud. Võite kujutleda seda kui imepeent energiavõrgustikku, kus inimestevahelised tuhmunud energianiidid löövad särama ja energia liigub vabalt. Samal põhimõttel toimub ka karmavabastus. See ei ole õige väide, et mine-

Naiste puhul ilmnevad süütunne, solvumine ja vimme emaka- ja rinnakasvajatena.

vikku ei saa muuta. Energeetilises mõttes saab küll, sest ainult siin ja praegu saate tegeleda mineviku mõjudega ja muuta enda arusaama toimunust.

Andestamine on mõistmine ja aktsepteerimine

On olukordi, kus inimesele on väga raske andeks anda. Andestamine ei tähenda selle inimese teo õigeks mõistmist ja sellele õigustuse leidmist. Andestamine on mõistmine, et iga inimene teeb sellel hetkel alati parima otsuse, lähtudes just iseendast - oma elukogemustest, teadmistest ja informatsioonist.

Tõenäoliselt see inimene ei osanud teistmoodi tegutseda või polnud ta sealmaal kus teie praegu. Tavaliselt on just valusad olukorrad elumuutva tähendusega ja elu saadab meile seeläbi tähtsa sõnumi. Meie ellu tulevad uued võimalused ja suhted.

Kindlasti on meil ka sellelt inimeselt, kes meile haiget tegi, midagi õppida. Eduka andestamise tunnete ära tänutundena endas. Kui olete kõigile osalistele tänulik saanud õppetundide eest. Andestades me aktsepteerime kõikide inimhingede valikuid ega anna neile hinnanguid. Hingedena oleme tulnud siia ellu kogema ja õppima ning kui saame õppetüki selgeks, võime minna edasi.

CORBIS/SCANPIX



VABANEGE LIIGSEST PAGASIST: Viha ja süütunde endaga kandmine on raske koorem, millest saab vabaneda andestades endale ja teistele.

Kolm nippi, kuidas endas tasakaalu säilitada

1 Eksimuse korral vabandage kohe

Kui olete eksinud, siis kõige lihtsam on paluda inimeselt vabandust kohe. Tunnistage oma eksimust ja öelge see välja, sest vabandamine lasab andestamise energia voolama. See omakorda käivitab armastuse energia, mille tulemusel toimub transformatsioon ja te vabanete hilisemast enesesüüdistamisest. Uue harjumuse kujundamine vajab alguses harjutamist, kuid peagi saab sellest teie elu tavapärase osa.

2 Kui andestamine tundub võimatu, püüdke mõista

Vahel võib andeksandmine osutuda raskeks. Andestada aitab iseenda ja teise inimese mõistmine ning tehtu aktsepteerimine. Vastake järgmistele küsimustele: mida see olukord teile õpetas? Miks oli teile seda kogemust vaja? Mida te teeksite tulevikus teistmoodi? Mis muutus selle tagajärjel teie elus? Mis osa teist sai tegelikult haiget? Kuidas te liigute siit olukorrast edasi?

3 Püüdke veel kord andestada

Negatiivsete tunnete endas kandmine teeb kahju eelkõige iseendale, mitte teistele. Kui hoiate neid tundeid endas pikka aega, siis võib see lõpuks avalduda füüsilisel tasandil, haigusena kehas. Kuni te pole valmis andestama, saavad teised senikaua teie heaolu üle valitseda, teid mõjutada ja tegelik kontroll teie elu üle on teiste käes. Ennast muutes aitame kaasa ka meid ümbitsevate inimeste muutustele ja arengule.

LASKE ENERGIA VABAKS

Andestamise meditatsioon

Meditatsioon koos kujustamise ja taotlusega on andestamisel võimas abiline. Leidke rahulik aeg ja koht. Süüdake küünal. Sulgege silmad ja kujustage, enda ette inimene, kellele soovite andestada. Öelge välja kõik, mida olete seni kartnud tunnistada.

Lõpetuseks lausuge andestamise taotlus mitu korda valjusti välja. «Ma andestan sulle oma südames ja vabastan su nüüd täielikult. Ma andestan endale ja vabastan end kõikidest tunnetest, mis mind enam ei toeta. Sa oled vaba ja mina olen vaba. Rahu, armastus ja valgus täitku sind ja mind. Ma tänan.»

Seejärel kujustage, kuidas kuldne valgus täidab teid mõlemat. Saatke armastust välja ka oma südamest. Nüüd vabastage ta ja laske tal kerki- da õhku nagu õhupallil ja usaldades ülejäänud universumi hooleks.

Alati paluge andeks ka iseendalt, et olete lasknud negatiivsetel tunnetel endas olla.

Andeks saab paluda ka neilt inimestelt, kes on siit elust juba lahkunud.

Kui see inimene edaspidi teie meeles esile kerkib, siis lihtsalt lausuge: «Rahu olgu sinuga».