

Sünni tervendamine – muutused kogu eluks

Tähtsaim töö ükskõik kelle jaoks meist, on teadvustatult toetada ja julgustada rasedat naist tähelepaneliku, õrna ja samas jõulise sünnituskogemuse saamise ajal. See on üks minu kõige sügavamalt kinnistunud uskumusi. Viimased 23 aastat olen ma arendanud nn algallika kogemise hingamistööd (s.t. hingelist sünnitraumat ravivat läbihingamist ehk uuestisündi). Selle töö eesmärgiks on luua turvaliselt toetav armastuse atmosfäär, milles viibides igas eas ja erinevate elukutsetega inimesed saaksid sügavalt isikliku kogemuse kaudu omandada universaalseid tõesid viljastamise, raseduse ja sünni kohta. Ning aru saada, millist põhjanevat mõju sünnihetkel kogetu avaldab kogu sünnile järgnevale loomuliku protsessile, mida me nimetame ELUKS.

Mina olen SÜNNI (ja SÜNNITUSE) pühendunud õpilane!

Ma olen alati sügavalt tänulik, kui saan anda edasi ämmaemandatele neid kogemusi, mida mina olen õppinud ja teada saanud SÜNNI kohta. Ma tahan laiemalt levitada kõiki meie mõtteid sünnituse kohta ja iseendi kui naiste kohta, et teiega koos muuta neid mõtlemise ja olemise malle, mis vähendavad meie eluenergiat ja põhjustavad vaeva ja valu. Meie, INIMESED, omame teadvust, mis on ühisloov, s.t. me oleme kõik omavahel ühendatud oma mõtlemise ja olemise viisi kaudu. Me põhjustame muutusi kõiges, millega me kokku puutume. Ämmaemandad hoiavad tulevikku oma kätes, samuti oma südames ja mõistuses, igaüks teist ja iga päev. Ämmaemandad mõjutavad kogu ühiskonna kõige põhilisemat ja tundlikumat osa sellega, et nad osalevad inimolevuse kõige jõulisema, loovama ja müstilisema kogemuse – SÜNNI juures. Ämmaemandad väärivad palju suuremat austust, toetust ja respekti.

SÜND on meie algne, esmane, kogu edaspidist elu mõjutav kehaline kogemus. Me oleme oma sünni ajal teadvel, juba ema kõhus oleme õppimisvõimelised. Sünd mõjutab kogu meie järgnevat mõistuslikku, emotsionaalset ja hingelist heaolu. See on läte, kust saavad alguse meie reaktsioonid erinevatele olukordadele, milledesse me elu jooksul satume, ja probleemidele, milledega kokku puutume. Otsustused, mida me teeme sünni hetkel, on aluseks meie uskumustele (hinnangutele) elu kohta ja me kujundame oma käitumismustrid nende otsustuste järgi. Sünni kvaliteet mõjutab otseselt elu kvaliteeti ja see omakorda avaldab mõju ja peegeldub kogu ühiskonna kvaliteedis. Me võime ju kergesti märgata, et iga üksikisiku suhtumised ja käitumismustrid on sarnased teiste tema rahvusest inimeste käitumisele ja suhtumisele. Need ongi põhjalused, millel põhineb sünnikogemuse tervendava uestikogemise teooria ja praktika.

1975. aastal alustasin ma oma isikliku sünnikogemuse emotsionaalse, mentaalse ja füüsilise meenutamise, vabastamise ja tervendamise protsessi koos Leonard Orriga (übersünni teooria rajajaga). See oli sissejuhatuseks järgmise nurgakivi juurde – teadlik ühendatud hingamine on kõige otsesem tee allasurutud hirmude ja tunnete juurde nii, et need saaksid ravitud (tervendatud). Me kasutame hingamist nagu tööriista, et tuua teadvuse pinnale sügavale maetud füüsilised ja psüühilised stressid ja mõttemallid. On täiesti võimalik kõrvaldada see esmane trauma, mille saime sünnihetkel ja muuta alateadvuses kinnistunud negatiivne mulje sünnist õrnaks ja elujaatavaks sündmuseks.

1976. aastal alustasin ma töötamist eraklientidega, 1978. aastal pühendusin täielikult tööle tervendava hingamistöõ meetoditega. 1980. aastal liikusin eraklientide nõustamise, individuaalse hingamistöõ ja hingamistreenerite koolitamise juurest edasi otseselt tööle rasedate ja sünnitustega. Minu treeninggruppides osalenud täiskasvanute hingamisseansside ajal elustunud mälestused oma sünnieelsest ja sünniaegsest perioodist ning viis, kuidas nad neid elamusi kirjeldasid, innustas mind üha enam **peatuma, sügavuti minema ja kuulatama**, ning asuma toetama veel sündimata lapsi ja nende vanemaid raseduse ja sünnituse ajal. Haiglas, kodus, vees või kuival – ükskõik kus nad otsustasid sünnitada – mina olin kohal. Sünnituseks ettevalmistamise ajal me töötasime vabastava hingamisega, juhitud visualisatsioonidega, arhetüüpsete afirmatsioonidega, resonantsküsimuste ja diagnostiliste küsimustega. Kõik need töömeetodid (protsessid) on loodud selleks, et äratada ellu jõulisi sünnieelseid ja sünniaegseid mõtteid ja tundeid. Needsamad meetodid on väga suureks osaks tööst minu praeguste

treeninggruppidega. Nagu ma olen täheldanud, tekkis seda sisemist tööd tehes hoopis uus iseenda tajumise tunne, enesekindluse, ühtsuse ja koostöövalmiduse tunne. Kõik minu endised mõtted sünnituse kohta ja selle kohta milline see peaks olema, olid igaveseks muutunud. Tulemused hakkasid üha enam ja enam vastama soovitud, nii sünnituste puhul kui ka treeningutel osalenud abielupaaride eludes. Paaride ja nende pereliikmete poolt väljendatud rahulolu ja nauding juhtisid neid kutsuma oma sünnituste abilisi ja sõpru samuti ühinema vabastava hingamise protsessiga.

Inimlapse sünni protsess on suurepäraseks metafooriks loomingulisele protsessile, see vastab manifestatsiooni dünaamikale. Inimesed, kes on ise saanud otsese kogemuse iseendast kui teadvel olendist enne sündi, hakkavad mõistma ja teadvustama iseennast, oma laste- ja pereprobleeme hoopis teistmoodi kui varem. Me kõik oleme pidevalt, igas tegevuses haaratud viljastamise, energia andmise ja tulemuste saavutamiste protsessidesse.

1988. aastal algasid õppused Saksamaal ja 1990. aastal Taanis.

Kuidas SIND koheldi, kui Sa sündisid? Mida Sa tegelikult mõtled sünnituse kohta?

Enamik inimesi tsiviliseeritud riikidest arvab, et sünnitus teeb haiget, et see ei ole turvaline. Hirm sünnituse ees on mälestus meie enda sünnikogemusest ja seda hirmu süvendatakse veelgi ühiskondliku arvamuse poolt. Töötades hingamisõpetajana olen ma kuulanud, kuidas arvutu hulk inimesi on kirjeldanud hirmu ja võõrandumise tundeid, mis on põimunud nende eludesse. Selle asemel, et **ELADA** planeedil Maa, mis on üks turvaline ja võimalusterohke koht, on igaüks meist mingil teadvusetasandil pidevalt hirmul. Hirm tekitab alati konflikti. Hirm võib võtta erinevaid kujusid nagu viha, pahameel, vimm, süüdistaja, hinnangu andja, kritiseerija. See peatab eluenergia voolu ... armastusenergia voolu ... peatab tegevused ... peatab sünnid.

Tegu või tegevus, mis on rajatud kaitstusest teadlik olemisele, toob igaühele kasu. Me võime seda tunnetada ja me näeme seda saavutatud tulemustes. Vahetud reaktsioonid (vastused küsimustele) on nagu indikaatorid, mis näitavad selgelt ära, kas teised või meie ise oleme olnud vahetult „kohal” s.t. teadlikud oma kaitstusest.

Need on küsimused, mida ma esitan:

- Kuidas ma ennast tunnen?
- Millised on tundmused minu kehas?
- Mida ma tahan väljendada?
- Mida ma tahan öelda?
- Millist tulemust ma tahan saavutada?
- Millised on minu tõelised kavatsused?

Need küsimused aitavad igaühel „tulla koju” iseenda juurde. Nad annavad mulle alati selguse (sisemise selginemise) ja näitavad teed, kuidas parandada vigu, mida ma võib-olla olen teinud.

MÕTE + ENERGIA = LOOB REAALSE TULEMUSE FÜÜSILISES MAAILMAS.

See on tervendava ümbersünnimeetodi alusfilosoofia ja see on ka üks üldisemaid tõdesid, mida on kuulutanud kõik väljapaistvad õpetajad läbi aegade.

Inimese tegevus on eluenergia liikumise tunnetamise ja sellest tegevusest eelnevalt mõtlemise tulemus. Tervenemine algab hetkest, kui elujaatav mõte (afirmatsioon) on valitud asendama elu kahjustavat negatiivset mõtet, olenemata sellest kuidas sa end parajasti tunnend või kui palju energiat parajasti liigub või ei liigu sinu kehas. Me ei ole alati võimelised valima enesetunnet, aga meil on jõud ja võimalus valida, mida me mõtleme või ütleme. Ja nii tehes me valime, kuidas kasutada oma tundeenergiat. Mina õppisin seda õppetundi kõige selgemalt ühe naise näite varal, keda ma sünnituse juures toetasin. Ma panin tähele, et niipea kui emaka kokkutõmbed tugevnesid, hakkas ta valjusti kisama „Ei, ei”. Üsna varsti aeglustus kogu sünnitegevus ja jäi samasse faasi pidama.

Ma palusin tal öelda „Jaa” järgmise kontraktsiooni ajal, vaadata mulle silma ja lubada mul toetada teda, et ta jääks oma „Jaa” juurde. Mõne hetke pärast, järgmise kokkutõmbemise ajal me tegime seda – ja tulemused olid hämmastavad nii temale endale, minule, kui ka kõigile teistele

selles ruumis olijatele. Sama naine, sama keha, sama energia – kuid see AVANES minu ees, ja kokkutõmbe lõppedes me naersime koos. Järgmise kokkutõmbe ajal valis ta ütlemiseks „Aitäh”, ja uuesti toimus suur muutus: avanemine ja minnalaskmine.

Isiklik jõud on võimes teha valikuid. Iga valik toob kaasa muutuse.

Mõte, mis on istutatud teadvusesse ja mida on toidetud hingamisega, võtab juured alla südames ja igas keharakus. Uuringud näitavad, et endokriinsüsteem on mõjutatud mõtlemisest. Igas keha energiakeskuses (tšakras) on olemas üks endokriinne nääre. Me võime tugevdada oma füüsilist, emotsionaalset ja vaimset keha ja kasutada ikka rohkem ja rohkem energiat, valides enesesisenduseks mõtteid, mis sisaldavad ELU, nagu näiteks arhetüüpsed afirmatsioonid:

- Mu keha on kaitstud, isegi kui ma võib-olla tunnen hirmu
- Kogu füüsiline universum eksisteerib selleks, et kaitsta ja armastada mind
- On täiesti turvaline tunda kõiki oma tundeid
- Mina ise olen see, kes valib, mida mõelda ja kuidas oma energiat kasutada
- Ma olen armastuse väljendus
- Ma olen armastuse kaudu ühenduses kõigega mis hingab
- Ma olen imeilusas vormis kehastunud vaim

Igal sellisel võimsal ja jõuduandval mõttel on sama võimsalt lõhkuv ja lammutav vastand, nagu näiteks:

ma olen kole... minu jaoks ei ole ilmas kedagi olemas... tunded teevad haiget... mul pole valikut...
ma pean olema teinud midagi valesti... mitte keegi ei kuula mind... ma olen üks ja eraldatud...
elu teeb haiget...

Kui taolised mõtted võimenduvad meie sees ja meie ümber, siis nad tekitavad kaost, segadust ja konflikte. Tegelikult meie ise ei ole ükski neist mõtetest, õnneks on need ainult mõtted ja me võime teha valiku – mitte mõelda selliseid mõtteid.

Mina ja Sina jagame ühist kogemust, me oleme tulnud siia ilma kellegi teise seest, soojast veekeskonnast. EMA – see on osa KÕIKSUSEST. Olen täheldanud, et enamik meist ei ole tulnud soojusesse, kaitstusse, tundlikusse, ühendatusse ja toetavasse keskkonda. Ükskõik mis ka elus juhtub, meil on ümber sünnihetkel ehitatud kaitsevall ja me arvame, et nii peabki olema. Minu püüdluseks on aga alati luua kaitsev ja toetav hingetoitva armastuse keskkond, milles meie tõeline VAIM saaks end avaldada. Mitte keegi ei avane ei iseendale ega ka kellelegi teisele enne, kui ta teab, et see on ohutu ja et on olemas keegi, kes täielikult aktsepteerib teda sellisena nagu ta on. Need inimesed, kes on saanud sellise suurepärase kogemuse osaliseks korduvalt ja püsivalt ja on selle enesesse integreerinud (aru saanud, omaks võtnud), need suudavad ja tahavad luua sellist armastavat atmosfääri ka teiste jaoks. On aeg hakata tunnustama ühtsuse ja terviklikkuse vajadust, andestamisvajadust, jõulist loomingulist teadlikkust meie sees. Inimesele on kõik need vajadused sügavalt loomumomendid. Meist igähe jaoks on aeg lasta iseenese sees sündida sel ÜHEL AINSAL, kes on määratud olema kõige tähtsamaks ja olulisemaks – lasta sündida meie algupärasel ürgloomusel.

Siis pole nendel lastel, kes sünnivad läbi meie või meie juuresolekul, edaspidi vajadust andestada. Kui me parandame iga sünni kvaliteeti, siis parandame sellega ka kogu elu kvaliteeti planeedil Maa. Ja kui me parandame oma isikliku elu kvaliteeti, siis parandame ühtlasi ka uute sündide kvaliteeti. Kõik meie mõtted, tunded ja teod on omavahel seotud ja omavad tagajärgi. Minu töös inimestega toetavad mind alati „vaimutasandi ämmaemandad” (midwives of Spirit) ning mõned neist inimestest on ühtlasi saanud ka väljaõppe sünnituste füüsilisel tasandil vastuvõtmiseks. Selle toetuse eest olen ma neile sügavalt tänulik. Koos töötades oleme me aru saanud, et selleks, et anda endast teistele parim, peame me ise omavahel olema üksteisega armastavalt toetavas ühenduses, arendama endas teiste aktsepteerimist, kaastunnet ja kannatlikkust ja samas hoolitsema õrna tähelepanuga ka iseenda (oma sisemise lapse) eest.

*Mida Sa ütleksid, kui Sa oleksid kindel, et keegi tõesti kuulaks_Sind?
Mida Sa teeksid teisiti, kui Sa oleksid tõesti kindel, et Sa oled kaitstud?
Milline oleks Sinu elu, kui Sa ilma igasuguse kahtluseta teeksid kindlalt, et Sinu mõtetel on füüsilisel tasandil tagajärjed?
Milline oleks Sinu lähenemisviis sünnitusele, kui Sa oleksid veendunud, et laps teeb sünni ajal tähtsaid kogu tema edaspidist elu mõjutavaid otsuseid ?
Kas midagi oleks teisiti, kui Sa oleksid kindel, et Sinu armastus on vastu võetud ja hinnatud?
Millal me ükskord lõpetame info kogumise ja astume koos sellisesse olemisse, mis lubab meil radikaalselt ümber hinnata sünnituse ja kogu õpetuse sünnituste kohta?*

© Binnie A. Dansby,
Ämmaemandate kongressil 11–13. mail 1998 Saksamaal
Tõlge inglise keelest Lembe Allik