



Tervenda end, me kõik oleme selleks võimelised! Keha tervendab end ise, tagame kehale sobivamad tingimused paranemiseks ja taastumiseks ja hingele kasvuruumi, nii see tervenemine alaku, nüüd ja praegu. Mõteviisi muutus, meie mustrid, millesse oleme takerdunud, laseme lahti kogu seni õpitu, sest uus ja huvitav ei saa tulla, kui vanast hoiame endiselt kinni, nii lihtsalt on.

Kui vaja, ole haavatav, ütle välja ja väljenda, näita välja, mida tunned. Vahel tulevad raskused meile midagi õpetama, kui vaid kuuleks, mis tal öelda, lihtsalt oota, veelkord tasa, kuula, ta vaikselt sosistab. Vahel väsinuna edasi justkui tõttad, kas keegi meist endist tähtsam? Oma mõtteid ära suuna, seisa kohal, justkui puuna, lõdvestu ja puhka. Kui vaja, lehena justkui võbise, kuid siis jälle suund südamele suuna, keha, see meid alati tervendama püüdma tõttab, lõpuni vaid usalda, tervenda end oma väes, oma sõnades.

Sõnad mis puudutavad hinge, on selle hetke tõe väljendus, kas oleme tasa, millele sa mõtled? Tasa tasa, kaskki, oskab tuulevaikselt olla tasa. Eemaldu ja ole eemal, ole ikka ise, aegajalt ole vahel üksi, sedasi võib olla hea, liigselt elu üle mõelda pole hea, ole vaba nagu lind, ei liial elu jäta sind. Me ei pea kõike jõudma, mis elu see on, kui vahel pole aega isegi nautida, naudime, nii palju kui parasjagu võimalik, aegajalt kummaline aeg, vahel tõttab, kuhugi ta rõttab, teinekord on jäänud tasa, tasa tasa, tervenda end tasa.

Kuulame ja jälgime väliseid märke ja nõuandeid, kuid ärme tee kohe kellegi ütemise järgi. Elu tähelepanekud, terveks või tervemaks saades hindame terve olemist veel enam, nii on. Kasutame aega, mis meil on, targalt, ennast hoides. Pingutad palju, võtab elu ise aja, aja uueks puhkemiseks. Elu annab märku, maailm annab märku, kõik on muutuses.

Esimene sõna, mida ütleme, kui omavahel kohtume, on Tervist! Kas on usk isetervenemisse, kas on lootus, kes me tegemisi jälgib? Tervenda end, pane maha koorem, lihtsalt ole, ära hoiä enda sees midagi, tekib kergus, tekib tühjus, mis alati meie sees on olnud, nii keha kergemini taastub, me terveneme vaikusel, me terveneme, laseme keha ja mõtted vabaks, midagi ei häiri, midagi ei sega, energiat tuleb juurde, kui lihtsalt oleme, nüüd ja praegu, tervenemine on alanud.

Vorm ka sõnast tervis, on Tervist, meie vaimne ja füüsiline tervis, ikka head Tervist, Tervis!

[utubevideo id="13"]

Tänutunde ja armastusega,  
HingeTee