

# Mõttekilde vestlusringidest

Helga Lannajärv

Novembrikuu esimese reede hommikupoolik. Puuetega Inimeste Koja saalist kostab tervituslaul "Palju õnne sulle..." meie vanimale seltsiliikmele Avoles 91. sünnipäevaks. Seejärel teatab Karmen, kellel veel on hiljuti aastaring täitunud. Mekime kringlit ja sünnipäevalapse Avo omatehtud veini ning sätime end mugavamalt tugitoolidesse istuma, et kuulata meie Otepää kandist külla tulnud loodusravitsejat Mall Värvat.

Külaline alustab õieteraapiast. Saame teada, et seda käis ta õppimas Soomes ravimtaimeteadlaselt Virpi Raipola Comierilt. Õieteraapiale pani aluse inglase Edward Bach 1930. aastal. Selle ravimeetodi aluseks kogu maailmas on komplekt 38 taime õietilkadest. Et raviomadusi õitest kätte saada, kogutakse õied päikesepaistelisel päeval madalasse nõusse allikavette ja lastakse terve päeva päikesepaistel seista. Nii läheb õiteenergia vette. Säilituslahuse tegemiseks lisatakse allikaveele samapalju konjakit. Raviks kasutatakse 4 tilka 4 korda päevas.

Edward Bachi arvates on haigus organismi viisiks viidata sellele, et meie hing ja keha on läinud omavahel tülli. Tavaliselt saavad kehalised haigused alguse allasurutud hingehädadest. Haigusi saadab HIRM, mis võtab inimeselt elujõu. Inimese elujõud on positiivne, kui ta mõtleb ELU ja TERVISE peale. Elujõud ja vastupanuvõime eluraskustele kaob, kui inimene kaotab LOOTUSE ja mõtleb SURMA peale.

Selleks, et õieterapeut suudaks määrata sobivad õietilgad, on tal tarvis abivajaja korralikult ära kuulata. On vaja avameelset neljasilmajuttu, kus abivajaja saaks oma hingehädadest rääkida. Tihti jõudvat loodusravitseja juurde inimesed, kes on vastandlike tunnete kammitas ja kellel on tekkinud nn. läbipõlemissündroom.

Bachi õietilgad sobivad nii äkilise kui pikaajalise hirmu, painavate unenägude, liigse muretsemise, eneseusalduse puudumise puhul või siis, kui inimesel on tunne, et teda pole kellelegi vaja. Ka siis, kui inimene püüab näida muretu ja rõõmsana, aga tegelikult on pinges ja eitab oma muresid.

Veel mainis õieterapeut, et valetamise vastu aitab Rock Rose ehk kuldkann ja õppida aitab Chestnut Bud ehk hobukastani nupp.

Kuna Mall Värva on raamatu "Tee ravimtaimede juurde" autor, jätkus meie vestlus ravimtaimede omadustest ja nende kõrval mõjudest. Taimetark soovitas meil suhkru asemel kasutada mett ja ütles, et ta ise saab oma elujõu loodusest ja ravimtaimedest. Meil soovitas ta looduses ringi liikuda lahtiste silmadega, kasutada kõike seda, mida loodus pakub. Aegajalt olevat soovitav anda organismile rahu ja puhkust. Pingete maandamiseks olevat parim veevulina kuulamine ja lahtise tule (küünal, lõke, kaminatuli) vaatamine.

Tänasime taimetarka Virve Osila luuletustekimbuga.

Jaanuarikuises vestlusringis sirvisime Vello Kiilaspää poolt kaasatoodud 2001. aasta "Tervisekalendrit". Pärast lubasid mitmed "Tervisekalendri" ajalehekioskist endalegi osta, et selle sisuga põhjalikumalt tutvuda.

Edasi oli kõneaineks idamaine õpetus FENG SHUI, mille aluseks on inimese tihe side loodusega. Juba aastatuhandeid on inimesed hoomanud, et mõnes teatud kohas tunnevad nad end hästi, teisel aga tekivad seletamatud pinged. Veelsoned ja maa kiirgus hakkavad inimest aja jooksul väsitama. Sellepärast on vaja mööbel toas paigutada nii, et voodi ei asuks veesoonel. Tööruumis on vaja kirjutuslaud ja arvuti paigutada nii, et oleks võimalik näha tuppa sisenejat. Ka pliidi juures askeldaja peaks nägema uksest sisenejat. Kui paigutusi pole võimalik niimoodi teha, soovitatakse peeglid appi võtta.

Idamaise õpetuse kohaselt peab olema vaba energiavool nii meie korteris kui maja ümbritsevas aias või krundil. Hea on, kui teerajad kulgevad loomulike lainetena, mitte noolsirgelt, kui teel pole takistavaid puuksi. Halva energiaga kohaks on krunt, mis asub lagedal künkal ja pole kaitstud vägivalla eest. Ka see pole hea, kui krunt ja elumaja asuvad lohus, kuhu kõik koguneb ja seiskub. Halb on ka see, kui krunt on igast küljest piiratud tiheda rangelt püगतud hekiga, värav on raskesti leitav ja prügikast on kohas, kus ta esimesena tervitab külalist.

Klassikalise FENG SHUI meistrite arvates on maja hästi paigutatud, kui tagakülg on kaitstud. See on võrreldav kilpkonnaga, kes oma tugeva kilbiga kaitseb meie seljatagust. Maja vasakut külge valvaks nagu tugev draakon, paremat poolt pehmem ja madalam tiiger. Maja esiküljel peaks pilk saama vabalt ja takistamatult rännata, seda sümboliseerib muinasjutuline fooniks - lind, kes suudab kõrgele lennata ja kaugele näha.

Mis tõmbab mind parkinsonihaigete ühistele ettevõtmistele kaugelt Valgamaa äärealalt? Soov suhelda omataolistega. Esimestel kordadel teiste sekka ilmudes tundsin end ara halli hiirekesena, kes ei julgenud sõnakestki teiste jutu sekka poetada. Tasapisi tuli julgus ja enne Soome-reisi keeletundides sõandasin juba suu lahti teha ja küsimusi esitada. Praegu tunnen, et olen tänu seltsitöös osalemisele muutunud avatumaks, julgemaks, püüan märgata ja kuulata teisi enda kõrval.