

“Sākumā slimību ielaižam domu līmenī”. Dziednieks Peipiņš nosauc dopingus veselībai

Piesārņojums visos līmeņos

Kad organisms ir piesārņots, enerģija tajā cirkulē slikti. Un tas sāk pievērst uzmanību vietām, kur ir kāds sastrēgums.

“Slimība jau nav sods par kaut kādiem grēkiem, tā ir organisma ziņa, “rēķins”, kas atsūtīts saimniekam, lai cilvēks padomā par sevi, paskatās, kādi procesi noris dabā un viņā kā dabas sastāvdaļā.

Līdzīgi kā ziemā daba atpūšas, arī organismam regulāri jādod atpūta, citādi tas strādā pārslodzē, piesārņojas,” uzsver dziednieks, veselības programmas un dziednieku skolas “Akvilona” izveidotājs **Oskars Peipiņš**.

Fiziskā līmenī sevi piesārņojam, piemēram, ar pārlietu medikamentu lietošanu. Iedzerot antibiotikas, cilvēks izjauc organisma norādes, zīmes. Un tad jau var nesajust, kā tas reaģē. Līdzās klasiskajai medicīnai taču plaši ir pieejami arī dabas, naturopātiskās dziedniecības līdzekļi. Mēs esam aizgājuši tālu no dabas... “”Antibiotikas” tulkojumā nozīmē “pret dzīvību, pret dzīvo”. Tā ir šaušana uz zvirbuļiem ar smago artilēriju. Sintētiskās zāles būtībā tikai imitē veselību, ar saviem ķīmiskajiem elementiem veido ko līdzīgu dabiskajam. Tās gan atvieglo ciešanas, bet, lai ārstētu, ir jādarbojas visos trijos līmeņos – fiziskā, emocionālā, garīgā. Jo miesa sauc palīgā tad, kad jau vairs nav kur iet,” uzsver dziednieks Oskars Peipiņš. Viņš atsauc atmiņā klientu, kurš sūdzējās, ka viņam ik pavasari ir avitaminoze, skar gripas epidēmija, viņš slimo... “Organisms vienkārši ilgi no sava saimnieka nebija saņēmis veselīgas lietas, teiksim, ingveru, citronu, ķiploku, avenes... Un tad viņš spītīgi sāka ik dienu ēst avenes. Pēc tam pavasara slimības viņam gāja secen. Vienam tās būs avenes, citam kaut kas cits – galvenais ir ievērot profilaksi un psihohigiēnu.”

Interesanti

Lūk, savdabīgs veselības tests no ājurvēdas: tajā uzskata, ka cilvēks skaitās vesels tad, ja viņam ir vienādi siltas visas ķermeņa daļas. Tāpat – veselam cilvēkam ir vienmērīgi siltas ausis. Ausu līpiņās ir punkti,

kas atbilst 16 iekšējiem fizioloģiskiem procesiem, var sajukt, ka siltums dažkārt ir dažāds. Tas nozīmē, ka organismā aktivitāte atšķiras dažādu orgānu sistēmām.

Pieci ķermeņi, caur kuriem brīdina, fiziskais – pēdējā instance

Mūsu aurā ir pieci smalkie ķermeņi un fiziskais – sestais – ir to pēdējā instance – visi brīdinājumi no sākuma iet caur pārējiem ķermeņiem. Sākumā ir mentālais ķermenis, tas ir izstieptas rokas lielumā – tur veidojas doma.

Pēc tam nāk astrālais ķermenis, tas nozīmē emocijas, jūtas.

Pēc tam ir ēteriskais ķermenis, kur mums atrodas sargeņģelis.

Noosfēras ķermenis ir tas, ar kura palīdzību mēs atceramies, ka esam kosmiskas būtnes, ka mēs tikai viesojamies uz Zemes.

Reģionālais ķermenis atceras vietu, kur esam teritoriāli uz Zemes nākuši. Tāpēc mēs “uzstrāvojamies” tieši dzimtenē. Pat ja dzīvo citur, ik pa laikam jāatbrauc uz dzimteni.

Lūk, piemērs, kā mēs paši ļaujam slimībai aiziet līdz fiziskajam ķermenim. “Apkārt skandina, ka tuvojas gripa un tu to no sākuma ielaid sevī ar domu: “Oi, varbūt tā skars arī mani”. Tad sevī ielaid bailes – emocijas tomēr mēģini sevi sargāt: “Labi, ka ne es saslimu, pagaidām nešķaudu.” Sargeņģelis strādā dienu un nakti, viņš varbūt dod zīmes, kā tevi pasargāt. Izsakot negatīvas pretenzijas pret notikumiem un situācijām, sevi, mēs gan apšaubām sargeņģeli, gan ieslēdzam pašiznīcināšanas programmu,” skaidro dziednieks.

“Ir teorija, ka ikviena doma aurā, biolaukā dzīvo aptuveni divus gadus, pat tad, ja šajā laika posmā tika palaista vienreiz. Iedomājieties, kādi tur vīrusi, kādi čipi salikti, kuri urda, lai tiktu līdz tam, lai iedomātais īstenotos jau fiziskā ķermenī!” aicina aizdomāties dziednieks.

Dopingi, kas vajadzīgi

Ir lietas un vietas, nodarbes, kas mūs stiprina un ir labākās zāles pret jebkuru kaiti, atzīmē Oskars Peipiņš. Vissvarīgākais jau noteikti – mīlestība un pozitīvas emocijas. Pajautā sev, kas ir tas, ko tu mīli? Kad tu pēdējo reizi uzprasīji savai dvēselei, ko tā vēlas, lai būtu laimīga? Varbūt tava dvēsele gadiem cieš un grib apmeklēt izstādi, teātri, koncertu un nevis šādu tādu, bet, teiksim, Laras Fabiānas. Bet, nē, – tev vienmēr ir citas prioritātes. ...

Dvēsele ir tā, kas savieno miesu un garu.

Vēl ir tā saucamie universālie egregori jeb domformu un notikumu summas, kas kosmosā summējas un mēs varam no tiem paņemt spēku. Ir reliģiskie, kopienu, spēcīgu personību (guru) egregori u.c.

Mūs stiprina viedums, arī tas ir jākopj. Pajautā sev – cik grāmatas tu gada laikā izlasīji, lai stiprinātu savu viedumu? Varbūt apmeklēji speciālus treniņus? Ja to nedarīji – saņem dopinga mīnus. Noteikti vajadzīgs sabalansēts dzīvesveids. Līdzsvars starp fizisko un psiholoģiski mentālo – tikai ar trenāžieru zāles apmeklēšanu nepietiks, arī otrs grāvis – garīgums, kad neies jau rokas smērēt dārza darbos, – neieved līdzsvarā.

Var ievērot atslodzes dienas. Piemēram, ēst visas dienas garumā tikai vienu produktu (biezpienu, vistu utt.) vai pamēģināt kādas jums pieņemamas augļu-dārzeņu kombinācijas. Ja nav gastrīta vai kuņģa čūlas, visu dienu var pavadīt uz āboliem. Labus rezultātus sasniegsit arī augļu kokteiļu, kefīra, banānu un biezpiena dienās. Noteikti atcerieties arī par šķidrumu – lietojiet ne mazāk par 1 l dienā (vasarā 1,5 l).

Dienu mijot ar vingrojumiem, izkustēšanos, uz darbu ejot ar prieku, arī darba produktivitāte palielināsies, nekā strādājot “nonstopā”.

“Man, piemēram, darbs pirmdien un piekdien ir vienādi labs. Atnāciet pie manis rītā vai vakarā – es jūtos vienlīdz labi. Jāstrādā tā, lai nenogurtu strādāt. Vārdā “strādāt” taču ir sakne “ra”, kas nozīmē “Sauls Dievu” – darbam jādod gaisma, prieks. Ja tas nerada prieku, tad, protams, nogurdina. Ja bez šāda darba iztikt nevar nekādi, tad vajadzīgs prieku nesošs hobijs. Nav hobija, jāizdomā, kā sabalansēt darba slodzi un brīvdienās jāatpūšas tā, lai pirmdien varētu mundri iet uz darbu. Ja cilvēks SAVLAICĪGI nenovēršas no darba, kas drīz nogurdinās, un nepievēršas citai nodarbei, drīz kādas organisma sistēmas cietīs,” min Oskars Peipiņš.

Ja šie nosauktie dopingi netiek iegūti, t.i., cilvēks neievēro profilaksi, viņš riskē “atkailināt” jeb destabilizēt savu imunitāti, bet tā ir aizsardzības pasākumu summa. Pārgurums, rutīna, piesārņojums, izdegšana šo summu viennozīmīgi mazina!

Daži padomi, lai veselība būtu līdzsvarā

- Cilvēki maz dzer ūdeni, pareizāk sakot – to dzer reti. Vajadzētu dzert pa trim malkiem ik pēc piecpadsmit minūtēm. Tad visi šķidrumi organismā skalojas un asinis un limfa nav biezi, nav bieza gļotāda. Dienā savu pusotru litru ūdens vajadzētu izdzert, turklāt dzīva, nevārīta ūdens, ne kafijas un tējas. Kādu ūdeni tu dzer, tāds kļūsti. Cik ieguldi

tajā ūdenī, kas ir tevī, tik spēj evakuēt pa ziemu sakrājušos toksīnus.

Mēs taču tīrām nosēdumus no tējkanas. Bet no ķermeņa?

- Tāpat kā dabā ir ziema – miera periods, ir diena un nakts, arī organismā vajag būt attīrīšanās, miera periodiem, jāievēro profilakse.
- Ja strādājat pie datora, varat, piemēram, uzlikt programmu, kur ik pēc pusotras stundas parādās kāds tēls vai figūriņa, kas atgādina, ka jāpavingro, varbūt pat jāiestata video ar vingrojumiem.
- Ik pēc pusotras stundas var pildīt kādu vingrinājumu abu pusložu sinhronizācijai. Piemēram, ar degunu gaisā zīmēt ciparus no 1 līdz 9 un atpakaļ), ar katru kāju – astoņnieku.
- Ikvienam, bet jo īpaši tam, kuram ir veģetatīvā distonija, ir svarīgi ik dienu nostaigāt 10 000 soļu jeb aptuveni sešus kilometrus.
- Ieteicams dzert no rīta siltu, istabas temperatūras ūdeni, ko pa nakti noliek pie savas fotogrāfijas, kurā sev ļoti patīc. Pa nakti šis ūdens iegūst dziednieciskas spējas un dod to, kā tev trūkst. Var pievienot arī domu, piemēram, “esmu izdziedināts no veģetatīvās distonijas”. Vai arī “es esmu kļuvis vienaldzīgs pret visu, kas man traucē būt veselam un es beidzot reāli dzīvoju šeit un tagad, bez melnrakstiem”.
- Var arī dzert citu dzērienu – ūdens glāzi, kur izšķīdināta deserta karote medus un pievienota klāt pustējkarote piecprocentīgā ābolu etiķa – tas ir labs antioksidants. Dzer maziem malciņiem pirms brokastīm.
- Var arī dzert no rīta glāzi ūdens, kurā iepilināti 5-10 pilieni 3% ūdeņraža pārskābes – tas ir lielisks antivīrusu preparāts. Tikai jāizvēlas viena no rīta dzēriena metodēm, nevajag vienlaikus tās jaukt.
- No rīta izsplauj pirmās siekalas un notīra ar mēles tīrītāju mēli. Vai vēl labāk – ja grib zināt, cik esi vesels, paņem augu vai saulespuķu eļļu, 3-5 minūtes paskalo mutē, izsplauj. Jo baltāks šķīdums izveidojas, jo netīrāks esi. Var aiziet līdz pat pusgadam, lai izsplautās eļļas krāsa vairs nemainītos – kas ir kā ziņa “slimībām neesmu interesants”.
- Kad visi apkārt šķauda un ir iesnaini, var iedomāties sevi kā ķiploku. “Es arī esmu sevi iztēlojies kā lielu ķiploka daivu un cilvēki pat jautājuši – vai es ķiplokus esmu ēdis. Tik spēcīga bijusi tā doma!” atceras Oskars Peipiņš.
- Cilvēks guļ trešo daļu dzīves. Taču mēs nakti pavadām dīvainās pozās, pasmaida dziednieks un iesaka izvēlēties spilvenu, ar kura palīdzību augums tiek noturēts taisni. Citādi no rīta reibs galva, būs sagurums.
- Hroniska diagnoze ir diagnoze, kas ilgst nedēļu un vairāk, kā arī regulāri atkārtojas. Tas nozīmē – ja slimība nepārgāja nedēļas laikā, ir jāpadomā par nopietniem tās iemesliem. Jāatrod faktori, kas to izraisīja un notur.

Tievēju no negatīvās attieksmes

Protams, neviens nevar izvairīties dzīvē no grūtībām un negācijām, kas var ietekmēt pašsajūtu un veselību. Bet viedums ir iemācīties pret tām attiekties gudri vai transformēt uz pozitīvo. Dziednieks atsauc atmiņā pieredzi, kad pie viņa nākušas trīs sievietes, par kurām viņš tikai vēlāk uzzinājis, ka visas trīs ir no vienas darbavietas un visas cieš no sava niknā priekšnieka. “Viņš bija *riktīgs* enerģētiskais vampīrs un sūca no viņām enerģiju. Tā bija sieviešu vienojošā problēma, bet tā – katrai bija sava sūdzība. Pirmajai sievietei vīrs dzēra, viņa nevarēja naktī izgulēties, jo mājās nebija līdzsvara. Otrai sievietei bija pasliktinājusies redze, bet trešajai – liekais svars. Pirmajai iemācīju īpašu tehniku, kā viņa var iespaidot savu zemapziņu: “Ar katru reizi, kad šefs mani lamā, es sajūtu, kā mana zemapziņa parāda pareizo uzvedības modeli, kā rīkoties attiecībās ar vīru.” Jā, ja tevi nepamatoti lamā, tu vari pierādīt, ka rīkojies pareizi vai arī izmantot to kā iespēju izaugsmei, jaunai evolūcijai. Īpašā stāvoklī – mūsu meditatīvā seansa laikā, viņai pašai radās idejas, kā rīkoties attiecībās ar vīru – ka vajag uztaisīt romantisku vakaru ar gardu maltīti, pateikties vīram: “Vīriņ, paldies, ka tu esi vīrietis, tu iedzer, tas nekas, paldies Dievam, tev Dievs devis tādu veselību.” Es palīdzēju viņai tekstu papildināt. Finālā vīrs vairs nedzēra, jo sieva viņam teica, ka viņai teju vai patīk viņa dzeršana – vairs nebija cīņas lauka, viņa visu ieraudzīja kā plusu. Viņa sāka pat vēderdejas mācīties. Vīrs bija pacilāts – priekš kam tad dzert, ja mājās TĀDA sieviete, un katru vakaru mājās šovs?

Otra kolēģe, lietvede, kurai pasliktinājās redze, ieprogrammēja strīda laikā ar priekšnieku domu zemapziņai: “Tiklīdz mani lamā, es jūtu, kā redze uzlabojas, redzu vienlīdz labi tuvumā un tālumā; redzu, kā mani redzes receptori pastāvīgi mainās uz labu.” Pēc divām nedēļām viņa jau sāka aizmirst brilles mājās, jo viņa tiešām sāka labāk redzēt.

Sievietei, kurai bija liekais svars, arī pēc manas rekomendācijas brīdī, kad priekšnieks lamājās, sevi pārliecināja: “Kad viņš lamājas, es jūtu, ka pa manu muguru sāk tecēt tauki, tie iet caur porām, iziet ārā un mani apmēri samazinās. Pateicoties manam šarmam, manas krūtis iegūst iepriekšējo pievilcību, es kļūstu neatvairāma un sievišķīga.

Pēc mēneša es sapratu, ka viņas visas ir no vienas darbavietas un šefs pārstāja bieži staigāt pie viņām un izgāzt negācijas. Es secinu – viņš pārstāja iet, jo cik var uzlabot šo sieviešu veselību,” dziednieks izskaidro, kā darbojas enerģētiskie vampīri, bet itin bieži mēs paši viņus radām ar savu zemo pašvērtējumu.

Tāpat viņš iesaka jebkuram iemācīties – kad jūti nepatiesību, emocionālu spiedienu, stulbumu, destruktīvo, – pāridarītāju nenosodi,

labāk attīri savu domāšanas līmeni. “Tiesājot kādu, tu uzņemies Dieva lomu. Un sekas tavām iekšējām negācijām var būt slimība. Ja esi aizvainots ilgāk par trim dienām – tu jau esi inficēts ar aizvainojumu. Uzkrājot vairākus aizvainojumus, organismā rodas psihosomatiska reakcija. Psihe ar kādu nepatīkamu simptomu ietekmē somu jeb ķermeni. Gaidi “zvanu” – diagnoze ir otrais zvans. Trešais zvans ir hroniska diagnoze. Tā ir tikai organisma reakcija uz notiekošo, ko tu pats vienmēr vari mainīt,” uzsver Oskars Peipiņš.