

Dziednieks Peipiņš: Veģetatīvā distonija liecina par veseluma svārstībām un ekstrasensoru potenciālu



Pašam savs organisms jājūt labāk nekā ārstu konsīlijam

Mūsdienās tik daudzus piemeklē veģetatīvā distonija, kuras radītos simptomus nebūt nav viegli līdzsvarot. Tā pat nav slimība, tie būtībā ir izjaukti ritmi, un patiesībā veģetatīvā distonija ir veseluma, nevis neveselības pazīme, pārsteidz dziednieks **Oskars Peipiņš**. Viņš paskaidro – veģetatīvās distonijas simptomi ir pazīme, ka organismam kaut kas nepatīk. Par šīm pazīmēm jāpriecājas – tā tad organisms vēl spēj dot savam saimniekam vērtīgas ziņas.

Veģetatīvā distonija liecina par disbalansu starp garīgo, emocionālo, enerģētisko un fizisko. Tas nozīmē, ka cilvēkā ir izveidojies haoss, bloki, sastrēgumi – enerģija labi necirkulē! Bet cilvēkam savs organisms būtu jājūt labāk nekā ārstu konsīlijam!

Taču, kamēr viņš ir aizņemts darbā, atskaišu rakstīšanā un izpildē, ģimenē, viņš varbūt pat nepamana pirmos organisma raidītos signālus. Veģetatīvā nervu sistēma sūta dažādus palīgā saucienus – svīšana, pastiprināti sirdspuksti, dīvainas sāpju sajūtas vai diskomforts sirds apvidū, asinsspiediena lēcieni, bezmiegs vai trauksmais miegs, nepamatota trauksmes sajūta – veģetatīvā sistēma ietver dažādu orgānu

kompleksu. Tā rada reakciju summu uz kaut kādiem iekšējiem vai ārējiem, vai abu minēto veidu, kairinātājiem.

“Pateicies organismam par to, ka tas reaģē. Organisms faktiski ir vesels, ja svīst, uztraucas, ja ir pulsa palielināšanās, bezmiegs... Tas nozīmē, ka organisms “runā” ar mums. Nevajag cīnīties ar simptomiem, Dieva dēļ! Tencini savu iekšējo dziednieku par katru no šiem simptomiem. Jo tas ir organisma dialogs ar saimnieku,” uzsver Oskars Peipiņš un paskaidro: “Slimība mēdz būt vienīgā organisma iespēja, kā cilvēku glābt. Piemēram, epilepsijas lēkmes laikā cilvēks zaudē samaņu, toties paglābj smadzenes no insulta. Paldies tam īssavienojam! Tāpat veģetatīvā nervu sistēma un tās izpausmes ir kā lakmusa papīriņš, kas iekrāsojas, lai brīdinātu par smalkajām lietām. Tā brīdina organismu, mēģina vienoties ar kaut kādu sistēmu, ka tā uz kādu laiku pievērsīs mūsu uzmanību sev. Ja ir sakārtota sistēma, tad slimībām tu “pa lielam” neesi interesants. Piemēram, ja ir nogurums, organisms tāad brīdina – atpūties.”

Sliktāk ir, ja nav spēka, bet nav arī nekādu citu simptomu. “Tad jau ir bēdīgi. Tad mani kolēģi saka – laikam kāds tev ir uzlicis negatīvu programmu. Programma? – paskaties spogulī, lai ieraudzītu, kurš tev uzlika šo programmu,” dziednieks ir tiešs.

Cilvēki ar veģetatīvo distoniju nereti ir ar citādāku jutīguma sliekšni – jutīgāki, un šo sliekšni nevar paaugstināt ar gribasspēku vai medikamentiem, jo tā izcelsme ir pavisam cita. Jā, var protams, cilvēku nozālot tā, ka viņš uz kādu laiku aizmirst, par ko tikko uztraucās. Bet ar to jau cēloni neatrisina, uzsver Oskars Peipiņš.

Grib būt Mātes Terēzes vietnieki...

Nereti cilvēki, kam veģetatīvā nervu sistēma asi reaģē, mīl visu pasauli, visiem vēl labu, tikai par sevi ir gluži aizmirsuši. Pat Svētajos Rakstos ir teikts – mīli tuvāko kā sevi pašu! “Tas nozīmē – sevi jāmīl vispirms! “Tad kāpēc tu sevi, Dieva bērnu Oskaru, mīli mazāk nekā pārējos Dieva bērnus,” retoriski vaicā Oskars Peipiņš.

“Cilvēki mēdz sevi ielikt tādā kā Mātes Terēzes vietnieka lomā, bet, pirms glābt visu pasauli – “atnāc pie sevis mājās”. Kādā senā dialektā “Jēzus Kristus” nozīmē “cilvēks, kurš atgriezies mājup”. Tas nozīmē – sevī pašā radis dievišķo pasauli, kas sāk dzīvi ar savu Īsto dzīvi. Nezaģē zaru, uz kura sēž. Bieži mūsdienās novērojama emocionālā izdegšana, jo atbildības sajūta, perfekcionisms, pienākumi, nogurums, bezgalīgie stresi un neprasme ar tiem tikt galā, hobiju iztrūkums, cilvēkus iztukšo.”

“Neapkarojiet simptomus, tā ir primitīva amatniecība!” uzsver Oskars Peipiņš. “Es nedrīkstu svīst, nedrīkstu izjust trauksmi. Kā – nedrīksti? Bet padomā, kāpēc tā tev atkārtojas. Kāpēc atkārtojas stresa faktori. Kāpēc tu neiemācies transformēt negatīvo informāciju garīgā plāksnē? To ir iespējams iemācīties – apjaust, ko tev konkrētā situācija dod, ko vari tajā mācīties, par ko pat pateikties tai! “Caur simptomiem” organisms runājas ar tevi, veido dialogu, pajautā sev – kāpēc es nedzirdu viņu?”

“To, ko patiesībā cilvēkam vajag, var sajust sirdī. Pajautājiet cilvēkam – parādiet uz sevi ar rādītājpirkstu “es” – cilvēks rādīs uz sirdi, nevis galvu. Galva pieņem lēmumus, bet sajūt un arī domā sirds. Dzīvojot vajag tā, kā to priekšā saka sirds. Veģetatīvās distonijas iemesls meklējams tajā, ko mēs no sirdsbalss neesam sadzirdējuši. Tāpēc jau ar zālēm to izārstēt nevar. Apārstēt, jā, var.”

Veselība nav simptomu trūkums, veselība ir atbildība par savu veselumu. Tā ir vesela sistēma – sajust sevi.

Veģetatīvai distonijai nav viens iemesls, jābūt vismaz diviem vai vairāk. Teiksim, neizgulēšanās vai stresi, vai mazkustīgs dzīvesveids, vai neiešana pie dabas, galvas traumas.

Kas vēl var palīdzēt

* Ja asinsspiediens paaugstināts, var palīdzēt vilkābele, ja zems – bārbele. Deva gan individuāli jāpiemēro pie dziednieka, ārsta, fitoterapeita vai farmaceita.

* Dzer no rīta siltu, istabas temperatūras ūdeni, ko pa nakti esi nolīcis pie savas fotogrāfijas, kurā sev patīc. Pa nakti šis ūdens iegūst dziednieciskas spējas un sniegs to, kā tev trūkst. Vari pievienot arī domu, piemēram, “esmu izdziedināts no veģetatīvās distonijas”. Vai arī “esmu kļuvis vienaldzīgs pret visu, kas man traucē būt veselam un es beidzot dzīvoju šeit un tagad, bez melnrakstiem”.

* Emocionālam un fiziskam līdzsvaram palīdz vienkāršas, ne ekstrēmas kontrasta peldes. Šo veidu var izmantot pat bērniem. Divās bļodās ielej ūdeni – vienā ļoti siltu, ap plus 45 grādiem, otrajā – vēsu, ap plus 15 grādiem. Uz maiņām kājas (līdz potītēm) liek: 30 sekundes siltajā, 15 sekundes vēsajā, tad pa 30 sek. vienā un otrā, beigās patur 30 sek. siltajā un 60 sekundes vēsā ūdenī. “Kāds mans klients, šo metodi praktizējot, teica: “Paldies, tā man ļoti palīdzēja, visus stresus es atstāju tajās divās bļodās ar ūdeni. Savukārt bērni un mazbērni, to darot, ieguvuši labu miegu.”

* Ārkārtīgi svarīga organisma līdzsvaram ir elpošana. Var izmantot ritmisko elpošanu: astoņas sekundes veic ieelpu, lēni piepildot vēderu un piepūšot vaigus, mēles galiņš pie aukslējām, četras sekundes elpu aiztur, tad astoņas sekundes veic lēnu izelpu un četras sekundes neelpo. Veic vienā piegājienā trīs-piecus šādus elpošanas “apļus”. To ziemas laikā jāveic nepāra stundās, kad meridiānu aktivitāte mainās. Bet vasarā – pāra stundās.

* Uzraksti dvēselei mīlestības vēstuli: “Labdien, dvēselīt, es mīlu tevi, es gribu, lai tu pasaki, kā tev trūkst, lai esmu laimīga, piepildīts, lai es tiešām ļauju Dievam caur sevi izpausties, lai Dievs izpauž sevi caur mani – savos gara darbos, vienkārši gatavojot ēst, laistot puķes, palaižot ārā sunīti, rūpējoties par bērniem, izkopjot mīlestības mākslu ar vīru...” Raksti vispusīgi un apgaroti. Jo viss, kas saistīts ar mīlestību, ir stiprāks par jebkurām kaitēm.

Svarīgi ievērot psihohigiēnu, nebūt savas dzīves upurim, bet veidot citus apstākļus.

Protams, cilvēkam, kuram ir veģetatīvā distonija, ir satraucoši piedzīvot dažādus simptomus un saņemt labas analīzes. “Eju pie daktera un neko nevar atrast. Sirds lec pa muti, kardiogrammā neko nesaskata. Tiešām sajūtos kā simulants!” – tā diezgan tipiski var justies cilvēks ar veģetatīvo distoniju.

Gudrība ir ievirzīt savu jutīgumu, kas raksturīga šiem cilvēkiem, konstruktīvā gultnē, uzsver Oskars Peipiņš. “Šie cilvēki var būt ekstrasensi, fantastiski spējīgi, talantīgi cilvēki! Jūtīguma sliksni nevajag pietušēt, vienkārši jāattīsta šīs spējas radoši,” atkārtο dziednieks. Vai dziednieku kursus ir pilns ar “distoniķiem”? “Tieši tā,” neslēpj Oskars Peipiņš, aicinot iet dziednieku skolā: “Pirmajā kursā “Akvilonā” cilvēks iepazīst sevi, otrajā parasti – izdziedina un sakārto sevi, un tad, kad sevi esi izdziedinājis, pamēģini tikai citiem nepalīdzēt! Trešajā kursā mācās, kā profesionāli dziedināt citus, neturēt sveci zem pūra – ej, lai tev pasaule iet līdzī, redz, ka esi atbildīgs, harmonisks, ieguldījis sevī ko tādu, ka diendienā neprāsī pretī, esi saules stars. Cilvēks ar lielu jutīgumu var iemācīties efektīvi palīdzēt sev, ieiet aktīvā dzīves pozīcijā.”

No personiskās pieredzes Oskars Peipiņš min, ka arī mācījies, kā savu jutīgumu virzīt konstruktīvi. “Pirms 26 gadiem, kad sāku dziedināt, es dienā pieņēmu tikai četrus cilvēkus un pēc tam gulēju bez spēka. Ja, piemēram, atnāca tantiņa ar klibu kāju, viņa pēc seansa pie manis aizskrēja palēkdamās, bet es uzņemto nepratu neīneutralizēt, transformēt –

kliboju ar to pašu kāju, ar kuru atnāca klibais tantuks. Tagad es protu to transformēt un varu daudz cilvēku dienā pieņemt.

Visas veģetatīvās sistēmas pazīmes – vai tie būti sarkani plankumi uz kakla, nieze, sirsklauves, panika u.c. – ir sekas, organisma paša glābšanas riņķis sev. “Taču organisms negrib, lai cīnīes ar viņu, viņš vēlas, lai tuvinies dabai, lai sajūti sava ķermeņa pulsāciju, kaut vai autogēno treniņu iemācies. Autogēnais treniņš ir ļoti vērtīga sistēma, kas Latvijā ir piemirsta. 70-80-tajos gados tā bija populāra visā Latvijā, teju visa Rīga čukstēja formulas: mana kreisā roka ir silta, mana labā roka ir silta, mana labā kāja ir silta, mana kreisā kāja ir silta, mans krūškurvis ir silts, mugura – silta, mana galva – silta. Tālāk izgāja cauri visiem orgāniem, tos nosaucot un sajūtot, pasakot “mana labā roka ir smaga, mana kreisā roka ir smaga... Tālāk sekoja programmas ielikšana apgalvojuma teikumu veidā. Piemēram, “Ar katru nākamo dienu mana pasaules uztvere kļūst pozitīva” vai “Ar katru nākamo dienu es sajūtu sava organisma signālus. Ja galva sāk sāpēt, es zinu, ka esmu saņēmis informāciju par savu pārslodzi un man noteikti pusstundas laikā ir jāiziet laukā, jāpārslēdzas no darba uz atpūtas brīdi.” Vai “Man ir jāiemācās vēl trīs vārdi svešvalodā, kuru apgūstu. Mana zemapziņa man atgādina to.” Tiek nosaukti “top trīs” pasūtījumi zemapziņai. Šai plānošanai jābūt ļoti labai, lai zinātu, kas patiesi ir tavas prioritātes. Un – kas nav.

Vēl daži piemēri zemapziņas programmām:

- * Ja es šodien nepaspēju, zinu, ka tas man nebija vajadzīgs.
- * Man nav vainas apziņas, mani nodomi ir tīri, mana uzvedība arī.
- * Man ir instrumenti, lai sasniegtu mērķi... (min, kādu), es pieņemu pasauli un pasaule pieņem mani.

Meditējošas autogēnā treniņa formulas tieši veģetatīvās distonijas gadījumā tiešām dara brīnumus, pārliecinājies Oskars Peipiņš. “Nekā labāka nav! Kas uzskata, ka nevar trenēt veģetatīvo nervu sistēmu, tas vienkārši to nekad nav darījis! Medikamenti problēmu nerisina – tos vajadzēs arvien vairāk un biežāk. Tas ir strupceļš. Pēc tam tie nedarbosies. Tekošu krānu mēs arī varam uz īsu brīdi aizlīmēt ar skoču vai iedzīt tapu, bet, kamēr blīvi nenomainīsi, krāns tecēs,” salīdzina Oskars Peipiņš.

Kāpēc parādās neracionālas bailes

Vēl viens raksturlielums veģetatīvai distonijai ir neracionālas bailes vai milzu bailes, panikas lēkmes. Cilvēkam var, piemēram, baiļu lēkme

uznākt lielveikalā, karstā telpā, liftā – aizvērtās telpās. “Nereti tas notiek telpā, kur nav gaisa, ir svelme, kur ir lielas cilvēku uzvedību reglamentējošas lietas, kur nejūties kā mājās, esi atkarīgs no citiem; kur ir daudz netipiskas informācijas un svešas enerģijas. Tad organisms labākas adaptācijas nolūkos iedarbina savus filtrus – katram gadījumam ieslēdz iekšējās aizsardzības mehānismus. Iespējams, kādreiz līdzīgā vai pat šajā vidē ir bijusi kāda traumatiska situācija. Ne jau velti, ja apdedzinies, varbūt 20 gadus cītīgi pūt tēju, bažās, ja nu tas atkal notiks.”

Ja cilvēkam ir disbalanss starp četriem blokiem – mentālo, emocionālo, verbālo un rīcības, ja šie “trauki” nav vienādi pildīti, enerģija plūst nevienmērīgi, rodas konflikts un specifiska organisma reakcija. Organisms pasaka – nē, saimniek, te kaut kas nav lāgā.

“a reiz esi ielaidis sevī bailes, trauksmi, loģiski, sevi negatīvi ieprogrammējis un tagad tu faktiski baro tumsas valstību – tevi “slauc” enerģētiski, to es skaidroju kā dziednieks psihoinformaciologs,” saka Oskars Peipiņš. “Tu šādi padodies antigarīgās pasaules spēkiem un faktiski apšaubi savu sargeņģeli ar pretenzijām, ka slikti jūties. Bet ko tu darīji, lai būtu labāk? Vingroji no rīta? Nē. Kāpēc tu gribi būt vesels? – pat kaķis vingro no rīta. Meditēji? Pārveidoji domas? Attīrījies?” Sasniegtais rezultāts ir pelnīts.

Daudzi baidās zaudēt samaņu un pat nomirt – šāda sajūta rodas panikas lēkmes laikā. “Nevajag tos simptomus kā monstrus uztvert – ak, es jūtu, ka mirstu, es zaudēju samaņu. Nu vienreiz tak tiešām zaudē samaņu! – būs vismaz par ko runāt. Nekad jau samaņu no tā nezaudē. Vienkārši jāizprot, ka tas ir organisma signāls, bet ļaunākais nenotiks, tieši otrādi – tā ir aizsardzības sistēma,” vēlreiz uzsver dziednieks.

Sākumā uzlabojums nebūs. Pacietību

Lai taptu līdzsvarots un veģetatīvā sistēma neradītu apgrūtinošus simptomus, bet būtu spēka avots, ir jāmainās un pirmajā brīdī uzlabojums no pārmaiņu ieviešanas nebūs, iespējams, būs pat saasinājums, no pieredzes, strādājot ar veģetatīvās distonijas klientiem saka dziednieks Oskars Peipiņš.

“Katram klientam es jautāju: “Jūs tiešām gribat būt vesels?” Visi jau saka “jā”, bet no tā, KĀ viņš to pasaka, var saprast, vai tā ir patiesa vēlme. 80% diemžēl tikai vārdos grib būt veseli, bet realitātē ir par slinku, lai pieliktu pirkstu sevis labā,” paskarbs ir dziednieks. “Kāds pateiks – pēc jūsu seansa man palika sliktāk. Protams, nereti tā sākumā būs. Jo toksīni sakustas, enerģētiskie bloki atbrīvojas. Iedomājieties, cik

ilgi krātas visādas netīrības un es sašūpoju to visu ar savu ekstra enerģiju. Loģiski, ir saasinājums, recidīvs. Bet, ja grib būt vesels, ne tikai apārstēts, ar uzliktu ielāpu, ir jāiziet pārmaiņu ceļš. Turpinot iesākto, viss ies uz augšu! Tēlaini izsakoties, ja tu iepriekš jāji uz maza ponija, kuram kājiņas vilkās pa zemi, es piedāvāju kumeļu, kurš ir vesels un lepni jā. Bet lai līdz veselībai tiktu, ir “jāšansē”, un tas attiecas ne tikai uz veģetatīvo distoniju – jāveic procedūras, tīrīšanas, skalošanas, vizualizācijas, meditācijas...

Visa tava veselība ir tavu roku un domu darbs.

Jāseko savam emocionālajam un enerģētiskajam stāvoklim. Var, piemēram, iekārtot psihoemocionālo dienasgrāmatu un atzīmēt, kā juties no rīta, vakarā. Kas to ietekmēja. Ko darīji sevis labā, lai būtu citādāk? “Tas parāda tavu atbildības pakāpi,” teic dziednieks.

Citu iesētās bailes

Dažkārt cilvēks bailes sevī iesēj pēc satraucošas sarunas, prognozēm. Piemēram, tev ir kāda kaite un tuvinieks vai ārsts sabiedē ar visādām programmām. Kā atprogrammēt?

Dziednieks atbildi sāk ar anekdoti no dzīves, kad kāda kliente atstāstīja: “Man ārsts teica: “Paskatieties pasē, cik jums gadu!” Es paskatos – 64. Bet viņš pateica to TĀ, it kā būtu 84!” Ko mēs darījām? Sākam samazināt viņas vecumu! Ar katru gadu viņa svin gadaskaitli uz atpakaļu. Kopš tās tikšanās reizes pagājuši piecpadsmit gadi un tagad viņa svin 49 gadus un tā arī jūtas! Protams, viņa ieguldīja darbu – vizualizēja jaunāku vecumu, proti, iztēlojās sevi laimīgu esam, dzēra ūdeni, kurš naktī stāvējis pie viņas jauneklīgās fotogrāfijas, uzstrāvošanai turēja piramīdā pārtikas produktus, nodarbojās ar paradoksālo vingrošanu (tā ir šāda: piecas sekundes sasprindzini kāju pirkstus, tad atlaid, tad to pašu dari ar ikriem, cirkšņiem, presīti... Tā aizej līdz galvaskausam un pa mugurpusi uz leju atpakaļ. Tas aizņem nieka četras minūtes!

Ir nepamatoti aizmirstas teorijas, ka apziņa ir mūžīga, ka viņa vispār nenoveco. Dievs taču nav radījis programmu, ka pusei no vīriešiem Latvijā būtu jānodzīvo vidēji līdz 59 gadiem un sievietēm līdz 73. Kāpēc tāda 14 gadu starpība? Kāpēc vīrieši iepaliek? Ko mēs darām savā labā? Kāpēc jau skolas solā tiek pieļautas būtiskas kļūdas, piemēram, no programmām jau 10 gadus ir izņemta vissvarīgākā mācība – veselības mācība. Vai bērniem nav jāzina, kas ir veselība, un, teiksim, par šausmu filmu skatīšanās, cukura, alkohola un narkotiku

kaitīgumu?” retoriski vaicā dziednieks. Varbūt kādam tieši šajā stundā kļūtu skaidrs, kā būt laimīgam?!

Kā piemēru, cik daudz cilvēks var ar sevi mainīt un strādāt ar sevi, viņš min profesoru Albertu Klosu-Ignatenko, kas viesojas arī Latvijā – viņam nākošgad būs 75 gadi, bet viņš ik gadu paliek jaunāks un jaunāks un māca, kā to arī citi var atbildīgi izdarīt. Jāpiebilst, ka 30 gadu vecumā viņam bija 16 hroniskas kaites no smaga darba, nepareiziem uzskatiem, stāsta Oskars Peipiņš, piebilstot: “Jā, strādāt vajag, taču nevis daudz, bet efektīvi, no sirds, lai vairotu gaismu!”

Katram ceļā uz veselību nostrādā kaut kas cits. “Es savā darbā sintezēju dažādas metodes, meklēju individuāli piemērotāko, katram atslēdziņu atradīšu. Teiksim, viens dēļ veģetatīvās distonijas izpausmēm iedzer ko grādīgu – tonusam. Galu galā pat Danilāns 40 gramus atļaujot. Labi, citreiz 70 grami sanākot. Es ievelku elpu un taisos teikt sakāmo, viņš jau domā, ka būšu kārtējais, kas viņu lamās. Bet es saku: “Jums ir muzikāli pirksti, es skatos. Droši vien ar mūziku varējāt nodarboties.” Viņš izbrīnīts – neviens viņam tā nav teicis. Es turpinu: “Tev vizuāli ir muzikālas ausis un sejas izteiksme tāda, kas liecina – tev vajag kaut ko radīt, Dievs no tevis kaut ko nopietnu gaida.” Un es viņu “atkodu”, dabūju ārā to “skabargu”, nevis radīju aizliegumu, bet parādīju iespējas. Teicu: “Tas ir labi, ka tu nedzīvosi ar to monsturu – pudeli,” un atkal jau viņš domā, ka aizliegs dzert, ” – un tad pārsteidzu: “Nē, es tev piedāvāšu citu alternatīvu, kas būs daudz spilgtāka, piepildīs tevi tā, ka alkohols liksies tukšs. Alkohols ir imitācija, bēgšana no realitātes, nāc, mēs realitāti izveidosim no jauna.” Protams, es pamazām palīdzēju viņam paaugstināt pašapziņu, uzdrīkstēšanos uzņemt atbildību par savu dzīvi. Un sākt dzīvot!”