

IMELISE OTSINGUL

Tervenemisteedkond teadvusesse

*Raamat on pälvinud
seitse auhinda*



Mada Eliza Dalian

Oma tõelise olemuse kogemist ja tundmist on nimetatud virgumiseks, kirkastumiseks, valgustumiseks, üksõlemiseks Jumalaga. Mina nimetan seda tervenemisteedeks teadvusesse.



Armastust, õnne ja rahu pole võimalik leida kusagilt väljastpoolt. Nende leidmiseks peame minna laskma sellel, mis meid takistab – oma egosfääril. Meie kannatused ei lõpe, kui püüame korda teha midagi, mis asub meist väljaspool, selle asemel et endale teadvustada, kes me oma sisimas oleme.

Nagu fööniks, kes sünnib uuesti tuhast, läbime me tervenemisteedekonna, mis viib meid teadvusesse. Selleks on vaja läbi minna tulest, milles hävib meie egosfäär. Tervenemisteedekond teadvusesse sisaldab endas niihästi otsinguid kui ka äkilist äratundmishetke, mil teadvustame endale tõe, mis kõlab nii: „Mina ise olen see, mida olen kaua otsinud.”

IMELISE OTSINGUL

Tervenemisteedond
teadvusesse

KIIDUSÕNAD

„Minu lauale jõuab palju raamatuid ja paljud neist üllatavad mind, kuid vahetevahel ilmub sinna mõni haruldane raamat ja see siin on üks neist ... Ükskord saabub päev, mil me ei räägi enam tervenemisest kui imest. Kuigi me pole veel nii kaugele jõudnud, saabub see päev tänu Mada Eliza Daliani tööle, tema raamatule ja tervendamistehnikale palju kiiremini!“

~Dr Pat Baccili, „The Dr. Pat Show“



„See raamat on oluline lugemismaterjal neile, kes tahavad tundma õppida kirgastumisseisundit ja teada saada, kuidas seda saavutada.“

~ Jerry Gin, filosoofiadoktor, biokeemik



„See raamat on lihtsalt ääreni täis imelisi tarkusi, mis on selgelt väljendatud ja millest on väga-väga palju kasu. See on mõeldud inimestele, kes pühenduvad tõeliselt oma personaalsele ja vaimsele arengule.“

~ Constance Kellough, kirjastaja ja raamatu „The Leap. Are you Ready to Live a New Reality?“ („Hüpe. Kas oled valmis elama uues reaalsuses?“) autor



„See on raamat, mida peaks ilmtingimata lugema kõik, kes soovivad vabaneda hirmust ja valust. Juba selle raamatu lugemine ise on tervendav kogemus. See on samm-sammuline juhend teekonnal teadvusesse. Autor selgitab asju nii lihtsalt ja selgelt, et on võimatu mitte mõista. Seda raamatut ei tohiks märkamata jätta ka need, kes on juba teel eneseteostuse suunas, sest see aitab neil astuda veel ühe sammu imelise tabamise poole.“

~ Anna Amendolagine, vabakutseline ajakirjanik



„Avastasin, et see raamat selgitab ego arengut ja vaimset teekonda nii täielikul ja samas lihtsal viisil. Mulle meeldib, et lõpuks ometi räägib keegi ego kasulikkusest vaimsel teekonnal, milline kergendus! Sellest raamatust võivad abi saada nii kõik tõsised vaimsed otsijad kui ka need, kes lihtsalt teekonna üle mõtisklevad.”

~ K. Roth, kliiniline psühholoog



„See on suurepärane ja maailmale väga vajalik raamat. Mada Eliza Dalian on selles hoolikalt käsitlenud kõiki inimese vaimse arengu ja transformatsiooni aluseid. Ta esitleb väga väärtuslikke tähelepanekuid meie meele toimimise kohta ning pahameele ja pettumuste kohta, mille me endale ise oma egost lähtudes tekitame. Soovitan väga seda raamatut, milles on selged, kaasahaaravad juhised ja vaimsete arusaamade sirgjoonelised esitlused. See raamat on täis headust, armastust, õnnistusi ja hinge: see avab lugeja südame! See on vääriline täiendus iga vaimsest teekonnast huvitatud inimese raamatukollektsiooni, õpetades seda, kuidas tuua mõistus ja mõtted PRAEGUSESSE HETKE!”

~ Dr Tracy Austin, PhD



„See raamat on kaunis juhised kõrgemasse teadvusesse virgumiseks. Mada Eliza Dalian selgitab ilusasti, mida tähendab virgumine või valgustatus. Kirjeldades omaenda virgumiskogemust, annab ta lugejale haruldase pilguheidu virgunud teadvusesseisundisse. Ma pole kunagi varem lugenud nii üksikasjalikku kirjeldust selle kohta, mida tähendab eneseteostus, kaasa arvatud sellega kaasnevad emotsioonid ja mõtted jne. Tema ilusad meditatsioonid on hea algus tervenemistekonnal teadvusesse. Ma armastan seda raamatut! Aitäh, Mada!”

~ Theresa Weisskircher



„Hea ajastusega ja sügavalt kasulik raamat kõigile, kes on valmis oma elu muutma. Selle raamatu lugemine on iseenesest meditatsioon ja praktika. Kogesin korduvalt sügavat avarust ja vaikust, milles näisid sõnad hõlpsasti hõljuvat. Raamat on kirjutatud kaastundlikult, sügava austusega selle vastu, mida ei saa sõnadega väljendada, suunates samal ajal jõuliselt meie tähelepanu just sellele. Leidsin, et ootan iga päev aega, mil saan selle raamatuga maha istuda ja nautida selle keskendavat mõju. Minu jaoks on kõige inspireerivam Mada oma lugu läbi paljude elude. Selle lugemine andis mulle mõistmist, lootust ja julgustust mu enda teekonna jaoks. On põnev lugeda raamatut, mis on selline transformatsiooni, tervenemise ja teadvuse majakas.”

~ Jennifer Anderson, *vaimse tervise valdkonna töötaja*



„See raamat kuulub kõige võimsamate, inspireerivamate ja rahuldustpakkuvamate vaimsete raamatute hulka, mida ma kunagi lugenud olen. See andis mulle võrratut tarkust ja taipamisi nende praktiliste sammude astumiseks, mida mul oli vaja teha, et luua ühendust oma tõelise minaga ning elada kestvas ja vankumatus rõõmus. Nende sammude rakendamine on minu elus käivitanud sügava isikliku arengu ja transformatsiooni. See raamat on hindamatu abivahend kõigile, kes alustavad siiralt ja pühendunult oma vaimset teekonda. Mada Eliza Dalian valgustab selle keskset sõnumit mitme nurga alt ja pakub sõnadest ülemat vaimutoitu, mis paneb mind seda raamatut üha uuesti ja uuesti lugema.”

~ Stephanie Walker, *psühholoogia BA*



„See raamat on hädavajalik käsiraamat elamiseks praeguses hetkes ...”

~ Rob Spears, *Conscious Talk Radio*



„Avastasin selle raamatu, olles osaleja Mada koolitusel, ja lugesin selle ühe öö jooksul läbi. Pärast seda olen seda raamatut ikka ja jälle kätte võtnud ning iga kord leidnud enda jaoks uue sõnumi või tähenduse. Raamatus on mitmeid praktilisi soovitusi ja harjutusi, mida teha, et kannatusi ja hirmu vähendada ning endaga rohkem sõber olla. Mind kõnetasid eriti elule alistumise teema ning oma mõtetega toimetuleku harjutused. Mõistan tänu nendele paremini oma mõtte- ja käitumismustreid ning minu ees on avanenud nagu uus maailm, mida jätkuvalt avastada.”

~ Anu Stamberg, nõustaja, holistiline terapeut



IMELISE OTSINGUL

Tervenemistekond
teadvusesse

Mada Eliza Dalian



EXPANDING UNIVERSE PUBLISHING
Vancouver, Canada

Originaali andmed: In Search of the Miraculous: Healing into Consciousness
Copyright © by Mada Eliza Dalian
First edition, 2008 • Revised Edition, 2010 • Estonian Edition, 2022

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system without the written permission of the publisher, except for inclusions of brief quotations in book reviews and critical articles.

Redigeeritud uuustrükk:
Toimetanud Leelo Laurits ja Tiiu Vilu
Rumi luuletuse tõlge Doris Kareva

Fotod: kaanefoto Marcos Armstrong; autori foto Mark Brennan: lk 124 olevad fotod „Tornaado pööris“, „Galaktiline pööris“ ja „Musta augu pööris“ on avaldatud kooskõlas NASA ja STScI (Space Telescope Science Institute) vahel sõlmitud kokkuleppega materjalide vaba kasutamise kohta.

Katkend luuletusest „Unelm, mis vajab tõlgitsemist“ (lk 237), mille tõlkija on Coleman Barks, pärineb kirjastuses Castle Books välja antud raamatust „The Essential Rumi“. Luba saadud Coleman Barksilt, aadress Maypop Books, Athens, Georgia.

Library and Archives Canada Cataloguing in Publication

Dalian, Eliza Mada, 1952-

In search of the miraculous : healing into consciousness / Eliza Mada Dalian. -- Rev. ed.

English edition: ISBN 978-0-9738773-3-5

Estonian edition: ISBN 978-1-7772446-1-3

1. Mental healing. 2. Mind and body therapies. 3. Spiritual healing.

4. Consciousness. 5. Subconsciousness. I. Title.

RZ999.D34 2010

615.8'51

C2009-905406-X

Also available in electronic format. ISBN 978-1-7772446-2-0

(Please purchase only authorized electronic editions, and do not participate in or encourage electronic piracy of copyright materials. Your support of the author's rights is appreciated)

Published by
EXPANDING UNIVERSE PUBLISHING
www.ExpandingUniversePublishing.com
info@ExpandingUniversePublishing.com

*Pühendan selle raamatu armastuse ja tänutundega
kõigile oma praegustele ja endistele õpetajatele, sõpradele ja
sugulashingedele, kes on oma headusega valgustanud pikka teekonda,
mis aitas mul ärgata.*

*Seitse aastat kestnud töö seda raamatut kirjutades on minu viis öelda
aitäh sellele kaunile planeedile, mis nii hellalt on mind kasvatanud
ja toetanud nii paljude elude jooksul, andes mulle alusmüüri, millele
toetudes sain õppida, vigu teha, valu ja rõõmu kogeda, luua ja hävitada,
käituda targalt ja rumalalt ning jõuda sellisele teadvustasandile, mille
olen praeguseks saavutanud.*

*Ilma hoolitsuseta, mida emake Maa nii heldelt pakub kõigile oma kas-
vandikele, võivad meie hinged jääda sihitult triivima selles tohutus
tundmatus ilmaruumis, ilma koduta ja ilma võimaluseta tunnetada
iseennast.*

*Loodan, et selle raamatu lugemine süütab valguse ka sinu teadvuses ning
innustab sind otsima seda imelist, mis peitub su olemuses.*

Mada Eliza Dalian



SISUKORD

Tänuavaldused	xvii
Sissejuhatus toimetajalt	xviii

ESIMENE OSA

1. TERVENEMISTEEKOND TEADVUSSESSE	1
Pilk sissepoole. Teadlikud otsingud	3
Tervenemine. Teekond teadvusesse	5
Kus ma olen? Tervenemisteedonna seitse astet	7
Vaatlemine: võti teadlikustamise abil tervenemiseks	12
Meditatsioon: vahend sisemise vaatleja tugevdamiseks	13
Õige aeg on nüüd ja õige „koht“ oled sina	15
Küsimusi ja vastuseid tervenemisteedonna kohta	15
2. EGO ARENEMINE	25
Mis on ego?	25
Ego eesmärk	28
Ego arenemise seitse staadiumi	29
Küsimusi ja vastuseid ego arenemise kohta	42
3. ALISTUMINE SELLELE, MIS ON. SEITSE TEED	59
Mis takistab sind alistumast?	60
Kuidas õppida alistuma?	61
Alistumise jõud	64
Seitse alistumise teed tervenemisteedonnal teadvusesse	65
Paradoks	81
Küsimusi ja vastuseid olemasolule alistumise kohta	81

4. MÕTE – TERVISE KOLMAS KOOSTISOSA	89
Vaikus: suurepärase tervise võti	90
Vaikusest helini	91
Helist mõtteni	92
Mõttest teadvuseni	93
Mõtted ja emotsioonid on üks tervik	94
Mõtte viis omadust	95
Neli staadiumi tervenemisteedkonnal teadvusesse	99
Üksteist praktilist harjutust mõtetest kaugemale liikumiseks ...	100
Küsimusi ja vastuseid mõtete kohta	108
5. TEEKOND KOJU. LIIKUMINE LÄBI SEITSME KEHA	117
Absoluut: meie esialgne kodu	118
Elu algus	121
Lahkumine kodust: teekond läbi seitsme keha ehk tšakra	122
Inimkeha eesmärk	127
Tõusule viiv kodutee: tervenemisteedkond teadvusesse	129
Seitse keha	131
Tervenemisteedkonna komistuskivid	139
Seitsme keha puhastamine	141
Tõusuteekonna lõpuleviimine	143
Küsimusi ja vastuseid seitsme keha ja tšakra kohta	145
6. EGOSFÄÄRI ARENEMINE NING TERVENDAMINE SEITSMES	
TŠAKRAS JA TEEKOND TEADVUSESSE	151
1. tšakra (juurtšakra): elu alusmüür	152
2. tšakra (hara): füüsilise keha ellujäämise kindlustamine	155
3. tšakra (päikesepõimik): oma jõu ja otsuste tegemise võime	
arendamine	157
4. tšakra (südametšakra): instinktiivse himu teisendamine	
tingimusteta armastuseks	161
5. tšakra (kõritšakra): individuaalsuse ja väljendusvabaduse	
arendamine	166

6. tšakra (nn kolmas silm): tarkuse ja arukuse väljaarendamine	
ja enda olemuse avastamine	171
<i>Märgid selle kohta, et kolmas silm on avanemas</i>	173
<i>Kolmanda silma avanemist ümbritsevad püüinised ja ohud</i> ..	175
7. tšakra (kroontšakra): ego lõplik lahustumine	178
<i>Surma läbielamise ja kehast lahkumise füüsilised märgid</i>	181
<i>Pooleli olevate asjade lõpetamine</i>	182
<i>Surmahirmu ületamine eluajal</i>	183
<i>Kingitus</i>	183
Küsimusi ja vastuseid ego tervendamise kohta seitsmes tšakras	185

7. KUIDAS KOLMEST ILLUSIOONILLOORIST

LÄBI TUNGIDA	193
Kolm illusiooniloori (<i>isiklik, kollektiivne, kosmiline</i>)	195
Maailm: meie peegelpilt	199
Enesevaatlus: kolmest illusiooniloorist läbitungimise võti	201
Kuidas isiklikust illusiooniloorist läbi tungida?	202
Märgid selle kohta, et isiklik illusiooniloor on rebenemas	211
Kuidas kollektiivsest illusiooniloorist läbi tungida?	212
Märgid selle kohta, et kollektiivne illusiooniloor	
on rebenemas	217
Kuidas kosmilisest illusiooniloorist läbi tungida?	218
Märgid selle kohta, et kosmiline illusiooniloor on rebenemas ..	225
Küsimusi ja vastuseid kolme illusiooniloori kohta	227

TEINE OSA

8. ÜHE HINGE TEEKOND	237
Oli kord	238
Teine ärkamise võimalus	245
Otsingud	253
Virgumine	266

Maailm	270
Uus algus	275

EPILOOG

Hõlmates valgust	287
------------------------	-----

TÄNUAVALDUSED

Selle raamatu kirjutamine poleks olnud võimalik ilma minu toimetaja ja sõbra Jesse Carlineri hoolitseva toetuse, pühendumuse ja ideedeta ning ilma tema väljapaistvate toimetamis- ja organiseerimisoskusteta. Ta mitte ainult ei koondanud kahe aasta jooksul oma jõupingutusi sellele, et aidata muuta kogu käsikirja struktuuri ja seda toimetada, vaid tegi praktiliselt läbi ka kõik selles raamatus antud soovitusel. Selline pidev praktiline töö ja küsimuste esitamine aitas mul põhjalikumalt täpsustada raamatus käsitletud mõisteid, rikastades mu püüdlusi selgitada kirjeldamatut multidimensioonilist reaalsust, mis iseloomustab teekonda teadvusesse. Samuti olen väga tänulik kõigile teistele andekatele ja loovatele inimestele, kes ühel või teisel moel on minu käsikirjaga töötanud: Carolyn Batemanile ja Richard Therrienile paranduste ja soovitude eest; Leah Commonsile, Cody Curleyle ja Anna Comfortile kunstilise panuse eest raamatu kujundamisesse ning Marcos Armstrongile fotode eest. Minu eriline tänu kuulub Albert Sturmile tema ustava ja vankumatu toetuse eest nii isiklikus kui ka professionaalses mõttes ning minu tütrele Helenile selle eest, et ta oli alati minuga. Siiras tänu kõigile mu klientidele, õpilastele ja sõpradele, et nad aastate kestel on mind otseselt või kaudselt innustanud ja mõjutanud ning aidanud mul mõista, kui tähtis on oma sisemist tarkust sõnade kaudu teistele jagada. Lõpuks avaldan sügavaimat tänu oma vanaemale ja kõigile mu spirituaalsetele õpetajatele nii selles kui ka eelmistes inkarnatsioonides, iseäranis Gautamale, kaastunde Buddhale, aga ka Georgi Gurdžijevile ja Oshole, et nad on olnud tuletorniks minu pikal teekonnal, mis aitas mul teadlikustamise abil terveneda.

SISSEJUHATUS TOIMETAJALT

„Minu sõnad on vaid pelk kest Sinu teadmusele, õhukiht ümber Su üüratu avaruse. Mida ka ütlen, on see üksnes osutus sellele, Sulle, nii et kes iganes kuuleb neid sõnu, ei peaks kurvastama, et tal eal polnud juhust Sind silmata.“ – Rumi

Üks Mada Daliani peamisi õpetussõnu on järgmine: „Et tõe tunda, peate seda ise kogema.“ Mada palus mul kirjutada sellele raamatule sissejuhatuse, mis illustreeriks just seda õpetussõna. Selle palve täitmiseks otsustasin kirja panna omaenda loo, kuidas otsisin tervenemist ja leidsin omaenda tõe, töötades Madaga koos nii isiklikel kui ka professionaalsetel põhjustel.

Kui olin kaheksa-aastane, ütlesid mu ema neerud üles ja ta jäi väga haigeks. Järgmised seitse aastat kulgesid vaheldumisi haiglas ja kodus olles, kuni ta lõpuks neljakümne kahe aastaselt suri. Surivoodil ütles ta mulle: „Ära ela oma elu suletuna mingi kesta sisse. Mina elasin esimesed kakskümmend aastat kesta ja järgmise kahekümne jooksul püüdsin sellest välja murda, kuid mu keha jäi liiga nõrgaks, et sellega toime tulla.“

Tema haigus ja siis surm panid mind küsima, mis on elu mõte ja milline on minu elu eesmärk. Ma ei suutnud mõista ei täiskasvanute ega laste muresid, kellega kokku puutusin ning tundsin end väga üksikuna. Mida isoleeritumana ma end tundsin, seda enam valdas mind tunne, et olen ära eksinud, masendusse langenud ja ärevuses. Mind saadeti nõustajate ja psühholoogide juurde, kuid nad ei teadnud, kuidas mind aidata. Mulle öeldi, et ma mõtlen liiga palju, ja mul kästi lõpetada selliste küsimuste üle mõtlemine. Religioon, mille vaimus mind oli kasvatatud, ei soodustanud selliste küsimuste esitamist või siis pakkus lihtsaid vastuseid, mis ei tundunud olevat õiged ega vabastanud mind ärevusest ja rahutusest.

Umbes siis, kui olin saanud viieteistkümnenaastaseks, hakati mulle andma antidepressante. Teismeeas ja ülikooliaastatel kirjutati mulle

välja aina rohkem depressiooni- ja ärevusvastaseid ravimeid, erguteid, unerohtusid ja lisaks veel arstimeid, mis pidid neutraliseerima teiste ravimite kõrvalmõjusid. Mõnda aega tundsin end paremini ja pealtnäha tulin kenasti toime. Sisemiselt hakkas mind lõpuks aga valdama tuimus ning kadus kontakt oma emotsioonidega ja eluga üldse. Tundsin, nagu oleksin suremas omaenda vanglas. Kui endast eraldumise ja võõrdumise tunne aina intensiivsemaks muutus, siis otsustasin, et ma ei taha kogu ülejäänud elu arstimate najal elada. Sügaval sisimas ma teadsin, et elus peab olema midagi muud kui ainult see, kuidas mina oma elu elasin.

Pärast ülikooli lõpetamist lakkasin arstimeid pruukimast ja hakkasin otsima uut eluviisi. Otsingud viisid mind Utah' kõrbe, kus ma elasin ja töötasin kaks aastat, ning seejärel Aasiasse ja ümbermaailma-reisile. Reisisid hakkasin mõistma, et minu masendus ja ärevus olid oma olemuselt spirituaalsed probleemid, mis nõudsid ka spirituaalset lahendust. Mõtlesin, et arvatavasti ei sobi ükski koht minu probleemide lahendamiseks paremini kui India. Indias viibides asusin tõsiselt otsima vahendit ängistuse ja masenduse ravimiseks.

Alustasin otsinguid ainsal viisil, mida teadsin – lugedes raamatuid. Ma aina lugesin ja lugesin: raamatuid mediteerimise, spirituaalsuse, religiooni, psühholoogia ja isegi reaalteaduste kohta. Loetust mõistsin, et idamaa müstikud ja läänemaade arstid kirjeldasid üht ja sama tõe (ühed vaimsest ja teised füüsilisest vaatenurgast): meie ise ja kõik maailmaruumis leiduv moodustame terviku ning see, et kõik asjad näivad eksisteerivat eraldi, on vaid ajutise iseloomuga illusioon. Sain aru, et kogu mu stressi ja kõigi kannatuste põhjus oli selles, et ma seda tõe ei teadnud ja sellele vastu panin. Teadsin, et mu olemus on kõigi haavade ja hirmude all terve, ning mõtlesin, et mediteerimine oleks vahend masenduse vastu. Ma polnud päris kindel, kuidas see mõjub, aga tundsin, et olen senise eluetapi lõpus. Tahtsin meeletult vabaks saada.

Registreerusin kümnapäevasesse *vipasyana* -meditatsiooni vaiki-mislaagrisse. *Vipasyana* on üks olulisemaid budistlikke mediteerimis-meetodeid, mida õpetas meile Buddha. See seisneb keha, hingamise,

mõtete ja emotsioonide vaatlemises, seejuures endale teadvustades, et kõik, mida sa märkad, on ajutine. See oli mulle üllatus. Selle asemel et takerduda emotsionaalsete reaktsioonide ahelasse nagu varem, sain aru, et sellest ahelast saab vabaneda, kui mõtteid, emotsioone ja aistinguid lihtsalt vaadelda ning lasta neil olla, nagu need on. Seda tehes lausa tundsin, kuidas erinevad kihid hakkasid mu kehalt ära aurustuma. Mu uni paranes ja tundsin vähem ärevust. Mind valdas rahu, millist ma polnud kunagi varem tundnud. Teadsin, et see laager oli vaid algus, kuid olin kindel, et olin leidnud viisi, kuidas depressioonist ja kurbussest vabaneda. Pärast laagrit jätkasin mediteerimist kohusetundlikult iga päev.

Pärast Läände tagasipöördumist hakkas mu kõrgendatud meeleseisund vähehaaval lahtuma. Mul oli järjest raskem mediteerida ilma oma mõtetesse ja emotsioonidesse kinni jäämata. Miskipärast ei toonud istumine ja vaatlemine mulle sedasama meelerahu, mida see oli andnud Indias. Tundsin, et vajan juhatust, aga polnud kindel, mida teha või kuhu minna. Mõtlesin, kas õppida transpersonaalset psühholoogiat, mis sisaldab ka ärksat teadvelolekut ja mediteerimist, ning valmistada end ühtlasi ette nõustajakarjääriks. Pärast lähemat tutvumist selle kooliga, millest olin huvitatud, mõistsin, et kuidas saan ma loota, et suudan aidata teisi, kui olen ise alles teadlikuks saamas endas peituvast teadvustamatusest. Otsustasin, et enne kui olen valmis aitama teisi, pean aitama veel iseennast.

Üks sõber saatis mu transpersonaalse psühholoogia spetsialisti juurde, kes töötas Briti Columbias Vancouveris. Sõitsin sinna ja töötasin tema käe all peaaegu üheksa kuud. Kui taipasin, et olin jõudnud sinnaamaani, millest edasi tema ei suutnud mind enam juhtida, lõpetasin tema juures käimise. Olin tänulik, et ta suutis mind aidata sama kaugele, kui ta ise oma rännakul oli jõudnud, aga teadsin, et pean liikuma edasi.

Mõistsin, et ärkamiseks on mul vaja maha koorida kõik need endale teadvustamata mõtete ja emotsioonide kihid, mida ma endaga kaasas kandsin, kuid mingil moel olin kogu selle „pagasiga“ töötades selle sisse kaduma läinud. Olin juba proovinud mitmeid teraapiaid, kaasa

arvatud kõneteraapia, massaaž, refleksoloogia, kiropraktika, nõelravi, õieessentsid, rolfimine, *tai chi*, *qigong*, jooga, retsiteerimine, füüsiline puhastumine, samal ajal kohusetundlikult mediteerimist jätkates. Kui ma üldse midagi saavutasin, siis seda, et olin endas üles keerutanud nii palju kihte, et olin oma mõtete ja emotsioonide pilvesse veelgi sügavamale ära eksinud.

Lootsin ja igatsesin leida juhti, kes viiks mind teisele kaldale, aga mõtlesin, kas üldse keegi sobiv mu teele võiks sattuda. Teadsin, et ma ei otsi traditsioonilist guru, keda järgida, aga samuti teadsin, et mulle ei sobi ka mingi moodne eneseabi stiilis töötav psühholoog või õpetaja. Ma ei tahtnud kuulda mitte mingeid uusi ideid positiivse mõtlemise, armastuse, kirgastumise või ärkamise kohta. Ma tahtsin ja vajasin praktilist abi, et võiksin avastada oma tõe. Tahtsin lihtsalt abilist, kes aitaks need kihid maha koorida – mitte midagi enam.

Siis nägin und. Nägin unes, et olen Arktikas, jääpanga serva peal. Kõik oli valge ja säras valguses. Vesi oli aga eresinine nagu troopikas. See oli nii ere, et tegi silmadele haiget. Veepilved ujusid jääkarud ja mina ujusin jääpangal koos nendega. Algul olin hirmul ja kartsin karusid. Siis nägin aga kaldal seismas üht naist ja rahunesin. Ta juhtis mind kindlalt, kuid julgustavalt. Lõpuks jõudsin kaldale. Kohe, kui olin veest väljas, ütles naine: „On aeg puhata“ ja tegi ettepaneku, et sööksime midagi. Mind rabas tema jõulisus ja kartmatus, kuid kõige suuremat mõju avaldasid tema õrnus, soojus ja kaastunne. Ta oli nagu müstiline templipreestrinna ja samaaegselt praktiline ema.

Kahe kuu pärast saatis üks joogaõpetaja, kellega olin tuttavaks saanud, mu tervendaja ja spirituaalse õpetaja Mada Daliani juurde. Kui ma teda nägin, tundsin temas kohe ära tolle naise, kes oli mulle unes ilmunud. Sõnad ei suuda kirjeldada seda tohutut kergendustunnet, mis mind valdas. Teadsin kohe, et ta on erinev kõigist teistest, keda olin kunagi kohanud. Mind vapustasid rahu ja vaikus, mis temast kiirgasid. Mõistsin kohe, et ta on „teadjanaine“, kuigi ei tahtnud seda iseendalegi valjul häälel tunnistada. Kartsin selle üle mõtiskleda. Naine oli kohe aru saanud, mida ma otsin.

Alguses olin tema ees istudes närviline. Kui ta palus, et räägiksin, mis mind tema juurde tõi, hakkasin kiiresti ja pausideta jutustama. Rääkisin talle oma „tööst“. Kui olin lõpetanud, ütles ta mulle, et sulgeksin silmad ja keskenduksin kõhuhingamisele. Ka tema sulges silmad ja hakkas „vaatama“ minu energiat. Pärast väikest vaikust ütles ta: „Sa oled kõiki neid erinevaid tehnikaid kasutades endaga tööd teinud ning iga-sugust prahti üles keerutanud ning sinuga toimuvad igasugused asjad, kuid kõik see on vaid nagu pilv, mis katab su teadvust. Sa ei tea, kus on su kese. Sa liigud aina mööda ringjoont. Oled seda teinud paljude elude jooksul, püüdes end leida oma mõistuse abil ning oled sinna lõksu jäänud. Ainus viis, kuidas sellest välja pääseda, on lihtsalt vaadelda, mis toimub pilves. Lihtsalt hüppa selle keskele ja vaata, mis seal toimub. Sina ole ainult vaatleja.“

Ta ütles seda kergel toonil, peaaegu naljatledes, ometi tajusin tema kaastunnet. Samuti tundsin tema jõudu ja tarkust ning teadsin, et ta ei otsusta asjade üle mitte oletuste või tunnete põhjal, vaid tõepoolest „näeb“ mind ja mu elu. Teadsin, et tal on õigus. Ma ei püüdnud end kaitsta ega olnud mures sellepärast, et olin seni oma aega raisanud. Pigem tundsin kergendust, et ta sai aru ja selgitas ka mulle, miks ma tunnen end nii äraeksinuna. Lõdvestusin veelgi sügavamalt, kui naine jätkas: „Sind on valele teele juhtinud inimesed, kes ise ei tea, kus on nende keskpunkt. Mida tähendab kirkastumine või ärkamine? Illusioonist vabanemine tähendab väljumist oma egosfäärist ja vabanemist selle soovidest. Osaliselt seisnevad su illusioonid selles, et sa mõtled, et just sina teed neid asju enda tervendamiseks. Sa arvad, et just sina oled see, kes seda „tööd“ teeb.“

Tunnetasin, et see, mida ta ütles, oli tõsi. Olin end niivõrd samastanud selle raske tööga, mida tuli enda tervendamiseks teha, nii et teatud mõttes sundis see töö ise mind üha edasi kannatama. Tegelikult oli pühendumine enese tervendamisele see kütus, millega toitsin oma ego. Olin kiindunud enda kui tervendamist vajava isiku identiteeti. Mõtlesin, et tahan end tervendada, aga tegelikult kartsin sellest vabaneda, et mitte haavata saada. Kuni ma seda mõtet seedisin,

jätkas naine: „Sa oled jäänud oma egosfääri illusioonide juurde, sest kardad iseendani jõudu. Tõelise jõuga elamine tähendab võtta vastutus oma elu eest iseenda õlgadele ning elada enda elu ja tõe reeglite järgi, hoolimata sellest, mis toimub ümbritsevas maailmas. Sa kardad elada kogu oma tõelise jõuga, sest kui sa seda teed, pead olema üksi. Ainult enda jalgel seistes võid maailmas midagi muuta. Et maailmas ja enda elus midagi muuta, pead endas hävitama selle, mis pole ehe. Praegusel hetkel sunnid end tagant, et ümbritsevasse sobituda, kuid nüüd pole see enam tähtis. Sõdalase ainus võimalus on seista silmitsi tõeaga. See on ainus viis, kuidas olla vaba.“

Need viimased sõnad hirmutasid mind, aga teadsin, et tal on õigus. Kogu elu jooksul olin püüdnud maailma standarditega kohaneda ja neid täita. Olin kartnud avalalt kõnelda ja elada oma tõe kohaselt. Kuigi püüdsin tõtt leida, kartsin samal ajal seda leida, sest see tähendanuks, et pean hakkama selle järgi elama ja ei saa end enam peita. Mulle meenusid ema sõnad: „Ära ela oma elu suletuna mingi kesta sisse.“ Kui ma üldse tahtsin kunagi elada täiesti vabana, siis pidin riskeerima ja kestast lahti laskma.

Kui Mada oli lõpetanud minu energia „lugemise“, läks ta üle tervendamisseansi praktilisele osale, seletades, kuidas ta kavatses mul aidata tunnetada omaenda keset tehnikat abil, mille ta ise oli välja töötanud ja mida nimetatakse Daliani meetodiks (Dalian Method®). Heitsin tema massaažilauale pikali ning ta töötas minu keha ning mu energias leiduvate mahasurutud mõtete ja emotsioonide kallal. Ta ütles mulle, et tervenemine ja oma tõe kogemine ei pruugi kujutada endast võitlust.

Seansi ajal sain esimest korda heita pilgu oma keskmeele ning suutsin hetkeks välja astuda mõtete ja emotsioonide pilvest, kuhu olin ära eksinud. Pärast seansi tundsin tema ja universumi vastu sellist sügavat tänutunnet ning kergendust ja õnnetunnet, et nutsin ja naersin korraga. Mõtlesin, et töötades paljude erinevate teraapiate ja meetoditega olin teinud enda tervise heaks palju, kuid olin jätnud tähelepanuta kõige olulisema aspekti – oma keskmeele oleva vaatleja. Nüüd võisin lõdvestuda

ja alluda tema juhtimisele. Ükskõik, millised takistused mulle edaspidi teel ette satuvad, võisin olla kindel, et Mada juhib mind neist läbi.

Nagu iga hea õpetaja, andis ka tema mulle koduse ülesande. Ta ütles: „Mõne aja jooksul võid endas veel tunda teatud võitlust, aga ära lase tujul langeda. See võitlus on lihtsalt üleminekufaas vanadest mõttemustritest uude kerkivasse teadvusesse. Uuel teadvusel läheb vaja aega, et sinu organismiga üht tervikut moodustada. Mõtiskle küsimuse üle, et mida sa teeksid, kui oleksid täiesti vaba. Tule järgmine kord minu kui sõbra juurde, kuid mitte selleks, et rääkida, lihtsalt selleks, et tunnetada vaikust. Niisiis hakka keskenduma oma sisemisele vaikusele. Ära räägi iseendast, lihtsalt tunnetada ennast ja ole käesolevas hetkes. Rääkimine viib su käesolevast hetkest välja.“

Kui olin oma esimeselt seansilt lahkumas, küsisin temalt: „Kust te pärit olete?“ Naine naeris, nagu oleks see mingi imelik küsimus. Ta vastas: „Siitsamast.“ Mina ei jätnud järele ja sõnasin: „Ei, pean silmas seda, et kus te sündisite.“ Et mulle head meelt teha, vastas ta nüüd: „Armeenias.“ Tegelikult oli aga ta esimene vastus tõene. Ta oli pärit siitsamast. Teisiti öeldes just sellest punktist ja sellest hetkest.

Mada kuulub ja on alati kuulunud maailmaruumile, täpselt nagu see häirimatu üksildane templipreestrinna, kellena nägin teda oma unenäos. Kuid ta on ka otsekohene ja kindlameelne, praktiline ja kaastundlik ema ja naine. Kuigi see oli minu esimene kohtumine Madaga, algas tegelik koostöö alles siis, kui tegin tema juhendamisel läbi oma esimese 21-päevase mediteerimise ning kirkastumise intensiivkursuse.

Nende intensiivkursuste ajal, kus ta ühendas aktiivsed meditatsioonid, grupitöö ja individuaalse juhendamise, kasutades enda kui tervendaja ja intuiitivse ravija andeid, tavatses Mada juhtida mu tähelepanu nendele kehapiirkondadele, kuhu teadvus polnud veel jõudnud, ja õpetas, kuidas töötada teadvustamatusega. Tema juhised olid väga spontaansed, praktilised ja otsekohesed. Ta rääkis väga asjalikult isegi kõige suurematest tabudest. Mõned nimetasid seda hoolimatuks või isegi tundetuks, aga minu meelest oli selline abi otstarbekam kui mistahes muul viisil pakutud abi, mille osaliseks olin saanud. Mõnikord

tabasid tema sõnad justkui närvi pihta ja paljastasid haava, mis oli peidus mu teadvustamatuses, ning kuigi mul oli raske sellega silmitsi seista, aitas see saavutada läbimurde mu eneseteadvuses ning viis sammu võrra lähemale tervenemisele ja kannatustest vabanemisele.

Paar aastat pärast seda, kui olin Madaga esimest korda kohtunud, sattusin lugema juttu pealkirjaga „Ahjuroobi *zen*“ Paul Repsi ja Nyogen Senzaki koostatud raamatust „Zen Flesh, Zen Bones.“* See võtab ilusasti kokku Mada õpetamisstiili.

Hakuinil oli tavaks oma õpilastele rääkida vanast naisest, teepoe omanikust, kelle mõtlust ta kiitis. Enamasti õpilased ei uskunud tema sõnu ja käisid teepoes ise selgust saamas.

Kui naine neid tulemas nägi, suutis ta alati vahet teha, kas nad tulid teed jooma või tema mõtlust uurima. Esimesel juhul teenidas ta neid lahkesti, teisel juhul aga kutsus ta nad sirmi taha ja andis neile ahjuroobiga hoobi. Üheksal juhul kümnest ei suutnud nad tema hoopisid vältida.

Mada lööb segamini kõik arusaamad, mis inimestel enamasti kirkastumise kohta on või et kuidas peaks välja nägema virgunud inimene. Ta ei sobi kokku ühegi stereotüübiga. Tema teistsugusus on õpilastele ja klientidele kingituseks, kuid samal ajal esitab ta neile ja teistele nii suuri väljakutseid just tänu sellele teistsugususele. Kuigi teda võib nimetada tervendajaks ja vaimseks õpetajaks, on ta ennekõike müstik – selline inimene, kellel on otsene kogemus jumalikuga. Ta on tõepoolest bodhisattva, kes virgununa on pühendunud sellele, et aidata ka teistel ärgata.

Mada õpetamisstiil ei pruugi kõigile meele järele olla, aga mina leian, et see on uskumatult ja imeliselt värskendav. Ta on nagu see

* Eesti keeles ilmunud pealkirjaga „Mõtluse liha ja kondid“, Buddhakirjastus. „Ahjuroobi mõtlus“ lk. 44.

meister, kellest Laozi kirjutab oma „Kulgemise väe raamatus“ ja kes „... juhib, tühjendades inimeste meele ja täites nende südame, vähendades auahnust ja tugevdades otsusekindlust. Ta aitab inimestel lahti saada kõigest, mida nad teavad, mida ihaldavad, ning tekitab segadust neis, kes arvavad, et nad teavad.“*

Mada on kompromissitu ning täielikult ja läbinisti praktiline. Ta ei kuluta palju aega rääkimisele armastusest, kirkastumisest või abstraktestest mõistetest ja filosoofiatest. Selle asemel pühendab ta oma aja ja energia meie praktilisele juhtimisele, et saaksime tõtt ise kogeda ja seda tundma õppida.

Imetlen Madat selle eest, et ta deklareerib, et gurude aeg on läbi. Ta ei õhuta õppureid muutuma sõltuvaks temast endast. Ta ei sea end kunagi pjedestaalile. Ta peab ennast tavaliseks inimeseks nagu meie kõik, ta on saanud omad õppetunnid ja tal on oma elu ning ta suunab õppureid vastutama ise oma elu ja valikute eest. Üks tema peamisi sõnumeid on selline, et te peate oma töö ise ära tegema – mitte keegi teine ei saa seda teha teie eest. Mitte keegi teine ei vastuta teie õnne ega kannatuste eest. Kui tahate olla Mada õpilane, ei tohi te piirduda lihtsalt tema ideede ärakuulamise või kordamisega – te peate neid praktiliselt rakendada ja omaks võtma. Oma pingutustes peate olema julge ja absoluutselt siiras. Sellest ei pääse üle ega ümber.

Järgmise kolme aasta kestel suunasin suurema osa oma energiast mediteerimisele ja koostööle Madaga. Pärast seda, kui olin kolm aastat tema juures õppinud, palus ta mind, et aitaksin toimetada raamatut, mille kallal ta oli juba mitu aastat töötanud. Järgmised kaks aastat töötasin koos temaga selle käsikirjaga. Päev päeva järel koos Madaga raamatu käsikirja kallal vaeva nähes elasin läbi suurema transformatsiooni, kui olin kunagi varem kogenud.

Koos Madaga seda raamatut koostades tundsin, nagu peaksin

* Eesti keeles on Laozi „Daodejing“ ilmud Linnart Mälli tõlgituna (hiina keelest) Loomingu Raamatukogus 1979. aastal ning Jaan Kaplinski tõlgituna 2001. aastal, kirjastus Vagabund. Vrdl 3. värss.

ümber õppima kõik, mida olin seni õppinud, ja muutuksin jälle lapseks. Mu teadvus arenes iseenesest juba tema läheduses olles. See tähendas, et pidin alati elama käesolevas hetkes, püsima südames ja säilitama hinge- puhtuse, vaadeldes oma meelt, oma otsuseid, hirme ja reaktsioone.

See polnud lihtne. Mada oli nagu kosk, mis pikkamisi ja lakkamatult kulutas mu ego kesta. Palju oli päevi, mil läksin koju ning olin sunnitud oma toas karjuma või nutma, sest miski, mida Mada oli öelnud või kirjutanud, oli tabanud mu ego ning paljastanud haavad ja hirmud. Viibimine koos Madaga aitas tõepoolest mõista, mida mõtles Rumi, öeldes, et peame ego hoone maha lõhkuma ja selle all teadvustamatuses kaevama, et üles leida oma tõelise mina aaret.

Nagu ütles Buddha: „Võtke inimest, kes näeb teie vigu, isikuna, kes toob päevavalgele teie aarded. Suhelge kogenud inimesega, kes on tark, kes teeb etteheiteid. Sellise inimesega seltsides lähevad asjad paremuse, mitte halvemuse poole.“

Iga hetk, mil töötasin koos Madaga, oli võimalus oma kesta järjest vähendada ja järgmisel päeval uuesti tööle hakates oli töö veidi kergem. Aja möödudes õppisin oma mõtteid ja emotsioone jälgima ilma neile reageerimata. Tundsin end aina kergemana ja kergemana, kuni selleni, et kogu mu elu muutus meditatsiooniks ja oli imelikul kombel korraga niihästi igapäevasem kui ka ebatavalisem. Nüüd tean, et kogu univerversum on minu kodu ja ma ei saa enam kunagi ära eksida.

Kui otsida Mada õpetuste sihti või eesmärki, siis võiks öelda, et selleks on soov aidata igal siiral sooritada hüpe lõpmatult suurde ja tundmatusse mittemõtlemisse – hääletusse vaikusesse, mis asub meie keskmes. Madat eristab teistest õpetajatest see, et ta on samal ajal ka praktiseeriv tervendaja. Teistest tervendajatest aga eristab teda see, et ta pole ennekõike huvitatud mitte sümptomite kõrvaldamisest, vaid sellest, et toetada inimesi tervenemisteedkonnal teadvustamatusest teadvusesse.

Mada pani raamatule pealkirjaks „Imelise otsingul - tervenemisteedkond teadvusesse“, et avaldada sellega austust kahele tähtsale 20. sajandi

müstikule, Georgi Gurdžijevile ja Oshole. See raamat käib kahe teise raamatu jälgedes, millest üks on P. D. Ouspensky „In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching“ („Imelise otsingul. Inimmõistuse piire ületava õpetuse fragmendid“), milles ta käsitleb Georgi Gurdžijevi õpetusi ning mis andis algtouke ka Mada enda teekonnale, ning teine on Osho „In Search of the Miraculous“ („Imelise otsingul“). Minu jaoks kujutavad need kolm imelise otsingut käsitlevat raamatut endast katset rääkida asjust, millest on võimatu rääkida.

Selles raamatus jagab Mada meiega ainult talle omaseid vaateid kirkastumisest ja tervenemisest ning nende seostest spirituaalsuse ja teadvustatuseni jõudmisega. Tema enda isiklik lugu, mille ta räägib raamatu teises osas kaheksandas peatükis, on kujundlikult öeldes justkui illustratsiooniks tervele raamatule ning kirjeldab, kuidas ta ise on läbi elanud ja tunnetanud kõike seda, mida ta nüüd õpetab teistele.

Mada nimetab nii virgumisrännakut kui ka virgumist ennast „tervenemisteedukonnaks teadvusesse“ ning kirjeldab teekonda, mille me kõik peame teadlikkust arendades läbi tegema. Ta valgustab meie ego eesmärki, juhivad meid läbi selle arengustaadiumitest ja selgitab, et lõpuks peab see alistuma. Ta annab ka praktilisi juhiseid ja hulga harjutusi, mis aitavad egosfäärist läbi murda.

Selline raamat ei saa juba oma loomuse tõttu midagi täielikku olla, sest rännak on täis paradokse, mida ei saa lineaarse mõistuse ja keele abil adekvaatselt seletada. Mada aga kirjeldab vaimse arengu paradoksi: ühelt poolt on juba mõte, et me üldse vajame tervenemist, illusioon, teiselt poolt tuleb aga selleks, et selle mõistmiseni jõuda, teha tervendamistööd ja saada teadlikumaks. Või, nagu Madale meeldib öelda: „Selleks et jõuda pingutusvabade jõupingutusteni, tuleb palju pingutada.“ Teiste sõnadega, ainult siis, kui rakendame oma mõtteid ja energia 100 protsenti sellele, et püüda terveneda ja ärgata, suudame mõistuse nii ära kurnata, et see enam vastupanu ei avalda ja jõuame oma olemuse loomuliku ja tervikliku seisundini.

Ennekõike rõhutab Mada vajadust tugevdada sisemist vaatlajat ja õpetab, et igaüks meist võib saavutada lõpliku tervenemise

ja terviklikkuse ainult siis, kui ta vabaneb oma egosfääriga samastumisest ning alistub sellele, mis tegelikult on. Mada pakub välja selged ja lihtsad juhendid, kuidas ise jõuda selle tōeni. Käesolev raamat kujutab endast praktilisi õpetusi selle kohta, kuidas teadvustamatuses jõuda teadvustatusesse. Raamatus on hulgaliselt harjutusi, mediteerimis- ja visualiseerimisõpetusi, mille juurde võid oma teekonnal üha uuesti ja uuesti tagasi pöörduda.

Kuigi sa võid peatükke lugeda ka pisteliselt ja teha ainult ühes või teises leiduvaid harjutusi, valmistab iga eelnev peatükk sind ette mõistma järgmistes peatükkides sisalduvaid sügavamaid tōdesid ja tarkust. Kōige rohkem kasu saad raamatust siis, kui teed läbi kõik soovitatud harjutused ja meditatsioonid; kui aga tahad teha vaid üht harjutust, siis olgu selleks süvenemine enesesse ja hingamisharjutuste tegemine. Juba see aitab ärgata. Selle raamatu lugemine ja selle üle mõtisklemine koos regulaarse mediteerimisega on ideaalne viis, kuidas läbida tervenemisteedkonda.

Kui raamat tundub sulle liiga raske, ära kaota julgust. See pole mõeldud kiireks läbilugemiseks. Loe aeglaselt ja anna endale aega loetu seedimiseks. Selleks et mõista elu või saavutada tervenemine, ei piisa üksnes mõistusest. Raamatus käsitletud ideed võivad mõnikord käia üle jõu – igatahes minu puhul oli see nii. See, mida me mõistame mõistuse abil, on piiratud, võrreldes sellega, mida suudame mõista oma kogemuste kaudu. Ära muretse, kuidas kōigest täielikult aru saada – tee selle asemel harjutusi ja mõistmine saabub omal ajal.

See raamat on nagu peegel, mis peegeldab seda, mis on meie sees. Ilmsiks võib tulla midagi inetut või midagi ilusat. Iga rida on võimalik nool, mis võib paljastada midagi su teadvustamatuses peituvat ja aidata sammu võrra lähemale oma tōelisele minale. Et raamatust kōige rohkem kasu saada, pead tungima iga rea olemusse ja siiralt iga rea üle mõtisklema. Võib-olla oled seda juba kuulnud. Võib-olla on sul tunne, et sa juba tead seda, kuid kas sa ka elad selle järgi? Kas su elu peegeldab seda, mida sa enda meelest tead?

Soovin siiralt, et selle raamatu lugemine oleks sinu jaoks

samasugune võimas kogemus, nagu selle toimetamine oli minu jaoks. Loodan, et sellest saab kasulik teejuht ja inspiratsiooniallikas su tervenemistekonnal teadvusesse. Mulle jääb alaliseks tänutunne selle eest, et mind õnnistati võimalusega võtta osa selle loomisest.

Jesse Carliner, klassikalise orientalistika magister

ESIMENE OSA

1 TERVENEMISTEEKOND TEADVUSSESSE

Kui ma kord ühel päeval istusin ja mediteerisin, mähkis mind endasse sügav kurbus ja meelegeide maailma olukorra pärast. Tundsin, kuidas tihe tume valupilv ümbritses planeeti nagu paks vaip. Tajusin seda piinavat raskust ja valu oma hinges ja keha igas rakus. Minu olemuse sügavaimast sopist tõusid silmissse pisarad ning ma nutsin enda, inimkonna, puude ja loomade ning kogu planeedi pärast. Tundsin, nagu oleksin pimedas koopas, kus pole ainsatki päikesekiirt, mis võinuks valgustada mu hinge. Ma nuuksusin ja nuuksusin. Siis aga nutt lakkas, nagu oleks tormile järgnenud tuulevaikus, ning kõik muutus vaikseks ja rahulikuks. Äkki tungis pimedasse koopasse päikesekiir, tuues endaga kaasa soojust.

Siis mõistsin, et Maa kannatab sellepärast, et meiegi kannatame. Hoolimata sellest, kui eraldatuna üks teisest ja meid ümbritsevast maailmast me end tunneme, elame kõik samal Maal ning hingame sama õhku. See, mis juhtub loomade, puude ja inimestega ükskõik kus Maa peal, mõjutab meid kõiki. Meievahelised erinevused on olemas vaid pealispinnal. Need eksisteerivad vaid meie mõtteis ja väljanägemises. Isiksuse, tajumise, kehaehituse ja mõistuse erinevused ning teerajad, mida mööda kulgeb me rännak, määravad ära meie elu maailmas. Sisemuses oleme aga nii ühesugused, et meid pole võimalik üks teisest eristada.

Kiindumine oma identiteeti ja materiaalsesse maailma on valu ja kannatuste põhjuseks. Et luua paremat maailma, peame kõigepealt vabanema klammerdumisest erinevustesse. Meie kõik peame tervenema valust ja kannatustest, mida põhjustavad ideoloogiad, hirmud, vihkamine, armukadedus, kõrkus, süüdistamine, arvustamine ja võimuiha.

Väljakujunenud harjumused ja uskumused ning samastumine oma mõtete, emotsioonide ja ihadega hoiavad meid kinni teadvustamatuses. Me arvame, et kui saame rohkem raha, uue maja ja auto ning leiame unelmate töökoha ja täiusliku elukaaslase, siis saame õnnelikuks. Aga ometi, kui saamegi selle, mida tahame, oleme ikkagi rahulolematud ja soovime midagi rohkemat. Järgime oma ihasid ja soove, isegi kui need teevad kahju meile endale, kellelegi teisele või meie planeedile ja selle asukatele. Kannatused jätkuvad, kui me ei suuda mõista, et rahuldust ja eneseteostust ei saa kunagi leida väljaspool enda olemust.

Et leida õnne, peame oma egosfäärist jagu saama ja elama suurema teadlikkusega. Rõõm ja rahu on otsesed tulemused, mida annab ego alistamine. Et ego alistada ja teadlikkust suurendada, peame vaatama endasse ja mõistma, et meie egosfääril pole mitte mingit tegemist meie olemusega. Meie olemus on sama müstiline ja tundmatu kui maailma-ruum, mida ei mõjuta mõistuse tekitatud kannatused.

Armastus, rõõm ja rahu eksisteerivad alati vaid käesolevas hetkes, sõltumatult minevikust ja tulevikust. Rõõm on meie tõeline loomus, meie sünnipärane omadus. Meie olemusel pole midagi tegemist mõtete, emotsioonide, tõekspidamiste või meie identiteediga. Meie olemus ei vaja tervendamist – see on juba oma loomu poolest terve. See on nagu bambusflöödi õõnes südamik, mis on tühi ja hääletu, kuid võimaldab väljendada jumalikkust ja loomisrõõmu, kui sellel mängitakse. Muusika ilmub flöödi õõnsast tühjusest, samuti nagu rõõm ja armastus ilmuvad meie olemuse tühjusest.

Kui sa tajud oma sisemist tõe, siis avad ukse, mis viib eksistentsi imelise loomuse juurde, ja mõistad esimest korda, et kõik, mida vajad, on olemas su sisemuses. Tunne, et oled üksi, ebakindel, mahajäetud, võõrandunud ja et sind ei armastata, haihtub samal hetkel, kui tajud

oma vaikiva olemuse puhtust. Selles vaikuses on tasakaal, rahu, vabadus, armastus, tervis ja kogu õnn, mille järele sa igatsed. Mida lähemale pääsed oma hinge puhtusele, seda tervemaks ja terviklikumaks sa saad ning seda teadlikumaks muutud. Kui saad aru ja koged isiklikult, et rõõm, rahu, armastus ja küllus on su enda sisemise olemuse omadused, siis hakkab ilmema sinus peituv piiramatu loovus.

Meie olemus on meie suurim aare – see on ime, mida me kõik kas teadlikult või mitteteadlikult otsime. See ime on olemas meie kõigi tuumikus, olenemata soost, nahavärvist, uskumustest või religioonist. Et seda imet leida, peame maha tirima ego võltsidentiteedi ja vabanema klammerdumisest uskumustesse, ihadesse ja harjumustesse, mille oleme välja kujundanud ühiskonna survele.

Oma olemuse tajumist ja tundmaõppimist on nimetatud kirgastumiseks, eneseteostamiseks, ärkamiseks, vabanemiseks ja jumalaga ühinemiseks. Mina nimetan seda tervenemiseks teadlikkuse abil või tervenemisteedonnaks teadvusesse. Tervenemine teadlikkuse abil sisaldab endas niihästi otsinguid kui ka äkilist ärkamist, kus inimene taipab tõde, et „olen see, mida olen otsinud“. Nagu fööniks, kes sünnib uuesti oma tuhast, terveneme teadlikustamise abil, läbides tule, milles hävib meie egosfäär.

PILK SISSEPOOLE. TEADLIKUD OTSINGUD

Kõik maailmaruumis leiduv, kaasa arvatud inimesed, juba eksisteerib kujul, mis on kooskõlas nende tõelise loomusega. Kahjuks püüame avastada olemasolu saladust väljastpoolt enda olemust. Selle asemel et vaadata endasse ja leida sealt üles eksisteerimise allikas ja müsterial, suuname pilgu horisondile, mis asub meist väljaspool. Kas me oleme sellest teadlikud või mitte, aga tõeline tõe otsimine algab siis, kui esitame endale kõige põhjapanevamad küsimused: „Kes ma olen? Kust ma tulen? Miks olen siin? Miks ma teen just seda, mida teen? Mis juhtub minuga, kui ma suren?“

Et leida vastuseid neile küsimustele, peame lõpetama klammerdumise selle külge, kes me enda arvates oleme. Kui vaatame kehvast endasse ja jätkame küsitlemist, siis mõistame lõpuks, et vastuseid pole võimalik saada ainult mõistuse abil. Sellest ei piisa, kui me kuuleme või mõtleme tõest; kui tahame seda tõeliselt tundma õppida, siis peame seda ise kogema.

Zen-budismis nimetatakse tõe otsinguid „oma algupärase näo“ otsimiseks. Algupärane nägu on meie puhas olemus, nii nagu see oli enne seda, kui isiksus, tingitud tõekspidamised ja uskumused katsid selle, nagu sibula pealiskihid katavad sibula sisemist tühjust. Igaüks vastutab ise selle eest, et otsida enda algupärast nägu ja see leida. Et see taas katte alt vabastada, peame omaks võtma käesoleva hetke koos kõige tundmatuga, mida see sisaldab.

Algupärase näo leidmist takistab hirm kaotada oma ego identiteet ja kaduda tundmatusse. Me kardame tundmatust, sest egosfäär ei suuda selles toimida. Hirmu tõttu klammerdume selle külge, mis on meile teada ja tuttav: mineviku, tõekspidamiste, uskumuste ja suhete külge. Selle asemel et igal hetkel tundmatut omaks võtta, püüame seda vältida mitmesuguste tähelepanu kõrvale juhtivate tegevuste abil, nagu näiteks töötamine, söömine, seksimine, telekavaatamine, suitsetamine, tuleviku kujutlemine jne. Kui otsime õnne tulevikust, siis jääme ilma sellest külluslikust rõõmust, mis on igal hetkel meis olemas juba praegu.

Et elada rõõmsalt ja täielikult ära kasutada oma võimalused ja potentsiaal, peame vabanema oma ihadest, klammerdumisest mineviku ja tuleviku külge ning vaimustuma elamisest käsikäes tundmatusega. Kui suudame elada tundmatuses, ükskõik kui palju kardame kaotada seda, mis on meile tuttav ja teada, siis kaovad kõik meie probleemid kiiresti. Tundmatus on ime, mis hetk hetke järel olevikuvaikuses avaneb.

TERVENEMINE. TEEKOND TEADVUSESSE

Tervis on teadlikkusseisund. Sellel pole midagi tegemist vanuse, haiguse ega isegi keha või mõistuse tervisliku seisundiga. Olenemata sellest, kas me seda endale teadvustame või mitte, on iga samm tervenemise poole ka samm teadlikustatuse poole. Kõik, mida me elus teeme, on lõiguke meie tervenemisteedkonnast oma tõelise loomuse ülima tervise poole.

Üksnes teadvustatus suudab ravida meie valu ja kannatusi. Igas hetkes sisaldub võimalus ärgata egosfääri kannatustest ja jõuda teadvustatusele omase terviseni. Meie keha on täis mahasurutud mõtteid, emotsioone, hirme, soove, ebakindlust ja teiste arvustamist. Need moodustavad meie egosfääri ja hoiavad seda ülal. Enda identifitseerimist ning klammerdumist oma keha, emotsioonide, soovide ja maailma külge hoiame alal oma teadvustamatuses. Paljud teadvustamata mõtted ja emotsioonid on omavahel ühendatud mustritena salvestunud kihtide kaupa meie keharakkudesse. Need mustrid tekitavad kehas blokeeritud ning põhjustavad füüsilist ja psühholoogilist valu ja kannatust. Me terveneme, koorides need kihid teadlikustamise abil maha.

Õnn ja õnnetus, õige ja vale, sünn ja surm on olemas ainult meie mõtetes. Kui samastame end selle alalise muutumises oleva vastandite mänguga, mis eksisteerib ainult meie mõtetes, ei suuda me näha püsivat – meie igavesti kestvat olemust. Mida lähemale me enda olemusele jõuame, seda kaugemale oma mõistuse duaalsusest vähehaaval liigume, transformeerides oma ego ümber teadvuseks.

Kõik meie füüsilised ja psühholoogilised vaevused näitavad, kuhu peaksime koondama tähelepanu, et oma teadvustamata energia transformeerida teadvusesse. Tavaliselt usume, et valu on midagi halba, mis tuleb likvideerida, kuid tegelikult on igasuguse (füüsilise, psüühilise ja emotsionaalse) valu läbielamine vaid vajalik samm teadlikustatuse poole. Kui püüame valu, üksindust ja surma vältida, siis väldime koos sellega ka oma igavese olemuse leidmist.

Mistahes valu on sõna otseses mõttes kasvuvalu. Kui oleme valmis vabanema mingist enesele teadvustamata tõekspidamisest, uskumusest või käitumismallist, siis annavadki sellest märku sellised sümptomid nagu valu, ärevus, masendus ja tervise halvenemine. Kui püüame korda teha midagi väljaspool iseennast, selle asemel et otsida oma vaevuste põhjuseid enda seest, siis kestavad kannatused edasi. Kui lakkame samastumast sellega, kes me enda arvates oleme, teevad meie keha ja DNA sõna otseses mõttes läbi muutuse.

Teadlikustamise abil tervenemine on vaevalisemaid ülesandeid, mida üldse on võimalik ette võtta. Sellega on seotud palju hirme, takistusi ning tõuse ja langusi. Selleks et seista silmitsi teadvustamatuse pimedusega, on vaja julgust ja eneseusaldust. Kui oled järjekindel ja pühendunud virgumisele, siis muutub su teekond kergemaks, sa hakkad seda isegi nautima ja see tekitab sinus põnevust. Ükskõik kui tugevad on su valu ja kannatused, kui pühendud oma tervenemisteedukonnale, siis kohtud imelise universumiga, mis asub sinus endas.

Tervis peitub teadvuses, sest teadvus ületab kõik selle, mida arvame teadvat oma kognitiivse mõtlemise abil. Teadvus hõlmab midagi palju enam kui kõigest sellest, mida peame oma reaalsuseks, kaasa arvatud meie hinnangud, mida peame õigeks ja valeks, heaks ja halvaks. Teadvus ületab meie füüsilise keha, mõtlemise, mõistuse, meele ja tunnetega seotud kogemused ning transformeerib meie seotuse inimeste ja asjadega, lõpuks ka kõik meie hirmud, kaasa arvatud hirmu tundmatuse ees. Lühidalt öeldes asub teadvus meie liikumatus keskmes, kus on vaid vaatleja, kes näeb ja teab Universaalset Tõde, kus puuduvad nii jagunemine kui duaalsus.

KUS MA OLEN? TERVENEMISTEEKONNA SEITSE ASTET

Neil, kes on teadlikult alustamas oma tervenemisteedonda, ning ka neil, kes on juba asunud teele, oleks kasulik mõelda tervenemisteedonnast kui mingist elukoolist, protsessist, mis sarnaneb haridussüsteemiga. Elukooli võib jagada seitsmeks astmeks, mis vastavad eelkoolile, algkoolile, keskkoolile, ülikooli bakalaureuseõppele ning magistriõppele, doktorantuurile ja professorile. Erinevalt koolisüsteemist pole see protsess aga lineaarne ja astmed pole üksteisest selgelt eristatud, vaid pigem sulanduvad üksteisesse. See, milliselt astmelt sa oma tervenemisteedonda alustad, sõltub eelmistest eludest kaasa toodud eneseteadvusest ja sellest, kuidas sa seda teekonda mõistad ja mõtestad. Sedamööda, kuidas sa läbi elukooli liigud, kasvab su teadlikkus endast ja maailmast ning su teadvus avardub. Olenevalt su valikutest ja teadvustasandist võid mõne astme läbida kiiremini kui teise.

Esimene aste: eelkool

Su tähelepanu ja teadvustamine keskendub eelkõige füüsilise keha tervendamisele. Sa ei mõista, et oled Maa peal selleks, et ennast tundma õppida ja saavutada teadlikustatus. Kui sa tunned füüsilist valu või jääd haigeks, siis suundub su tähelepanu oma kehale. Sa lähed arsti juurde ja püüad probleemi lahendada arstimate või operatsiooni abil. Traditsiooniline meditsiin leevendab ajutiselt su vaevuste sümptomeid või surub need maha, kuid kuna see ei kõrvalda psühholoogilist algpõhjust, mis peitub su energias, siis kerkivad füüsilised probleemid uuesti pinnale.

Teine aste: algkool

Selles staadiumis tead juba oma kogemuste põhjal, et arstimid üksinda ei vabasta sind probleemidest ning võivad kõrvaltoimete tõttu teha hoopis haigemaks, kui olid enne. Sa uurid alternatiivseid ravimeetodeid, nagu füsioteraapia, kiropraktika, Hiina traditsiooniline meditsiin,

nõelravi, loodusravi ja muud võtted. Sa mõistad, et füüsilise tervise parandamiseks pead hoolitsema oma keha eest, tehes füüsilisi harjutusi, muutes oma toitumisviisi ja kasutades toidulisandeid. Sa võtad lõdvestavaid vanne, käid spaas, lased teha massaaži ja kuulad mahedat muusikat. Sa tegeled joogaga, *qigong*'i ja *tai chi*'ga puhtalt sellepärast, et need mõjuvad füüsiliselt hästi. Selles staadiumis keskendud eelkõige füüsilisele heaolule. Su kehaline seisund paraneb, kuid sa mõistad peagi, et pole ikka veel saavutanud rahulolu ja et su elust puudub miski, millel on suurem tähendus. Sa vaatad uuesti üle endale seatud prioriteedid ning hakkad uurima uusi valikuvõimalusi, mille abil õnne ja rahulolu saavutada.

Kolmas aste: keskkool

Pärast seda, kui oled mõistnud, et füüsiline tervis üksi ei tee sind veel õnnelikuks, hakkad kontsentreeruma oma vaimsele ja emotsionaalsele heaolule. Sa püüad mõista oma psühholoogilisi probleeme ning ravida vaimseid ja emotsionaalseid haavu nõustamise, psühhoteraapia ja isikliku arengu koolitusgruppide abil.

Sa mõistad, et vaimne ja emotsionaalne tervis mõjutavad füüsilist tervist, ning püüad muuta oma negatiivseid mõtlemis- ja käitumismalle. Sa loed psühholoogia- ja enesebiraamatuid ning harjutad positiivset mõtlemist ja afirmatsioone. Su elu hakkab muutuma ja sa tunned end ajutiselt paremini, kuid saabub hetk, kus tajud, et pole ikka veel saavutanud rahuldust ning et sul on millestki puudus. Lõpuks saad aru, et elu eesmärki ja õnne pole võimalik leida üksnes mõttemaailmas, ning hakkad uurima selliseid sfääre nagu spirituaalsus ja religioon.

Neljas aste: ülikool, bakalaureuseõpe

Selles staadiumis saad aru, et tõelise tervenemise jaoks pead leidma spirituaalse ühenduse jumaliku jõuga. Sa uurid erinevaid spirituaalseid teeradu, nagu ristiusk, budism, taoism, sufism, kabala ja teised. Sa loed spirituaalseid raamatuid, käid spirituaalsete õpetajate loengutel ja töötubades, liitud spirituaalsete gruppidega, mediteerid, palvetad

ja pühendad end spirituaalsele teele. Sa uurid paranormalseid nähtusi, minevikus elatud elusid, tarokaarte, surmalähedasi kogemusi, kanaldamist, astroloogiat ja teisi okultseid praktikaid ning külastad ka ekstrasensitiive ja spirituaalseid tervendajaid. Sa eksperimenteerid visualiseerimise, mantrate kordamise ja hõimude tseremooniatega. Sa püüad olla parem ja hoolivam inimene ning tuua enda ellu ja üldse kogu maailma rohkem rahu.

Enamik inimesi jääbki sellele tasandile pidama, uskudes, et nüüd nad „teavad“ tõtt. Kui aga elu jätkab sulle väljakutsete esitamist uute probleemide näol ning sa ei suuda säilitada sisemist rahu ja rahuldustunnet, siis taipad, et sa pole veel uurinud oma sisemist tõe ega leidnud oma tõelist olemust. Sa hakkad esitama küsimusi selle kohta, kes sa oled ja mida sa sellel planeedil teed. Sa hakkad aru saama, et ainus viis vastuseid leida on teha ära see raske töö, mis tähendab sissepoole pöördumist ja oma teadvustamatuse pimedusse vaatamist.

Viies aste: ülikool, magistriõpe

Pärast kõiki neid otsinguid, mil sa püüdsid tervenemist ja pääsemist leida endast väljastpoolt, mõistad lõpuks, et ainus, kes suudab sind päästa, oled sa ise, ja sa saad seda teha ainult nii, et võtad endale kohustuse oma egosfäärile otsa vaadata ja sellest jagu saada. Sa teed kõvasti tööd, et oma mõtteid ja emotsioone mõista ja lõpetada nendega samastumine. Nüüd hakkad sa mediteerima mitte lihtsalt selleks, et enesetunnet parandada, vaid selleks, et leida, kes sa tegelikult oled. Mediteerimise abil, vaadeldes oma keha, mõtteid ja emotsioone, hakkad nägema, et kõik su probleemid ja kannatused pärinevad egosfäärist.

Kui liigud sügavamale endasse, siis tuleb aeg, mil oled sunnitud otsustama, kas oled valmis oma meele agooniat ja valu edasi uurima. Paljud inimesed lõpetavad enesevaatluse just siin, sest nii valu kui ka hirm teadvustamata pimeduse ees tugevnevad. Siit edasi on juba raskem ja vaevalisem vastu astuda ego inetutele avaldumisvormidele ning vabaneda nendega samastumisest. Samuti on järjest raskem jääda sügavale juurdunud, eelmistest eludest pärit käitumismustrite

eemalseisvaks vaatlejaks. Sisemise vaatlejarolli arendamine on otsustava tähtsusega, kui tahame jätkata liikumist teadvustamatuse pimedusse.

Et läbida seda väljakutsuvat staadiumi oma arengus, pead endale võtma kogu vastutuse oma valu ja kannatuste eest. Jälgi niihästi oma ilusaid kui ka inetuid näoilmeid ja saa aru, et kumbki neist ei väljenda su olemust. Erapooletu vaatluse abil hakkab su senine identiteet pragunema ning need asjad, mida sa enda arvates enda kohta teadsid, ei tundu enam nii selged ja lihtsad kui varem. Võib-olla tunned end rohkem segaduses olevat ja mõistad, et mida rohkem sa tead, seda vähem sa tead. Elu näib olevat nagu mõttetu unenägu. Sa saad aru, et vajad õpetajat, kedagi sellist, kes on läbinud oma teadvustamatuse pimeduse ning aitaks sinul sinu omast läbi liikuda ja siis sellest isegi kaugemale. Kas teadlikult või alateadlikult hakkad otsima õpetajat või meistrit, kes võiks näidata sulle õiget suunda ja juhatada teed vabadusse.

Õpetaja on selline inimene, kes sõltumata sellest, kas ta on kogenud oma tõelist olemust või mitte, püüab teisi aidata, rääkides tõest ja viies teised sama kaugele, kui ta ise on jõudnud. Meister on selline inimene, kes on egosfääri illusioonidest täielikult vabanenud virgumise läbi ja teab, kuidas aidata teistel virguda.

Juhendajat otsides pead kõigepealt suutma teha vahet võltsi ja tõelise õpetaja või meistri vahel. Võlts õpetaja või meister võib sulle lubada, et vabastab su egosfäärist, pannes niiviisi su endast sõltuma. Tõeline õpetaja või meister ei lase sul kunagi muutuda temast sõltuvaks, sest teab, et ta saab sulle näidata vaid suunda su teadvustamatuse poole. Lõppkokkuvõttes vabastab sind su enda vaprus, jõupingutused ja allumine eksistentsi tahtele.

Et eristada võltsi ja tõelist õpetajat või meistrit, kuula enda sisemist teadmist ja intuitsiooni ning ole oma motiivide suhtes absoluutselt aus. Kui sa ei oska vahet teha sinus endas peituva võltsi ja tõelise vahel, siis ei suuda sa eristada võltsi ja tõelist ka teistes.

Niipea kui leiad õpetaja, või kui sul veab, siis meistri, kes juhhib sind edasi, siis seisad vastamisi uue väljakutsega: pead õppima õpetajat või meistrit usaldama ja tema juhatustele alluma. Tõelist meistrit järgida

pole kerge, sest ta kasutab ära iga olukorra, et aidata sul teadvustada oma egosfääri. Sa pead olema kogu aeg valvas ja teadvustama iga oma hinnangut, süüdistust või nõrkust, mida sa võib-olla oma juhendajale projitseerid. Kui sa lähtud püsivalt oma süütusest ja südamest, siis suudad näha oma egosfääri, sellest jagu saada, ning lõpuks kogeda tõelist vabanemist ja ärkamist.

Kuues aste: doktorantuur

Sellel tasandil süvendad oma mediteerimispraktikat ning su rahulolu iseendaga suureneb. Olles eelmisel tasandil läbinud oma teadvustamata kihid, puhastad nüüd ennast minevikus tehtud teadvustamata tegude mõjudest. Sa mõistad, et kõik su probleemid (füüsilised, vaimsed ja emotsionaalsed) olid tekkinud vaid selleks, et õpetada sulle midagi su enda kohta. Usaldus sinus suureneb ja hirmud ei valitse enam su üle. Sa õpid oma ego üle ise valitsema ning sa pole enam oma mõistuse ja emotsioonide ohver. Sa ületad hirmu tundmatuse ees ning su elus hakkab aina enam domineerima aktsepteerimise ja alistumise seisund.

Nüüd liigud edasi kollektiivsesse ja kosmilisse teadvustamatusesse, mis hõlmab endas inimeste kollektiivseid tõekspidamisi, uskumusi, käitumismustreid ning samuti ka meie loomalikku ellujäämisinstinkti – need kõik toidavad illusiooni, et sa eksisteerid eraldatuna kõigest muust olemasolevast. Iga samm, mille sa teed kollektiivsele ja kosmilisele teadvustamatusesele vastu astumiseks ja sellest teadlikuks saamiseks, annab sulle vabaduse tõusta kõrgemale teadlikustatuse tasandile. Nüüd on sul piisavalt meeleselgust, teadlikkust ja sisemist jõudu, et toetada oma juhendajat tema töös individuaalse ja kollektiivse teadvuse äratamisel. Sa oled valmis ilma mingite tingimusteta jagama teistega oma andeid ja teadvuse valgust.

Seitsmes aste: professor

Oled nüüd vabanenud oma egosfäärist ning ületanud hirmu surma ja tundmatuse ees. Oled tunginud läbi illusiooniloorist, mis oli su mõistuse loodud. Nüüd tead enda kogemuste põhjal, et oled üks tervik

kõigega, mis universumis eksisteerib. Oled tunda saanud universaalset Rõõmu, mida juhendaja sulle näitas. Sa tervitad ja kiidad enda olemuse puhastumist kõigest materiaalsest ja ühtsust piiritu universumiga. Oled Maale tänulik selle eest, et ta on sind toitnud ja ülal pidanud ning oled tänulik kõigile nendele inimestele, keda oled oma teekonnal kohanud, hoolimata sellest, kas nad on sind aidanud või takistanud. Ennekõike oled aga tänulik oma meistritele ja kõigile virgunud olenditele, kes on sind juhtinud läbi paljude elude jooksul aset leidnud katsumuste ja vintsutuste. Nüüd mõistad, et see rännak on lõputu ning et see teekond ongi su eesmärk. Sa allutad oma egosfääri universumile ja muutud vahendiks, mille kaudu universum saab väljendada iseennast, ning võid olla juhiks neile, kes ikka veel otsivad väljapääsu kannatustest.

VAATLEMINE: VÕTI TEADLIKUSTAMISE ABIL TERVENEMISEKS

Teadlikkuse abil tervenemine on võimalik ainult vaatleja olles. Vaatlemine tähendab kõige praegu toimuva ergast jälgimist, ilma sellega vaimselt ja emotsionaalselt kaasa minemata. Teisisõnu – seda, mis on, tuleb vaadelda eemalt, sellega samastumata ja seda hukka mõistmata.

Kui sa saad kogemuslikult aru, et sa pole sama, mis su mõistus, keha ja emotsioonid, siis oled jõudnud teadlikustatusesse. Ainus viis seda mõista on vaadelda oma keha, meelt ja emotsioone.

Enesevaatluse kaudu näed, et kõik su tajud, mõtted ja emotsioonid pole püsivad – need muutuvad ja liiguvad pidevalt nagu mööduvad pilved. Nende muutlikkuse nägemine aitab mõista, et su valu ja kannatused on loodud egosfääris.

Kõik su probleemid on tekkinud seepärast, et sa ei suuda jääda vaatleja positsioonile ega vabaneda samastumisest oma mõtete ja emotsioonidega. Kui sa ei suuda oma meelt ja emotsioone jälgida vaatlejana, siis jääd kinni sellesse lugulaulu, mille egosfäär on sulle sinu

kohta loonud, ja su kannatused kestavad edasi. Kui sa suudad oma meelt ja sinu kohta loodud lugu lihtsalt jälgida, siis saad aru, et sina pole mitte see lugu, vaid selle loo vaatleja. Kui sa lihtsalt jälgid oma keha ja füüsilisi aistinguid, vaatled mõtteid, emotsioone ning kõike, mis su ümber toimub, siis sa ei osale selles egosfääri loos.

Iga hetk, mil sa vaatled ja oled vaba samastumisest – ükskõik kui lühike see hetk ka poleks –, tervendab sind ja viib su lähemale teadvustatusele. Kui sa tead, et ka sina ise pole mitte midagi muud kui vaid teadvus, siis oled kannatustest vabanenud.

Vaatlemisvõime on kaasasündinud võime. Vaatlemine on su olemuslik omadus. See on igavesti koos sinuga, isegi pärast seda, kui keha sureb. Kuigi vaatleja sinus on alati kohal, jälgides kõike, mis tuleb või läheb, siis mõnikord sa teadvustad seda ja mõnikord mitte. Vaatlemisoscuse arendamine on nagu lihaste treenimine, mida tugevdad läbi kogemuste ja harjutamise. Vaatlemisoscuse arendamine toimub mediteerides.

MEDITEERIMINE: VAHEND SISEMISE VAATLEJA TUGEVDAMISEKS

Kuigi mediteerimismeetodeid on palju, pole meditatsioon ise meeletood. Mediteerimine on praktiline vaatlemine. Mediteerimine annab sulle võimaluse vabaneda samastumisest oma keha, meele ja emotsioonidega ning tunnetada oma sisemist teadvust. See võimaldab kõrvale jätta lobiseva mõistuse ning transformeerida tõekspidamised ja harjumused puhtasse teadvusesse.

Mediteerimise olemus seisneb selles, et sa üksnes vaatled seda, mis toimub su kehas, mõistuses ja emotsioonides ning ka ümberringi, ilma et sa neile reageeriks või nende üle kohut mõistaks. Asju erapooletult vaadeldes lõpetad oma egosfääri ülalhoidmise ning leiad oma olemuses peituvat vaikuse ja rahu. Pühendunud mediteerimine annab sisemise vaikuse, lõdvestumise ja parema tervise, tõstes samal ajal enesehinnangut, enesekindlust ning suurendades enese ja teiste mõistmist.

Traditsiooniliselt on mediteeritud niiviisi, et istutakse passiivselt ning jälgitakse hingamist, keha ja mõtteid. Seda meetodit tuntakse *vipasyana* nime all ning selle lõi Buddha 2500 aastat tagasi. Buddha ajal elasid inimesed loodusele lähemal, olid rohkem lõdvestunud ja keskendunud südamepiirkonnale, mis vastab umbes südametšakrale. Võrreldes meie ajaga oli Buddha ajal palju lihtsam harrastada passiivset istumist ja vaatlemist. Praegu tuleb meie kehal ja mõistusel tegutseda sellisel kiirusel, et passiivne istumine näib olevat võimatu ülesanne.

Et aidata tänapäeva tõetsijal jõuda sisemise vaikuse ja rahu kogemiseni kiiremini, kui on võimalik saavutada pikaajaliste passiivse istumise harjutustega, on kaasaegne India müstik Osho loonud mitmeid aktiivse meditatsiooni tehnikaid, mida praktiseerivad tuhanded inimesed kogu maailmas. Aktiivsed meditatsioonid sisaldavad tegevust ja liikumist, nagu keha raputamine, tantsimine, katarsis, naer, nutmine, hüppamine, kaootiline hingamine või tähenduseta pudikeele kasutamine, et kõigepealt vallandada stress ja puhastada keha paljudest mahasurutud mõtete ja emotsioonide kihtidest. Kui mahasurutud mõtted ja emotsioonid on vallandunud, siis on palju lihtsam istuda vaikselt, tajudes enda olemuse sisemist rahu.

Tegelikult pole aktiivse ja passiivse mediteerimise vahel mitte mingit erinevust. Neil on sama eesmärk – tühjendada mõistus, aidata leida side meie sisemise vaatejaga ning seda tugevdada. Mulle meeldib kõigil oma seminaridel kasutada aktiivseid meditatsioone, sest need aitavad osavõtjail kogeda lõdvestumist ja sisemist rahu isegi siis, kui nad mediteerivad esimest korda. (Üksikasjalikumalt aktiivse mediteerimise ja selle praktiseerimise kohta vaata veebilehelt www.madadalian.com).

ÕIGE AEG ON NÜÜD JA ÕIGE „KOHT“ OLED SINA

Mie keha on kingitus universumilt. Ilma selleta ei suudaks me terveneda ega teadvusesse jõuda. Kehal on piiratud eluiga nagu taaslaetaval patareil. Nii nagu me laeme patareid elektriga, nii laeme keha toidu, une ja puhkusega. Mõne aja möödudes ei saa seda enam laadida, nagu ka vana patareid ei saa lõputuseni uuesti laadida, ja keha paratamatult sureb. Kui keha on noor ja terve, jätame me selle sageli hooletusse, kuna peame seda endastmõistetavaks. Tavaliselt viivitame tervenemisteedkonna alustamisega seni, kuni keha on haige või vana.

Ära viivita! Elu on lühike! Alusta tervenemisteedkonda siis, kui oled noor ning sul on palju energiat, jaksu ja entusiasmi. Mida hiljem sa oma sisemisi otsinguid alustad, seda raskemaks see muutub, kuna energiat on vähem ja sind koormavad paljud kohustused. Kui panustad palju aega ja energiat asjadesse, mis on oma loomult kaduvad ega suuda sind kunagi rahuldada, siis jäävad kasutamata paljud võimalused avastada oma sisemises olemuses peituvat ülimalt rõõmu. Mida varem sa teadvustamatu teadvusesse transformeerid, seda varem saad hakata elu nautima, seda rõõmsamaks see kujuneb ja seda lihtsamini jõuad oma eesmärkideni.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID TERVENEMISTEEKONNA KOHTA

Mul on raske vältida maailma ahvatlusi ja keskenduda püsivalt tervenemisteedkonnale. Kuidas jääda kindlaks enda sisemisele arendamisele, samal ajal tööl käies ja perekonna eest hoolitsedes?

Sa võid küll mõelda, et sul ei jätku enda jaoks aega, kuna käid tööl ja

hoolitsed perekonna eest. Kui aga vaataksid, kuidas sa aega kulutad, siis näeksid, et päeva jooksul võib alati leida kaksikümne minutit millegi spirituaalse jaoks, nagu näiteks lugemine, enesevaatlus, mediteerimine, ning mõnikord on võimalik osa võtta isegi personaalse arengu koolitusgruppide tegevusest.

Kui sa näiteks iga päev vaatad lõdvestumiseks tund või paar televiisorit, siis nüüdsest alates proovi selle asemel mediteerida. Isegi kui sul on selle jaoks ainult kümme minutit, istu vaikides ja jälgi oma hingamist. Kui leiad, et vaikselt istuda on raske, sest oled stressis ja sul kihutavad peas ringi paljud mõtted, võid ikkagi proovida aktiivse meditatsiooni võtteid, mida on kirjeldatud e-raamatus „Healing into Consciousness with Active Meditation & Visualization Practices“ („Tervenemisteedukond teadvusesse, kasutades aktiivse mediteerimise ja visualiseerimise võtteid“), mis on kättesaadav aadressil www.madadalian.com.

Kui sul on raske spetsiaalselt mediteerimiseks aega leida, siis ühilda mõned tegevused tööl või kodused toimetused mediteerimisega. Näiteks kui pesed nõusid, siis jälgi oma hingamist, kehaliigutusi, taju vett kätel, jälgi, millised mõtted ja emotsioonid sinus tekivad. Ole täielikult käesolevas hetkes ja teadvusta endale kõike, mida teed ja mis toimub just sel hetkel niihästi sinu sisimas kui ka ümberringi. Samalaadselt keskenduda võid mistahes ülesande või tegevuse puhul, olgu selleks siis maja koristamine, aiatööd, toidu ostmine, söögivalmistamine, arvuti taga istumine, sportmängud või koeraga jalutamine. Ükskõik, mida teed, teadvusta seda endale täielikult.

Kui sa nii igapäevase tegevuse kui ka mediteerimise ajal keskendud hingamisele, siis näed lõpuks, et kõik vajalikud tööd ja askeldused saavad tehtud loomulikult ja ilma pingutusteta, ning selle allikaks on sinu sisemine rahu ja tühjus. Kui suudad niimoodi elada, siis muutuvad sinu tööine ja kodune elu tasakaalukamaks ja pinge väheneb.

Et endale kindlaks jääda ja oma rännakule pühenduda, pole sul vaja maailmast lahti öelda. Lahti ütlema pead aga klammerdumisest maailma külge ja sellega samastumisest. Maailmast pead lahti ütlema ainult

oma meeles. Kogu sinu elu, kaasa arvatud töö ja perekond, on olemas selleks, et toetada sinu eesmärki – leida oma olemus. Kui sa praegusel hetkel töötad ja hoolitsed perekonna eest, siis just seda sinu hing ja olemasolu praegu vajavadki.

Kuigi maailm võib sind sisevaatlustest eemale kiskuda, võib see ka aidata, sundides sind endasse süvenema. Kui elus läheb kõik hästi, siis tahame end muudkui selle maise eduga samastada ja unustame heita pilku oma sisemusse. Kui aga elus ei lähe kõik nii väga hästi ning me tunneme kurbust ja masendust, siis hakkame vaatama sisemusse. Iga olukord, mis elus ette tuleb, võib aidata meil paremini teadvustada oma sisemist reaalsust, kui seda olukorda õigesti ära kasutada. Ära jäta kasutamata võimalust heita pilku enda sisemusse, ükskõik, millises olukorras sa ka poleks ja ükskõik kui maine või ilmalik see ka ei näiks.

Kas visualiseerimisharjutused on samuti mediteerimine?

Ei, need on väga erinevad. Visualiseerides haarame mõistuse kaasa, aga mediteerides me vaatleme mõistust. Visualiseerides kasutame kujutlusvõimet ja mõistust ning püsivad selle loodud illusioonid hea või halb. Visualiseerides võid pidada üht asja heaks ja teist halvaks ning püüad olemasolevat reaalsust muuta ning luua uut reaalsust. Visualiseerides püüad sageli kujutleda, kuidas mingi positiivne asi asendab negatiivse asja. Visualiseerimine võib aidata sul terveneda või asendada negatiivseid emotsioone positiivsetega. See võib pakkuda sulle ajutist lohutust ja tunnet, et kõik on enam-vähem korras, aga see võib tugevdada samastumist oma egosfääri mingi osaga ja sundida eitama teisi osi, mida sa pigem ei sooviks näha ja mille eest ei tahaks vastutada.

Mediteerides me ei kasuta kujutlusvõimet. Mediteerimine tähendab olemasoleva vaatlemist. Teisisõnu, see tähendab reaalsuse erapooletut vaatlemist, aktsepteerides seejuures täielikult nii positiivseid kui ka negatiivseid, nii häid kui ka halbu tõsiasju. Mediteerimine aitab sul keskenduda enda olemusele ja jälgida, mis toimub su mõistuses ja emotsioonides. Mediteerides sa lihtsalt vaatled mõistust ja selle

kahepalgelisi otsuseid, kui see annab hinnanguid hea ja halb ning sa liigud neist mõlemast kaugemale edasi. Mediteerimine on ainus tee pääseda sisemisest rahunest ja kannatustest. Nii nagu regulaarsed kehalised harjutused on olulised füüsilise tervise jaoks, nii on mediteerimine oluline vaimse, emotsionaalse ja spirituaalse tervise jaoks.

Kuidas saab mõne õpetaja või meistri järgimine aidata mul oma egost vabaneda?

Ei saagi. Kellegi järgimine ei vabasta sind egost ega tee sind teadlikuks. Sa pead ise otsima ja endasse vaatama. Paljusid inimesi tõmbab õpetaja või meistri poole lootus, et tema saab töö nende eest ära teha, aga nad ei mõista, et kellegi pole võimalik elada teise inimese elu.

Sa võid istuda mõne spirituaalse meistri jalge ees ja võtta vastu õpetusi, aga kui sa ei mediteeri ega tee oma isiklikku tööd, siis ei leia sa kunagi üles enda olemust ega saa tunda tõe, mille poole meister sind juhatab. Ükskõik kui suure spirituaalse õpetaja või meistriga on tegemist, saab tema sulle vaid teed juhatada, kuid mitte sind vabastada. Sa pead mõistma, et sa elad oma elu nii teadvustatud kui ka teadvustamata valikute põhjal, mida sina ise teed. Keegi ei saa neisse vahele sekkuda, ükskõik kui head ka poleks tema kavatsused. Sul on vabadus valida ja ise vastutada.

Sa pead ise olema oma laeva kapten, sest mitte keegi teine ei saa juhtida sinu laeva sinu hinge lõppsadamasse. Just seda mõtles Jeesus, kui ta ütles: „Ja kitsas on värav ja ahtake on tee, mis viib ellu, ja pisut on neid, kes selle leiavad.“

Ka mina siin praegu lihtsalt jagan oma elukogemusi ja arusaamu teiega. Ja võib-olla innustab mu sõnade kuulamine sind maha märkima omaenda rada.

Kas kirkastumine tähendab seda, et mul enam polegi ego, pole vajadust mediteerida ja polegi enam midagi õppida?

See on väga tähtis küsimus. See küsimus on paljudel ja see on tekkinud valedest arusaamadest kirgastumise kohta. Kirgastumine ehk eneseteostus ei tähenda, et polegi enam meelt ja mõistust. Seni, kuni meil on keha, on meil ka meel ja mõistus, sest see on osa keha ellujäämise mehhanismist. Kirgastumine tähendab lihtsalt seda, et oled täielikult tunnetanud enda olemust ja mõistnud, et su mõistus oli see, mis tekitas eraldatuse illusiooni. Kirgastumiskogemus vabastab su psühholoogilisest valust ja kannatusest, mille põhjuseks on mõistus, ning aitab selgelt mõista, et sa pole seesama, mis su ego, keha, mõtted ja emotsioonid, ning et su olemust pole puudutanud mitte miski, mis asub väljaspool sind. Olles kirgastunud, jätab klammerdumise asjadesse ja inimestesse, samuti vabaned eksistentsiaalsest ängist, mis sundis sind pidevalt otsima. Kirgastumine vabastab ebakindlusest ja hirmust tundmatuse ees.

Kirgastumisega ei lõpe teadvuse areng ja avardumine. Teadvuse evolutsioon jätkub uute kogemuste ja õppimise kaudu igavesti. Iga päev toob kaasa palju võimalusi õppida midagi uut. Meie õppimisvõimel pole mingeid piire. Kirgastunu jätkab õppimist ja arenemist nagu iga teinegi inimene, aga tema õppimise aluseks on rõõm, loovus ja kaastunne, mitte vastupanu, hirm ja kannatused. Kirgastunu igatseb kõike teistega jagada suure rõõmu ja külluse ajal, mitte vajadusest selle eest midagi saada.

Sa küsisid ka, et kas kirgastunud pole enam vaja mediteerida. Kas olete kunagi näinud maja, kus ei tekiks tolmu? Ükskõik, kas oled kirgastunud või mitte, niikaua, kuni elad oma füüsilises kehas, pead koristama oma maja. Mediteerimine on viis, kuidas vabaneda tolmust, mida kogub mõistus. Ja mõistuse tolm kaob, kui lihtsalt istud ja jälgid oma hingamist.

Kuna mõistus orienteerub eesmärgile, siis ongi kirgastumine sellest lähtudes lõppeesmärk. Mõistus ei suuda aru saada, et sa erapooletu vaatlejana oleksid võimeline teadma, mida pead järgmisel hetkel tegema. Selline küsimus näitab, et samastutakse ikka veel oma mõistusega ja otsitakse kirgastumist ikka veel väljastpoolt iseennast.

Kas te võiksite teadvuse ja teadvustamatuse kohta veel midagi täpsustavat rääkida?

Energia, millest koosneb universum, on kas teadvustatud või teadvustamata. Teadvustamata energiat me ei tunnetata, teadvustatud energiat tunnetame. Meie keha sisaldab mõlemat liiki energiat. Teadvustatud energia hulk oleneb sellest, kui teadlikud me oleme käesolevast hetkest ning kui teadlikud oleme oma kehast, mõtetest, emotsioonidest ja sellest, mis toimub meie ümber. Teadvus eksisteerib kõige liikuva liikumatus südamikus. Inimestes on teadvus ärkvel, kuid loomades, puudes ja kivides uinunud olekus. Inimesed on oma eksisteerimisest teadlikud, samal ajal kui loomad, puud ja kivid pole sellest teadlikud. Teiste sõnadega öeldes elavad loomad vastavalt oma loomusele, kuid nad ei teadvusta seda endale; inimesed elavad samuti vastavalt oma loomusele, kuid erinevalt loomadest on neil võime seda endale teadvustada. Teadvustatus tekib olemasoleva erapooletust vaatlemisest, olgu selleks kas mingi kogemus, mõte, emotsioon või füüsiline aisting.

Kuidas teadvustamatus mu spirituaalset arengut mõjutab?

Ilma teadvustamiseta pole võimalik areneda. Kui elad teadvustamata elu, siis täidavad su elu hirm, usaldamatus ja teiste arvustamine ning oma tegevusega tekitad tarbetut valu ja kannatusi nii endale kui ka teistele. Kui sa endale oma elu ei teadvusta, siis on elu mehaaniline, sa liigud muudkui ringiratast ja ei jõua kuhugi välja. Teadvustamatus hoiab sind lõksus väikeses karbis, mis on valmistatud su hirmudest ja tõekspidamistest.

Spirituaalsest vaatepunktist lähtudes on teadvustamine ja kasv sünonüümid. Teadvustamine põhjustab kasvu ja kasv teadvustamise. Teadvustamise abil võid vabaneda samastumisest hirmudega, mille loojaks oli su mõistus, ning saad kartmatult ja täielikult ära kasutada iga võimaluse, mida elu sulle pakub. Tänu teadvustamisele saad kätte

elumahlad, mitte elu ei pigista sinust mahla välja. Tänu teadvustamisele elad pidevalt käesolevas hetkes ning suudad luua, kasvada ja avarduda, nagu ka universum kasvab ja laieneb. Ainult teadvustamise abil saad tuua rahu ja rõõmu endale, teistele ja kogu maailmale.

Kas meie väljajätlemata mõtted ja emotsioonid kanduvad ühest elust teise ellu üle samamoodi, nagu kanduvad üle meie käitumismustrid?

Kõik, mis meil mõnes eelmises elus on jäänud lahendamata, on talletunud meie teadvustamatusesse ja kandub ühest elust üle järgmisse. Me kanname kõiki oma teadvustamata mustreid ühest elust teistesse, kuni saame teadlikuks õppetundidest, mida need endas sisaldavad. Ning kuna nende mustrite loojaks on teadvustamata tõekspidamised, kaovad need siis, kui saame teadlikuks nende tõekspidamiste põhjustest ja vabaneme nendega samastumisest.

Mõtteid, emotsioone ja käitumismustreid, mida kanname kaasas elust elusse, on aina raskem ära tunda ja murda. Samuti ka, mida vanemaks saame, seda raskem on neid näha ja murda. Ära lükka edasi oma mõtete, emotsioonide ja käitumismustrite põhjustele otsa vaatamist, nende läbitunnetamist ja uurimist. Ära viivita, vaid tegele asjadega sedamööda, kuidas need esile tõusevad, ja vii need lõpule. Võta käsile kõik olukorrad ja käsitle neid kui võimalust õppida ja areneda. Õpi usaldama kõike, mida elu sulle toob, ning allu sellele, et mitte jätta kasutamata kõiki neid olukordi, mis võimaldavad teadlikustamise abil tervenemiseni jõuda.

Ma olen enda arvates muutunud ja vanadest käitumismustritest vabane nud, kuid iga kord, kui olen koos perekonnaga, leian end äkki talitamas vanaviisi. Miks see niimoodi juhtub?

Täiesti normaalne on aeg-ajalt oma vanade käitumismustrite juurde tagasi libiseda, eriti viibides koos perekonnaga, sest just perega koos elades hakkasid neid õppima. Vanemate ja lähisugulastega koos olles

hakkad jälle vanade mustrite järgi käituma seepärast, et sa ei teadvusta piisavalt selgesti endale oma keset. Kuni oma keskme teadvustamine pole kindlalt juurdunud, libised veel palju kordi tagasi vana käitumise juurde. Ära muretse sellise tagasilibisemise pärast. Iga kord, kui näed end toimimas vanal viisil, tuleta endale meelde, et pead jääma vaatleja positsioonile. Jälgi, millised mõtted või hirmud sinus perekondlike koosviibimiste ajal esile kerkivad ning ilma et sa millelegi reageeriksid, teadlikustada endale oma keset. Teadvus on nagu taim – seemnest tärkamine ja tugevnemine võtab aega.

Abi võiks olla sellest, kui vaatad oma vanemaid kui rännukaaslasi, kes õpivad samuti nagu sina. Ära karda perele näidata, et oled muutunud, isegi kui arvad, et nad ei suuda sind mõista. Kui jääd endale kindlaks, ilma igasuguste süüdistuste ja reageeringuteta, siis ei mõjuta mitte nemand oma käitumismustritega sind, vaid sinu teadlikkus mõjutab kaudselt neid.

Te olete öelnud, et mõistuse eesmärgiks on kinnihoidmine ja hinge eesmärgiks teekond. Kuidas toimib see arusaam inimsuhetes, kui mõistus otsib klammerdumist, aga rännak on lõppematu?

Praegu oleme siin kõik koos, kuid lõpuks lähevad meie teed lahku, kui mitte elus, siis surmas. Selles mõttes on iga inimsuhe ajutine. Iga suhe aitab meil terveneda mingitest asjadest, millest me ise üksinda terveneda ei suudaks. Iga partner annab omal moel panuse teise inimese kasvamiselle. Kui üks partneritest ei suuda või ei taha õppimist jätkata ja teadlikustamise abil terveneda, siis see suhe lõpeb ning te liigute edasi ja sõlmitte uue suhte.

Kuni te veel koos olete, kasutage suhet parimal võimalikul viisil, ning püüdke võitlemise asemel olla teineteise vastu pigem sallivad ja armastavad. Ärge hoiduge alistumast armastusele ja tuletage teineteisele ikka meelde, et teie suhe peab olema peegel, mis näitab teile teid ennast, et te saaksite terveneda ja terviku moodustada. Arendage oma individuaalsust ja aidake partneril teha sedasama. Kui meenutate

teineteisele, et te kõnnite koos sel teekonnal vaid ajutiselt, siis aitab see teil teineteist aktsepteerida ja teineteisele rohkem vabadust anda. Kui te mõlemad säilitate oma vabaduse puutumatusena, siis areneb teie suhe sügavamaks intiimsuseks ja sõpruseks. Kui teate, et iga suhe on ajutine ja teie teekond lõppematu, siis mõistus rahuneb ning te tunnete, et olete rahulikum ja sallivam ning valmis nautima aega, mida saate veeta koos.

Kas on võimalik olla tõeliselt terve, kui keha on haige?

Absoluutselt võimalik. Me mõtleme tervisest kui millestki füüsilisest, kuid keha saatuseks on saada lõpuks vanaks, lakata funktsioneerimast ja saada jälle põrmuks. Meie olemus ja teadvus on alati terved ja ei sure iialgi. Kui leiame üles oma tõelise olemuse, siis leiame ka tõelise tervise. Võime mõelda: „Kuidas võib kirkastunud olla vähk?“ India müstik Ramakrishna suri vähki. Samuti suri vähki hästi tuntud lääne müstik Georgi Guržijev. Paljud inimesed surevad vähki või mõnda teise surmavasse haigusesse, kuid nad saavad surra absoluutselt tervena ja teadlikuna.

Me inkarneerume füüsilisse kehasse nii palju kordi kui vaja, kuni oleme teadvustamatuse transformeerinud teadvusesse. Omandame spirituaalsed õppetunnid haiguste ning füüsiliste ja emotsionaalsete kannatuste läbielamise kaudu. Hoolimata sellest, kas keha on haige või terve, kui meil on aeg lahkuda, siis jätame keha maha just sama müstiliselt, kui kord sellega koos ilmusime. Me ei võta surres oma keha endaga kaasa ja ei saagi seda teha, kuid me võtame kaasa oma olemuse ja teadvuse. Füüsiliselt haige ja surev inimene võib olla isegi tervem kui ükskõik milline füüsiliselt terve inimene, kui ta on teadlik endast ja elu ajutisusest.



2 EGO ARENEMINE

„Enne, kui te oma egost vabanete, peate selle välja kujundama. Puu otsast maha kukub ainult küps vili.“

– Osho, „Minu tee, valgete pilvede tee“

Selles peatükis käsitleme ego: mis see on, milline on selle eesmärk, millised on selle arenemise seitse staadiumi ning kuidas see lõpuks puhtale teadvusele alistub ja selles lahustub.

MIS ON EGO?

Ego on pilvesarnane illusioon, mille on loonud meie mõtted, emotsioonid, hirmud ja tõekspidamised. See on kõigi meie isiklike ja kollektiivsete probleemide, valu ja kannatuste allikas. Ego loodud illusiooni hoiavad üleval meie ihad ning arvamused enda ja teiste kohta, ning samuti samastumine mineviku ja tulevikuga. See illusioon hoiab meid lahus meie tõelisest sisemisest olemusest, üksteisest ja kõigest, mis eksisteerib universumis. Me jääme ego illusiooni küttesse, kui usume, et oleme sama, mis meie keha, mõtted, emotsioonid, tõekspidamised ja uskumused. Lühidalt öeldes on ego see, kes me enda meelest oleme,

ja puhas teadvus see, kes me tegelikult oleme. Enamik inimesi arvab, et ego tähendab isekust, kuid mina kasutan sõnu „ego“ ja „egosfäär“ selles tähenduses, et need hõlmavad kõiki teadvustamata aspekte meie energias. (Siin raamatus kasutan sõna „ego“ vaheldumisi sõnaga „egosfäär“, tuletamaks meelde, et just meel on see, mis loob ego.)

Kui me egoga võitleme, siis võitleme õigupoolest oma meelega. Me arvustame meelt, mõistame seda hukka ning tahame sellest vabaneda, kusjuures me ise ei saa aru, et kasutame tegelikult meelt ka meelega enda vastu ja liigume seepärast lõputult ringiratast. Tingitud tõekspidamisi ja harjumusi kaitstes hoiame kestmas oma valu ja kannatusi, selle asemel et neid mõista ja teadvusesse transformeerida.

Meel on sama lahutamatu ja vajalik osa meie müstilises eksisteerimises nagu teadvus. Võideldes oma meelega ja emotsioonidega ning projitseerides neid teistele ja maailmale, tekitame nii endale kui ka teistele kannatusi juurde. Ainus viis, kuidas egosfäärist vabaneda, on näha seda illusioonina.

Heida praegu pilk endasse ja vaata, kas saad näidata, kuskohas sinu kehas asub sinu egosfäär. Sa näed, et mingit konkreetset kohta on võimatu leida, sest teadvustamatus – millest on üles ehitatud ka meel – hõlmab kogu keha.

Me saame meelega teadlikuks teadvustamise kaudu. Tavaliselt oleme oma meelega samastunud palju sügavamalt, kui me seda endale teadvustame, samas me ei teadvusta endale, mis see on ja kuidas see töötab, sest keskendumine peamiselt minevikule või tulevikule. Egosfääri nägemine on suur väljakutse sellepärast, et me ei suuda olla kohal just käesolevas hetkes. Käesolevas hetkes egosfäär lihtsalt kaob. Käesolev hetk on nagu sinine avatud taevast, kus pole ühtki pilve – ning meie sees on vaid puhas ruum, kus võime vabalt näha, mis seal igal üksikul ajahetkel toimub. Käesolevas hetkes olles seisame mööduvaid pilvi vahtides, ilma et me nendega samastuksime või nõuaksime, et need oleksid teistsugused.

Kui suled silmad ja vaatad nüüd kohe endasse, siis näed pimedust, tajud mõnd emotsiooni või märkad mõnd mõtet. Kui samastud selle

pimeduse, emotsiooni ja mõttega, siis viibid egosfääris. Kui jääd nende vaatlejaks, ilma otsustamata, et üks on hea ja teine halb, siis viibid käesolevas hetkes ja teadvuses.

Teiste sõnadega, sa oled egosfääris siis, kui su tähelepanu on suunatud objektile (materiaalsele või mittemateriaalsele), mitte vaatlejale, kes ise näeb objekti. Kui su vaatlemisoskus pole piisavalt tugev ja kehasse koondunud, on raske mitte samastuda mõttemaailma loodud illusiooniga. Et säilitada teadikkus ja elada käesolevas hetkes, peame pidevalt jälgima oma mõtteid, emotsioone ja kogemusi vaatleja positsioonilt.

Need, kes kestvalt tegelevad enesevaatlusega ja keskenduvad oma sisemisele vaatlejale, leiavad lõpuks, et nende egosfäär kaob, kui nad lihtsalt jälgivad seda, mis tuleb ja läheb. Ainus, mis jääb pideva vaatluse ajal alles, on su keskmises oleva erapooletu vaatleja positsiooni teadvustamine endale. Sellelt positsioonilt näed alati kõike, mis toimub su ümber, kuid sa ei samastu millegagi.

Me kogeme sageli oma elus mittemõtlemise või mõtetest vabasid hetki ja viibime täielikult käesolevas hetkes, kuid me ei suuda neid ära tunda. Kui vaatame värvikat päikeseloojangut ookeani kaldal või näeme, kuidas metsas tuhanded päikesekiired ühtse plahvatusena end läbi puude murravad, siis meie mõtted peatuvad ja meid haarab käesoleva hetke ime. Neil hetkedel toimub üleminek ühest seisundist teise.

Me ei mõista, et oleme läbi elanud mittemõtlemise hetke, ja pöördume mõistuse juurde kiiresti tagasi, sildistades juba lõppenud kogemuse sõnadega „kaunis“ või „hingematte“. Sel moel jätame täiesti märkamata järgmise hetke, mis on saabunud ainult talle omasel kujul. Me ei märka, kuidas liigume edasi-tagasi mõtlemise ja mittemõtlemise vahel, sest teadlik vaatleja pole meie keskmises ennast veel täielikult sisse seadnud. Kui hakkame endale rohkem teadvustama enda olemust ja sisemist keset, siis tunnetame tugevamalt mittemõtlemisseisundit ning saame aru, mis tunne oleks olla kogu aeg käesolevas hetkes.

EGO EESMÄRK

Olles tervenemisteedkonnal teadvusesse, on ego meile korruga nii õpetajaks kui ka takistuseks. Igaüks, kes soovib teadvustamise abil terveneda, peab teadma nelja fakti oma ego kohta: *mis see on, milline on selle eesmärk spirituaalsel teekonnal, millised on selle kujunemise staadiumid ning kuidas seda tervendada ja praeguselt tasemelt edasi arendada*. Eelmises alajaotuses kirjeldasin ego, siit edasi annan ülevaate ego eesmärgist ja selle arengu seitsmest staadiumist. Hiljem, 6. peatükis, annan praktilisi soovitusi selle kohta, kuidas egosfääri tervendada ja transformeerida teadvusesse.

Võta endale lugedes aega, et mõtiskleda selle üle, kuhu sina oled oma arenguteekonnal jõudnud ning kuidas saaksid kiirendada oma arengut ja egosfääri transformeerumist teadvuseks.

Nagu kõigel olemasoleval on ka egol oma eesmärk. See on nagu üsk, mis varjab, toidab ja kaitseb keha, samal ajal kui selles sisalduv energia evolutsioneerub teadvustamatusest teadvuseks. Meie ego on see pinnas, milles teadvuse seeme idaneb, välja areneb ja õitsele puhkeb.

Kuigi kõigil eluvormidel on olemas instinktiivne arukus, mis juhib keha ellujäämist, vajavad ainult inimesed ego, mis kaitseb neid soovimatute mõjutuste eest. Erinevalt enamikust loomadest, kes vajavad suhteliselt vähe aega, et suuta endaga ise toime tulla, kulub inimlapsel palju aastaid, et saavutada küpsus, mis võimaldab tal enda eest hoolt kanda.

Egosfäär aitab keha kaitsta maailmas ette tulevate ohtude eest, kuni inimene suudab oma sisemise teadvuse abil hakata oma füüsiliste, vaimsete ja spirituaalsete vajaduste eest hoolitsema. Kui kehal on juba küllalt informatsiooni, et võtta endale vastutus olemasolu eest, alustab inimene oma olemuse otsimisega. Saades teadlikuks oma olemusest ja selle ühtsusest eksistentsiga, on ego eesmärk täidetud ja meie teadvus vabaneb, et liikuda tagasi universumisse, jätkamaks oma teekonda läbi igaviku.

Me peame oma eoga võitlust, sest ei mõista selle eesmärki. Täpselt

samuti, nagu vajame pimedust, et näha valgust; müra, et tunda ära vaikust; täitumust, et mõista tühjust; inetust, et mõista ilu, niisamuti vajame egosfääri, et saaksime teadlikuks oma olemusest. Nagu must tahvel, mis tõstab esile valgeid tähti, pakub ego tagapõhja, mille taustal pääseb nähtavale teadvuse valgus.

Kui me ei näe seda, mis on kaduv (egosfäär), ei tunne me ära seda, mis on püsiv (teadvus). Ilma viletsuse ja kannatusteta, mida tekitab egosfäär, on võimatu mõistust alistada ja tunnetada õndsust, mida pakub mittemõtlemine. Mida enam me endale teadvustame egosfääri põgusat, illusoorset loomust, seda enam teadvustame oma olemuse igavest olemasolu.

Kui mõistame ego eesmärki, siis on kergem seda omaks võtta, selle asemel et seda alla suruda ja sellega võidelda. Ego hukkamõistmine lükkab teadvuse väljaarenemist vaid edasi ja hoiab meid lõksus elu ja surma ringkäigus. Need, kes oma egosfääri aktsepteerivad, selle omaks võtavad ja seda mõistavad, kiirendavad enda vabanemist ja pääsemist teadvusse.

EGO ARENEMISE SEITSE STAADIUMI

Egosfäär ja teadvus arenevad üheskoos. Teiste sõnadega öeldes areneb teadvus proportsionaalselt ego arenemisega. Et kogeda seda, mida nimetatakse eneseteostuseks või kirgastumiseks, ning mida mina nimetan tervenemisteedonnaks teadvusesse, peavad ego ja teadvus saavutama oma arengus kõrgeima taseme. Mida paremini sa oma ego (emotsioonid, tõekspidamised, tingitud harjumused) tunnend ja mida vähem sellega samastud, seda teadlikum oled sellest, et ego pole sinu tõeline mina.

Spirituaalse kasvu iroonia peitub selles, et mida enam sa teadvustad endale oma egosfääri, seda suuremana see paistab teistele. Inimesed, kelle teadvus on kõige kõrgemal tasemel, näivad teistele mõnikord kõige egoistlikumatenä, kuna nad ei tunne enda pärast mingit hirmu

ega ebakindlust. Põhjuseks on see, et nad on arenenud nii kaugele, et näevad, et nad kujutavad endast midagi palju enam kui egosfäär ning nad ei vaja enam teiste heakskiitu ega tunnustust. Teadlikud ja hästi arenenud egosfääriga inimesed ei ela enam selle järgi, mida teised neilt ootavad ja mis on teiste meelest õige või vale, ning nad ei tunne mingit vajadust järgida teiste inimeste ideid ja standardeid. Nad eelistavad järgida omaenda sisemist teadmist, kuna teavad, et mitte keegi teine ei saa tunda neid paremini kui nemad ise. Nad ei mõista teiste üle kohut ega suru oma tõekspidamisi neile peale ning nad ei luba teistel ennast arvustada ega endale võõraid tõekspidamisi peale suruda. Nad keskenduvad tunnetuslikult iseendale, ja teavad, et on iseenda peremehed.

Arenenud egosfäär pole isekas, nagu me seda tavaliselt ette kujutame. Isekus on vähearenenud ego omadus. Arenenud egosfäär teadvustab endale iseennast, samal ajal kui vähearenenud egosfäär end ei teadvusta. Arenenud egosfäär on kartmatu, saab ise hakkama ja on lähemal kirkastumisele, kuid isekas egosfäär on ebaküps ning otsib heakskiitu, kaitset, jõudu ja tunnustust alati endast väljastpoolt. Vähearenenud egosfäär vajab abi, on ebakindel, kaldub teisi kritiseerima ning klammerdub teiste inimeste ja elu külge. Selline egosfäär on eneseteostusest kõige kaugemal. Arenenud egosfäär on kartmatult ja tingimusteta valmis annetama teistele ning on kergesti valmis alistuma universumile ja tundmatusele. Seevastu vähearenenud egosfäär on kartlik ning pole valmis teistele annetama midagi ilma tingimusi seadmata ja tunneb pidevalt vajadust võtta midagi teistelt või kaitsta end elu ja universumi eest.

Nagu ütles Hiina müstik Laozi: „Mida tahad nõrgendada, pead enne tugevdama.“^{*} Egosfääri on võimatu tõsta kõrgemale tasemele ilma seda kõigepealt tugevdamata ja andmata sellele võimalust õitseda. Et seda paradoksi mõista, kujutlege endale ego kui õhupalli (kummist kest) ja teadvust kui õhku selle ballooni sees. Ballooni (ego) suurus ja õhu (teadvus) kogus ballooni sees sümboliseerivad siin inimese eneseteadlikkust.

* Laozi, „Daodejing“, 36. värss.

Alguses pole õhupallis üldse õhku ning pole ka teadvust ega eneseteadlikkust. Kui õhu kogus õhupallis suureneb, siis pall suureneb ja venib välja. Mida rohkem õhku õhupalli sisse tuleb, seda enam see laieneb. Niimoodi arenevad meie ego ja teadvus. Teatud hetkel, kui õhupall on suurenenud viimase piirini ja muutub täiesti läbipaistvaks, hakkame sellest läbi nägema. Kui puhume õhku edasi, siis see lõpuks lõhkeb ja kogu õhk pääseb tagasi atmosfääri, kust see tuligi.

Sama toimub ka areneva ja laieneva egosfääri ja avarduva teadvusega. Kui teadvus (õhk) paisutab õhupalli, siis ego (õhupalli kest) muutub õhukeseks looriks, mis eristab õhupallis olevat õhku väljaspool olevast õhust. Nüüd näeme egosfääri teadvust, mis peitub õhupallis, ja kogu meid ümbritseva universumi tohutut teadvust.

Kui õhupalli teha väike auk, siis hakkab selles sisalduv õhk (teadvus) segunema ümbritseva õhuga ja egosfäär hakkab mõtlema: „Mina olengi universum.“ Ehkki see on tõsi, kannab mõte „mina olen“ endas ideed, et ego on tervikust eraldatud. See mõte on egosfääri viimane kiluke, mis lahutab individuaalset teadvust universaalsest teadvusest. Kui vabanetakse sellest viimasest mõttest ja ego hirmust täielikult lahustuda tohtus tundmatus maailmaruumis, lõhkeb ego mõttemaailm nagu õhupall ja selle eesmärk on täidetud. Individuaalne teadvus, mis on end nüüd teostanud, sulandub kogu ümbritseva teadvusega.

Enne aga, kui see saab aset leida, peab egosfäär läbima seitse arengustaadiumi: *moodustumine, tugevnemine, kannatamine, kontemplatsioon, introspeksioon ehk sisevaatlus, tervenemine ja inimkogemuse piiride ületamine*. Selleks et läbida arengus need seitse staadiumi, kulub egosfääril palju elusid. Iga inimene teeb need seitse staadiumi läbi erineva aja jooksul, olenevalt oma vanusest ja hinge arenguloost. Need staadiumid on omavahel seotud ja avalduvad korraga. See, millisel määral egosfäär mingis staadiumis areneb, mõjutab tema arengut teistes staadiumites. Olenevalt hinge küpsusest, teadlikkuse tasemest ja õppetundidest, mida hing omandab, võib üks staadium teistest dominantsem olla. Tervenemise abil teadvusesse jõudmine pole võimalik ilma kõiki neid staadiume läbimata.

Kuigi need staadiumid näivad kokku langevat ealiste perioodidega – lapsega, teismeliseiga, täiskasvanuiga, vanuriiga –, pole ego arengustaadiumitel mingit pistmist füüsilise vanusega. Paljudel täiskasvanutel on lapsik ego, samal ajal on olemas lapsi, kelle ego on küps ja arenenud.

Me saame tarbetuid kannatusi vältida ja oma ego arengustaadiume kiiremini läbida, kui kasutame ära iga võimaluse tundma õppida oma tõelist mina ning keskendume õppetundidele, mis on varjatud meie teadvustamatuse paljude kihtide alla.

Esimene staadium. Moodustumine

Egosfäär hakkab lapsikult tasandilt edasi arenema sellest hetkest alates, kui avastame, et oleme olemas. Selles staadiumis teadvustame endale, et meil on keha ja hääl, et on asju, mis meile meeldivad ja mis ei meeldi. Imedes endasse oma keskkonnast ideid, emotsioone, keelt ja tõekspidamisi, arendame välja hoiakud ja käitumismustrid, et ellu jääda. Moodustuv egosfäär, mis on täielikult keskendunud meie enda vajadustele, tajub end eraldiseisvana kõigist ja kõigest, mis meie ego ümbritseb. Tundub, et maailm keerleb ainult selle ümber, et rahuldada meie ego iga soovi ja vajadust, ning kui neid ei rahuldata, siis tunneb ego end hüljatuna ja tajub esimest korda valu, mis tuleneb eraldatusest. Selles staadiumis me kas kujundame endas veendumuse, et maailm on meie käsutada ja me võime teha, mida tahame, või et maailm on karm ja ebameeldiv. Vastavalt sellele kujundame välja oma käitumismustrid, püüdes olla kas pidevas kontaktis maailmaga või tõmbuda endasse. Seega näeb meie egosfäär end selles staadiumis kas võimsa vallutaja või abitu ohvrina.

Kui meie arenev egosfäär saab toitu ja toetust meie vanematelt ja keskkonnalt, siis tekib meil veendumus, et maailm on turvaline ja tuge pakkuv paik. Selle tulemusena me kas tegutseme julgelt ühiskonda panustades või satume teise äärmusse, lootes, et maailm hoolitseb alati meie vajaduste eest.

Pikapeale hakkame vilksamisi nägema esimesi märke konkurentist ja meie värskelt moodustunud egosfäär näeb vaeva, et mõista teiste

vajadusi ning teha nendega koostööd. Ego moodustumise esimese staadiumi hoiakud ja käitumismustrid määravad ära selle, kuidas ego hakkab arenema teistes staadiumides.

Teine staadium. Tugevnemine

Pärast seda, kui egosfääri ellujäämine on moodustumise staadiumis sõltunud teistest, liigub see edasi teismeliseikka ja püüdleb sõltumatus poole. Selles staadiumis me kas mässame varases eas omandatud harjumuste vastu ja püüame läbi murda piduritest, mida tajusime ego moodustumise staadiumis, või taganeme hirmunult, kohanedes sellega, mida meid programmeeriti uskuma, ja kaitseme neid uskumusi. Mässates ning teistele inimestele ja maailmale vastu hakates asume tugevdama oma tahtejõudu ja kasvatama endas julgust. Suurema osa ajast teeme mõlemat, et tunnetada ego vastandlikke külgi, nii positiivseid kui ka negatiivseid. Sel viisil saavutame oma tõelise jõu, mis tekib eneseteadlikkusest ning kaasasündinud vabaduse ja sõltumatuse kogemisest.

Sedamööda, kuidas egosfäär muutub tugevamaks nagu kasvav teismeline, püüame endaga ise toime tulla ning teistest ja maailmast vähem sõltuda, uskudes, et suudame teha kõike, mida tahame. Arvates, et see, mida me teame, ongi tõde, on meie egosfäär valmis kaitsma oma ideid nii sõnade kui tegudega. Et tõestada, mida oleme väärt, hakkame teistega võistlema, saades tunda nii võite kui ka läbikukkumisi. Kui meile saab osaks võit, siis tunneme ennast tugevana ja teistest paremana, ning kui kaotus, siis tajume ennast nõrgana ja teistest halvemana ning hakkame võitlema oma esialgse enesekeskse hoiakuga, mille kohaselt kogu maailm peaks keerlema meie vajaduste ümber ja andma meile, mida meie tahame. Selles staadiumis usub egosfäär, et ta pälvib tunnustust, kui suudab saavutada võimu, staatuse ja materiaalse edu. Kui me ei saavuta seda võimu ja tunnustust, mille poole püüdesime, või kui saame selle kätte enne küpsuse saavutamist, siis saame peagi teadlikuks, et me pole ikkagi saavutanud sisemist rahulolu. Nüüd liigub egosfäär edasi kannatuste staadiumi, et oma arengut jätkata.

Kolmas staadium. **Kannatamine**

Nii nagu süsi muundub suure surve all teemandiks, on valu ja kannatused absoluutselt vajalikud meie egosfääri ja teadvuse arenguks. Kannatused avaldavad survet, mis aitab teadvustamata asju teadvustada. Kannatus aitab meil omandada õppetunde, mille abil arendada meelt ja teadvust, sest kui me ei kannata, ei näe me ka vajadust kannatustest välja pääseda.

Kannatamine aitab meil tegelikkust teistmoodi tajuma hakata ning mõista, kuidas meie ego võitleb, et hoida elus oma tahet ja identiteeti. Arusaamine, et me ei tea kõike, et me ei saa oma tahet teistele peale suruda ega alati toimida nii, nagu meile meeldib, tekitab egole kannatusi. Nähes, et teised on tugevamad, võimsamad, ilusamad või intelligentsemad, hakkab meie egosfäär iseendaga võitlema. See põhjustab meile paratamatult emotsionaalseid ja füüsilisi kannatusi.

Me kannatame iseenda kehtestatud põhimõtete poolt tekitatud valu käes ja oleme tegeliku elu ees jõuetud. Me kogeme kannatades paljusid tõuse ja mõõnu, tundes end ühel hetkel tugeva ja jõulise ning järgmisel hetkel nõrgana. Kannatused muutuvad suuremaks, kui püüame kinni hoida oma tõekspidamistest, ootustest, tuttavatest inimestest ja omandatud asjadest. Meid hüljatakse, me saame kaotuste ja läbikukkumiste osaliseks ning me manipuleerime, valetame ja läheme kompromissile, et oma identiteedile kindlaks jääda – ning kannatame veelgi rohkem. Me kaitseme end haigetsaamise eest, arvustades ja süüdistades teisi, otsides kättemaksu, või süüdistame iseennast ning häbeneme oma valikuid ja tegusid.

Kui oleme taibanud, et tegelikult otsisime kogu aeg armastust ja aktsepteerimist, siis tunneme eraldatusevalu ja kannatame sellepärast, et oleme ilma jäänud nii paljudest võimalustest kogeda armastust ja lähedust. Selle tulemusena hakkab egosfäär nüüd püüdlema armastuse poole, nagu see enne püüdis maise edu poole. Kui kogeme nüüd jälle tõrjumist või eemaletõukamist, muutuvad kannatused aina suuremaks, kuni lõpuks mõistame, et ei suuda kellegi armastust osta ega vallutada.

Iga eemaletõukamisega tunnetab meie ego jälle seda eraldatusepiina

ja üksinduse tekitatud valu suureneb. Kui püüame nüüd täitumust otsida endiselt väljastpoolt ennast, siis muutuvad meie kannatused veelgi intensiivsemaks. Kannatuste suurenemine tagab selle, et egosfäär lõppude lõpuks aktsepteerib teiste inimeste vajadusi ja mõistab, et ta pole parem ega halvem kui ükskõik milline teine ego. Kogu selle valu ja kannatuse läbielamise tulemusena hakkab meie isekus vähenema. See nihkumine alandlikkuse poole juhib meie egosfääri mõtiskluste staadiumisse.

Neljas staadium. Kontemplatsioon

Selles staadiumis hakkavad esile kerkima kõige fundamentaalsemad küsimused nagu „Kes ma olen?“ ja „Miks ma siin olen?“ ning me püüame leida oma kannatuste põhjuseid. Me hakkame asju tunnetama teisel viisil ning asume mõtisklema elu eesmärgi ja mõtte üle. Me vaatleme minevikus tehtud tegude tagajärgi ja püüame mõista, kuidas on tõekspidamised ja soovid viinud meid kannatusteni. Me saame aru, et meie kannatuste põhjuseks on olnud meie enda egosfäär ning et meie teod on olnud isekad ja enesekesksed ning sellepärast polegi need aidanud meil saavutada õnne ja sisemist rahuldust. Me hakkame taipama, et peame ise vastutama oma elu ja tegude eest.

Teadvuse avardades saame teadlikuks sellest, kuidas pärssivad tegurid ja refleksid on meid piiranud ja takistanud meil elu nautida. Taipame, et kõik, mida oleme siiani õigeaks pidanud, ei näi enam seda olevat, ja näeme, et kui me oma hirmudele otsa vaatame ja tegutseme neile tähelepanu pööramata, pole meil midagi kaotada. Nüüd saame aru, kuidas negatiivsed mõtted ja emotsioonid õonestavad meie füüsilist tervist ja õnne, ning püüame end parandada, muutes negatiivsed mõtted ja käitumismustrid positiivseteks. Me proovime allutada keha distsipliinile ja tugevdada tahtejõudu. Püüame oma individuaalsust maksma panna ning leida elule eesmärgi, mille kohaselt elada. Mõtisklemise ja suureneva teadlikkuse abil hakkab tekkima tõeline teadvus, mis hakkab teadvustamatust asendama teadlikkusega.

Meie egosfäär saavutab küpsuse ja jõuab täiskasvanuikka, kui

mõistame, et vastutame ise oma heaolu ja õnne eest, ning liigume iseka võtmise etapist edasi kaastundliku ja tingimusteta andmise etappi. Kui andmine muutub aga kurnavaks, siis mõistame, et ükskõik kui palju me anname, ei suuda me ikkagi teisi rahuldada; me tunneme end ikka endiselt üksildase ja rahuldamatuna. Nüüd saab meile selgeks, et rahu ja õnne pole võimalik leida endast väljaspool ning me hakkame süvenema oma sisemusse. Nüüd liigub egosfäär enesevaatlemise staadiumi, et teadlikult alustada Tõe otsimist.

Viies staadium. Introspeksioon ehk sisevaatlus

Mõtisklemise staadiumi alandused ja kannatused on aluseks eneseanalüüsi staadiumi tekkimisele, kus me ei otsi enam vastuseid ümbritsevast keskkonnast, vaid suuname oma tähelepanu hoopis enda sisemusse. Nüüd oleme aru saanud, et kannatustest vabanemiseks peame uurima oma tunnete, mõtete ja peidetud alateadlike motiivide põhju-seid, ning tegema järsu ülemineku – seni keskendusime soovide täit-misele, kuid nüüd peame keskenduma asjadest teadlikuks saamisele.

Tänu eneseanalüüsile hakkab murenema identiteet, mille meie egosfäär ehitas üles mõtisklemise staadiumis. Me taipame, et andmine oli tingitud käitumine ja tunneme end petturina. Hakkame aru saama, et ükskõik kui kõvasti püüdsime end parandada ja teisi aidata, on meis ikka veel olemas üleolev kohtumõistmine, hirmud ja ihad. Kogeme agooniat, mis tekib sellest, et näeme oma valelikkust ning püüame oma mõtteid ja tegusid endale rohkem teadvustada. Nüüd püüame eneseanalüüsi ja mediteerimise abil oma olemusega sügavamalt kontakti leida.

See on staadium, mille kestel teadvus hakkab teadvustamatusest tasapisi jagu saama. Teadvuse avardades hakkame nägema ja mõistma, kuidas meie egosfäär tekitab meile valu ja kannatusi, ning hakkame ise vastutama enda loodud maailma eest.

Sedamööda, kuidas egosfäär läbib eneseanalüüsi staadiumi, ilmuvad positiivsed ja negatiivsed mõtted ja emotsioonid selgelt nähtavale, ning hakkame mõistma, et positiivne ja negatiivne, hea ja halb, on

üksnes meie mõistuse konstruktsioonid ning et neil pole mingit pistmist meie tõelise olemuse ja reaalsusega. Kõik sotsiaalsed ja religioossed tõekspidamised ning tingitud harjumused hakkavad lagunema ja tähtsust kaotama. Nüüd mõistame, et on olemas suurem tarkus, mis mõistusele üksinda jääb kättesaamatuks; meie eksistents on midagi enamat kui maine tegelikkus. Nüüd astub eesliinile teadvus.

Eneseanalüüsi staadium loob aluspõhja, millelt lähtudes õpime kuulama intuitsiooni keelt ning hakkame tegutsedes juhinduma intuitsioonist, mitte mõistusega loodud tingitud tõekspidamistest ja uskumustest. Intuitsiooni kuulates ja usaldades kasvab ja tugevneb meie teadvus ja ego hakkab vajuma tagaplaanile. Nüüd muutuvad tähtsaks üksnes need teadmised, mis tulevad intuiitivsest teadmisest, ning me õpime intuitsioonile alistuma.

Näiteks rändas üks mu õpilastest mõni aeg enne minuga kohtumist põidlaküüdiga läbi Aasia. Kui ta ootas ühel Taimaa lennuväljal lennukit, et lennata Nepali, märkas ta üht noort naist, kes seljaga vastu müüri toetudes maas istus. Samal hetkel, kui noormees teda nägi, valdas teda tugev intuiitivne sund minna neiega rääkima. Kuigi tema egosfäär selles kahtles, järgis ta oma intuitsiooni ja alustas neiega vestlust. Kahekümne minuti jooksul jõudsid nad otsusele, et lähevad mööda Nepali rändama koos ning neist said väga head sõbrad. Hiljem kolis noormees elama neiu kodulinna Vancouverisse Kanadasse. Ta oli aasta Vancouveris elanud, kui me tutvusime ning ta hakkas minu juures mediteerima ja õppima. Kolme aasta pärast sai temast selle raamatu toimetaja, mida sa praegu loed. Kui ta poleks tookord Taimaa lennuväljal järginud oma intuitsiooni, siis oleks nii tema elu, minu elu kui ka kõigi nende inimeste elu, keda ta siin Vancouveris on kohanud ja mõjutanud, olnud teistsugune. Oma intuitsiooni kuulates ja seda järgides laiendas ta egosfääri piire ning selle tulemusena rikastas enda ja teiste inimeste elu.

Kuues staadium. Tervendamine

Paljud arvavad, et enda tervendamine tähendab füüsiliste, vaimsete ja emotsionaalsete probleemide lahendamist või millegi „negatiivse“ või

„ebatervisliku“ muutmist millekski „positiivseks“ või „tervislikuks“. Kuigi selline tervenemine on vajalik etapp ego arengukäigus, kuulub see siiski kannatuste ja mõtiskluse staadiumisse. Alles pärast seda, kui oleme tunda saanud oma tõekspidamiste, valikute ja tegude tagajärgi, asume teadlikult tervenemisteedukonnale.

Nagu ma juba varem mainisin, arvame tavaliselt, et täielikult välja arenenud ego on isekas, kuid isekus on arenemata ego omadus, see on iseloomulik ego moodustumise algstaadiumile. Et aidata egosfääril terveneda ja teadlikustamiseni jõuda, peame kõigepealt tervendama oma haavatud negatiivset ego, nii et see muutuks terveks ja positiivseks. Kuni egosfäär pole läbinisti positiivne, on seda raske edasi arendada.

Haavatud ego tõttu oled sa kartlik ja alandlik ning su teadvus ei suuda kasvada. (Tuleta meelde, et see etapp kuulub ego moodustumise staadiumisse, nimelt kui ego ei saa, mida tahab, siis tekib tunne, et oled haavatud.) Kahjuks elab enamik inimesi oma elu haavatud ego mõju all. Haavatud egol on madal enesehinnang ja minapilt ning see on täis negatiivseid ja läbikukkumisele määratud mõtteid ja emotsioone. Haavatud egosfäär näeb end ohvrina ja elu suure võitlusena. Kui ta ei koge tingimusteta armastust ja tunnustust, siis arvab ta, et teised on tema vastu, ja hakkab kokku tõmbuma.

Haavad, mille oled elu jooksul saanud, takistavad ego arengut ja põhjustavad energialekkeid. Tervendamine on protsess, mille käigus suletakse haavatud ego tekitatud augud. Kui saame aru, et teadvuse avardamisele saab kaasa aidata üksnes terve ego, siis võime lõpuks jõuda nii kaugele, et vabastame end haavatud egosfääri tekitatud valust ja kannatustest. Haavatud egosfääri tervendamine kuulub meie spirituaalse arenguprotsessi juurde. Kuigi see on valuline protsess, on see teadvuse avardamise jaoks oluline.

Ego moodustumise staadiumis omandatud tõekspidamised ja hoiakud määravad ära selle, millega on vaja tervendamisstaadiumis tegeleda. Tervenemine leiab aset siis, kui võtad endale kohustuse oma haavatud ego igati toetada ja anda endale seda, mida sa ego moodustumise perioodil ei saanud. Ainult terve egosfäär on võimeline enda

eest täielikult vastutama ning mõistma, kui tähtsad on usaldus ja alistumine, mis on absoluutselt vajalikud, et teha arengus suur hüpe egost ego kadumiseni.

Terve egosfääri minapilt on positiivne ja võtab elu omaks ilma igasuguste tingimusteta. Terve egosfäär ei mõista teisi hukka ega süüdistada neid, vaid vaatleb kõike, mida elu endaga kaasa toob – kaasa arvatud ka raskusi ja hülgamist – kui võimalust õppida ja kasvada. Ta on siiras, suuremeelne, usaldav ning alati võimeline nägema elu kui arenemisvõimalust. Kuigi me tavaliselt mõtleme, et terve ja enesekindel ego on hooplev, siis tegelikult on terve ego sissepääs vabanemisse.

Haavatud ego ravimiseks peame läbi oma hinge teadvustamata arenguloo rändama tagasi sünniaega ja möödunud eludesse. See tähendab järkjärgulist vabanemist isiklike ja kollektiivsete tingitud harjumuste ja tõekspidamiste kihtidest, minevikus tehtud teadvustamata tegude karmast ja paljude elude jooksul kogunenud kannatuste ja valu kihtidest. Me peame teadlikult läbima tagurpidises järjekorras kõik oma ego arenemise staadiumid ja transformeerima teadvustamatuse teadvustatusesse. Teatud mõttes on tervendamine nagu lõng, mis ühendab ego arengu kõik staadiumid selle lõpliku ümberkujunemisega teadvuseks.

Et haavatud egosfääri terveks ravida, pead enda omaks tunnistama kõik haavad, võtma endale täieliku vastutuse nende eest ja omandama õppetunnid, mida need sisaldavad. See tähendab, et pead aktsepteerima oma valusid ja probleeme kui märke, mis osutavad õppetundidele, mis tuleb ära õppida. Et seda teha, pead olema valmis uurima oma kehas allasurutud ja teadvustamata mõtteid ja probleeme, vabanema kõigist tõekspidamistest, mõjutustest, hinnangutest, negatiivsetest emotsioonidest (armukadedus, kadedus jne) ning laskma oma vanal egoidentiteedil surra. Teiste sõnadega, et haavatud ego tervendada, pead läbima hinge pimedada öö ja ütlema lahti samastumisest kõigi oma mõtete, emotsioonide ja tõekspidamistega. Samuti pead tegema lõpu sotsiaalsetele ja religioossetele tabudele ja harjumustele. See on valus ja vaevaline protsess. Selleks et haavatud ego tervendada, on vaja

absoluutset ausust, julgust ja sihikindlaid jõupingutusi, sest ainult terve ego võib tervitada iseenda surma ja lasta su olemuse vabaks, nii et sa seda endale täielikult teadvustad.

Kõigepealt püütakse tavaliselt oma haavatud egosfääri ravida sellesama sfääri enda kaudu, kasutades selleks nõustamist, psühhoteraapiat ja afirmatsioone ning lugedes eneseabiraamatuid. Enda ravimine hingehaavadest positiivse mõtlemise abil annab mõningaid tulemusi. Kui sa aga pole valmis sisenema keharakkude mällu, et tajuda, mõista ja vallandada seal esimesi allasurutud jälgi ja reflekse, siis ei suuda sa täielikult mõista illusiooni, mille on loonud haavatud ego, mis ise usub, et on haavatud, ning samuti on sul siis raske vabaneda samastumisest selle illusiooniga.

Nii nagu autot hoiab käigus kütus, toidab samastumine negatiivsete mõtete ja tunnetega meie hingehaavu, hoides neid kestvalt elus. Kui lõpetame haavatud ego toitmise oma tähelepanuga ja asume vaatleja positsioonile, siis muudame ego lõpuks terveks ja positiivseks.

Haavatud ego tervendamine võib alguses paista suure võitlusena, aga kui oled järjekindel, siis muutub rännak kergemaks ja põnevamaks. Kui su esialgsed mõtted: „Ma pole küllalt hea; vihkan iseennast; ma ei suuda seda teha; olen läbikukkunud; teised on minust targemad ja paremad; olen ohver; miks peab just minuga nii juhtuma?“ muutuvad teistsuguseks: „Armastan iseennast; maailmas pole kedagi teist minu sarnast; mul on maailmale kingitusi, mida ainult mina võin pakkuda; suudan endale luua sellise elu, mida tahan; vastutan ise enda eest; pole midagi, mida ma ei suudaks teha; olen valmis vastu astuma kõigile oma hirmudele ja tegema kõik, mida vaja, et vabaneda kannatustest ja viletsusest“, siis saab su haavatud egost terve ja täielikult väljaarenenud ego. Kui ego on terve, siis teadvustame endale vajadust viia egosfäär kõrgemale tasandile ja leida oma olemus. Aga enne kui see saab toimuda, peab lõppema igasugune samastumine ka terve egosfääriga.

Egosfääri lõplik tervenemine ja transformeerumine teadvusesse toimub siis, kui asud vaatleja positsioonile ja lakkad samastumast nii egosfääri haavatud (negatiivsete) kui ka tervete (positiivsete) osadega.

Olles mõlema vaatleja, saad teadlikuks sellest, et sa pole mitte sama, mis su mõtted või emotsioonid, olgu need siis positiivsed või negatiivsed.

Et teadlikustamise abil terveneda, ära suru oma ego alla ega mõista selle üle kohut. Tervita ja aktsepteeri seda ja jälgi erapooletu vaatlejana. Oma valu allasurumine ning mõtete ja emotsioonide üle kohtumõistmine ainult lükkab edasi teadvusesse jõudmist.

Seitsmes staadium. Inimkogemuse piiride ületamine

Teadvustamise abil tervenemiseni jõudmine lõpeb sellega, et egosfäär (nii haavatud kui ka terve) ületab inimkogemuse piirid. Selle transsendentaalse kogemuse käigus saavutab inimene täieliku teadlikkuse ja ühtsuse universumiga. Inimkogemuse piiride ületamine tähendab vabanemist meelest ning elu ja surma ringkäigust. Toimub täielik loobumine samastumisest keha, mõtete, emotsioonide ja isikliku tahtega, järele jääb ainult vaatlemine, mis kujundab egosfääri ümber nii, et jääb vaid puhas teadvus. Teadvuse mõjul kaob mõistuse loodud ängistus. Teadvus sisaldab endas teadmist, et hirm ja surm on illusioonid ning et universumis ei sure kunagi mitte miski. Nüüd purustab teadvus ego õhupalli ja ego kaitsva kesta eesmärk on täidetud. Kui meel ületab inimkogemuse piirid, siis astub esiplaanile olemus ja tema igavese eksistentsi tunnistamine universumis ning avaneb uks, mis viib universaalse Teadvuse ja olemasolu senitundmatute müsteeriumide juurde.

Sedamööda, kuidas egosfäär küpseb inimkogemuse piiride ületamiseks, hakkavad vähehaaval lahustuma ellujäämisega seotud hirmud. Kui lahustuma hakkab meel, võivad sellega kaasneda teatud füüsilised aistingud, nagu näiteks energia liikumine, mis võib tekitada spiraalsesse energiakeerisesse langemise tunde, võivad tekkida ka iiveldus ja surmahirm. Võib kaduda reaalsustaju, sa nagu ärkaksid unest ja asuksid kahe reaalsuse vahelisel alal. Hirm võib põhjustada mõtteid, et toimuv on kuidagi „kummaline“ ja sellele tuleks teha lõpp. Kõike seda tajudes pole sul vaja muretseda. Mõista, et see on lihtsalt ego hirm lagunemise ja suremise ees. Väljapääs on selles, et jääd erksaks, alistud kõigele, mis võib juhtuda, ning lihtsalt jälgid seda kogemust erapooletu vaatlejana.

Tuleta endale meelde, et see, mida sa nüüd koged, ongi see, milleks oled valmistunud. See aitab sul vabaneda oma meelega ja ego hirmust kadumise ees ning laseb kogemusel kesta, kuni see viib täieliku teadvuseni ja meelest vabanemiseni. Kui püsid vaatleja positsioonil, mille keskmeks on nabal viis sentimeetrit allpool olev vaikne kese – ja tuletad endale meelde, et sa ei saa kunagi surra –, siis suudad selle kogemuse üle elada ja pühitseda oma transformeerumist.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID EGO ARENEMISE KOHTA

Kas hirm egosfääri paljastada võiks peatada selle arengu?

Täiesti kindlasti! Igasugune hirm või egosfääri allasurumine aeglustab selle arengut ja teadvuse evolutsiooni. Te kardate paljastada oma mõtteid ja tundeid, kuna teid on õpetatud uskuma, et teiega pole asjad nii, nagu need olema peaksid. Seetõttu jätkate oma mõtete ja emotsioonide varjamist. Kogemused on teile õpetanud, et kui avaldate oma tõelisi mõtteid ja tundeid, siis teid kritiseeritakse ja tõrjutakse eemale. Kuna te tõrjumist kardate, õpite oma tõe maha suruma ja sellest taganema.

Kui tahate oma egosfääri teadvuseks teisendada, peate endas arendama julgust ja usaldust. See nõuab, et te vaataksite ausalt otsa hirmudele ning tooksite need enda ja teiste ees päevavalgele. Oma hirmudele julgelt otsa vaatamine aitab näha nende illusoorset iseloomu. Tuletage meelde, et teie hirmudel pole teie olemusega mingit pistmist ning et need on ainult üks osa teie egost. Asju õigesti meeles pidades ning usaldavalt ja julgelt tegutsedes taipate peagi, et teie hirmud, mõtted ja emotsioonid on üksnes mõistuse loodud illusioonid. See aitab teil

välja töötada tervemat eluvaadet või viia isegi egosfääri teadvusesse transformeerumiseni.

Te olete rääkinud mõtetest ja emotsioonidest, mis moodustavad meie ego. Olen märganud, et iga kord, kui olen teie läheduses, läheb mul peas kõik segamini ja mulle tuleb hirm peale. Mida ma teie läheduses nii kardan?

Sa kardad sellepärast, et tead, et minu lähedus võib paljastada sinus valitseva segaduse. Kui püsid praeguses hetkes ega samasta end oma mõistusega, siis pole sul hirmu. Hirm näitab, et sa mõistad enda üle kohut ja mõtled, et kui oled spirituaalne, siis ei tohiks sa mitte midagi vihata, põlata ega armastada ning peaksid üldse elama mingil teatud viisil.

Ära võitle oma mõtete ja tunnete vastu. Selle asemel pea neid oma sõpradeks ja püüa mõista, miks nad on olemas. Ole endaga kannatlik ja pea meeles, et see, mida sa tunnend ja mõtled, paljastab mingi osa sinust sulle endale. Minu kohalolek ainult vallandab selle, mida sa ise peaksid endas nägema. Kui sa jätkad oma mõtete ja hirmude tunnetamist ja vaatlemist, siis hakkad mõistma nende põhjuseid ja vabastama end nendega samastumisest. Samal ajal hakkavad aeglaselt avanema väikesed aknad, mis viivad sind sisemisse vaikusesse. Kui oled lõdvestunud ja jõudnud oma sisemisse vaikusse, tunnend minu juuresolekul hirmu asemel usaldust ja rõõmu, sest ma lihtsalt kutsun sind ette võtma hüpset oma olemusse ja nautima käesolevat hetke.

Kas ma saan end tundma õppida, ilma et loobuksin oma soovidest?

Tavaliselt kuulete öeldavat, et kui olete vabanenud oma soovidest, siis õpitate end tundma. Minu meelest on õige just vastupidine: kui õpid end tundma, siis kaovad soovid. Enamikul inimestest on seda raske mõista. Sa tahad end tundma õppida, seepärast püüad suure vaevaga loobuda oma soovidest ja kiindumustest. Sa mõtled omaette: „Ma teen kõvasti tööd. Ma mediteerin. Ma käsin endal sellest ja tollest soovist lahti lasta

ja sellest vabaneda“, kuid samal ajal on sinu sees miski, mis ei lase sul seda lahti päästa. Ning kui egosfäär kuuleb, et soovid ja kiindumused põhjustavad kannatusi, siis hakkad nendega veelgi raevukamalt võitlema. Jah, kiindumused ja soovid põhjustavad kannatusi, kuid see on ainult pool tõde. Ühelt poolt sa arvad, et tahad olla vaba soovidest, nii et saaksid end tundma õppida, kuid teiselt poolt ei teadvusta sa endale seda, et sa veel ei taha või pole valmis neist lahti laskma. See tekitab sisemist segadust.

Kõik spirituaalsed õpetused ütlevad, et sa pead olema vaba soovidest ja kiindumustest. Seda kuuldes püüad oma soove maha suruda. Kuuldes nüüd mind rääkimas, et ego peab arenema ülima tipuni, enne kui see võib kaduda, tekib sinu mõistuses segadus. Mõte egosfääri väljaarendamisest on vastuolus sinu tõekspidamistega spirituaalsuse kohta.

Ära püüa olla „spirituaalne“, surudes endas maha aspekte, mis vajavad kogemist. Ära mõista end hukka sellepärast, et sul on soovid, ja ära süüdistada oma egosfääri. Sa terved teadvustamise abil, kui leiad endas julguse otsa vaadata oma egole ja selle soovidele ning neid tunnistad. Paljasta egosfäär ja lase sel välja tulla oma peidupaigast teadvustamatuse sügavikust valguse kätte. Niipea kui sa annad sellele loa end näidata, näed sa üllatusega, kui kiiresti on seda võimalik transformeerida teadvuse valguseks. Teadvustamise abil suudad sa kergesti eristada mõistuse soove – millest on lihtne loobuda – eksistentsiaalsetest vajadustest, mida tuleb rahuldada. Elades elu, puutudes kokku eksistentsiaalsete vajadustega ning seistes silmitsi oma tegude tagajärgedega, õpid end tundma ja suudad eristada oma teadvust egosfääri soovidest.

Ma kohtan pidevalt inimesi, kes näivad mind ründavat ja on minu vastu agressiivsed. Kuidas peaksin end kaitsma?

See, kuidas sa oma küsimuse püstitasid, näitab, et sa vaatad seestpoolt väljapoole, selle asemel et vaadata väljastpoolt sisse. Et mõista, miks inimesed on sinu vastu agressiivsed, vaata kõigepealt endasse ja küsi:

„Mis vallandub minus, kui tunnen, et mind rünnatakse? Millised mõtted ja tunded kerkivad esile? Mida ma peaksin selliste sündmuste põhjal enda kohta mõistma?“ Võib-olla on inimesed sinu vastu agressiivsed sellepärast, et just nii kohtled sa ise teisi ja ka ennast. Või on sul vajadus, et sind teatud viisil aktsepteeritaks ja koheldaks, ning kui sind eemale tõrjutakse, siis oled rahutu ja vihane. Inimesed ja olukorrad näitavad meile alati seda, mida me peame enda kohta nägema ja teada saama, ning kui võtame vastutuse oma tunnete eest endale, siis muutub ka see, kuidas teised meid kohtlevad. Kõik siin elus toimub selleks, et meile õpetada midagi meie eneste kohta. Ära süüdista teisi ega püüa neist eristuda. Ole tänulik, et nad aitavad sul saada teadlikuks iseendast, oma egosfäärist ja teadvusest.

Iga kord, kui tunned, et sind „rünnatakse“, vii tähelepanu enda keskmesse ja jälgi sealt, mis toimub sinu sees ja sinust väljaspool. Nii tehes tead sa täpselt, miks miski toimub just nii, nagu see toimub. Võib-olla „ründab“ sind keegi sellepärast, et ta on sinu peale kade ja tahab sind oma positsioonilt alla tõmmata. Aga võib-olla lükkab keegi sind eemale, sest tunneb, et sa mõistad teda hukka või oled tema vastu agressiivne, ning see võib sulle paista rünnakuna. Ükskõik, millise olukorraga on tegemist, jälgi seda, mis vallandub sinu sees, võta endale täielik vastutus oma mõtete ja tunnete eest ja mõista õppetunde, mida need kogemused sulle pakuvad. Kuni sa pole oma õppetundidest aru saanud, leiavad edaspidigi aset samasugused olukorrad, kus sa tunned, et sind rünnatakse.

Aga sul pole vähimatki vajadust midagi karta. Kui püüad end kaitsta, siis köidab see sind egosfääri illusioonide külge, selle asemel et aidata mõista ja teadlikumaks saada sellest, mis sinu sisimas tegelikult toimub. See ei tähenda muidugi, et sa peaksid lubama endale liiga teha. Kui sa ei reageeri, vaid lihtsalt seisad enda eest, siis sinu sisemist rahu ei häirita ning sinu reaktsioon ennast kaitsta ei tulene hirmust, vaid sisemisest jõust. Kui teiste inimeste arvamused sind enam ei häiri, oled leidnud tee oma sisemise jõu ja olemuse keskme juurde. Selles keskmes olek vabastab sind selliste olukordade kordumisest, kus sulle tundub,

et sind pidevalt rünnatakse, ning inimeste käitumine sinuga muutub automaatselt.

Kuidas valu ja kannatused aitavad meil kaastundlikumaks muutuda?

Kaastunne kasvab välja kannatustest, nagu lootus kasvab välja mudasest veest. Kannatused on arenguprotsessi vajalik osa. Kui me ei saa omal nahal tunda valu ja kannatusi, siis ei mõista me ka teiste valu ega kannatusi. Meie valu ja kannatused sunnivad meid mõistma ennast ja teisi ning aitavad õppida andestama. Kui võtame endale vastutuse oma kannatuste eest, selle asemel et teisi või ennast süüdistada ja kritiseerida, siis meie süda avaneb ja me oleme tõeliselt võimelised mõistma iseennast ja teisi ning tundma kõigi vastu kaastunnet. Kaastunne on tingimusteta armastuses sisalduv tervendav jõud, mis tärkab mõistvast ja andestavast südamest.

Kas on nii, et piiritus käesolevas hetkes võib illusioon nii tekkida kui kaduda?

Piiritus käesolevas hetkes puudub illusioon. Niipea, kui mõistus lülitub sisse ja kaob vaatlemine, tõstavad pead mõistuse loodud lood, uskumused ja mõjutused, kaasa arvatud hirm ellujäämise pärast ja sa langedki mõistuse loodud illusiooni kütke. Kui aga suudad vaadelda mõistust, jääd püsima käesolevasse hetke. Niipea kui samastud mõistuse, uskumuste ja hirmudega, oled illusioonis. Niimoodi liigudki käesolevast hetkest sisse ja välja. Enamus inimesi on täielikult samastunud mõistusega ja elavad selle loodud illusioonis. Sellepärast ongi oluline arendada oma vaatlemisostkust meditatsiooni abil.

Mõnikord, kui ma lihtsalt vaatlen oma viha, tunnen, et olen sellest eraldi ja ma tajun oma kehas mingit rahu, mis sarnaneb sellega, kui vabanen vihast, väljendades seda valjuhäälselt. Kas üks viis on efektiivsem kui teine? Kui suudad olla lihtsalt viha vaatleja, siis see on kõige parem viis, aga

mõnikord pead viha ka valjuhäälselt väljendama. Seni, kui sa oma viha kellelegi teisele kaela ei vala ega süüdistata teisi sellepärast, kuidas sa end tunned, võib viha väljendamine olla mõistlik. Eluterve viha näitab sinu sügavamat osa, mis pole enam nõus tekkinud olukorrale reageerima vanade piiravate uskumuste kohaselt. Võib-olla oled vihane, et pead kompromissile minema oma sisemise tõe pärast ja selle pärast, mis sinu meelest on õige. Kui vastutad oma viha eest ise ning väljendad seda teadlikult, valvsalt ja ilma teisi süüdistamata, siis vallandab see sinu blokeeritud energia ning aitab läbi murda paljudest endale teadvustamata tõekspidamiste ja käitumismustrite kihtidest. Kui sa aga kardad viha väljendada seepärast, et see pole sotsiaalselt aktsepteeritav või kardad, et sind eemale tõrjutakse, siis tunned edaspidigi, et oled frustreritud ja lõksu püütud. Kui sa oma viha ei taju, ei vaatle ega mõista selle põhjust, siis pole mingi sisemine ega väline muutus võimalik.

Tavaliselt on kergem rahuneda pärast seda, kui viha on endast välja lastud, sest see ei nõua mingit vaatlemist. Ilma vaatlemata on aga võimatu mõista ennast või oma viha põhjust. Lõppude lõpuks on sul vaja jälgida viha enne selle väljendamist, väljendamise ajal ja pärast seda, ning mõista selle põhjust; vastasel korral sa küll vallandad pinget, mis tuleb koos vihaga, kuid mingit teisenemist ei teki. Kui jälgid viha vaatlejana, siis hüppad välja oma mõtete ja emotsioonide tekitatud filmist ja eraldad oma teadvuse sellest.

Ei viha ega mõnda teist emotsiooni ei saa muuta armastuseks, rahuks ja rõõmuks enesekontrolli abil. Selleks et negatiivseid emotsioone positiivseteks ümber kujundada, pead aktsepteerima oma tundeid ja vaatlema, millised tundmused sinu kehas tekivad. Kui vaatled kestvalt oma viha ja sellega seotud tundeid, transformeerub viha energia lõpuks sisemiseks rõõmuks ja rahuks – lihtsalt tänu sellele, et sa seda pelgalt vaatled.

Kas sünnitrauma avaldab meie spirituaalsele arengule suuremat mõju kui teised traumaatilised kogemused?

Sünnitrauma võib avaldada meie spirituaalsele arengule suurimat mõju sellepärast, et see on meie esimene kogemus, mille käigus meid millestki lahutatakse. Kui laps tõugatakse välja emaühist, kus ta tundis, et tema eest täielikult hoolitseti nagu paradisis, tunneb ta end esimest korda hüljatu ja üksikuna. Järelikult on sünnitrauma selles mõttes esimene trauma ja mõjutab meie spirituaalset arengut kõige rohkem. Sünnitrauma on sügavaim põhjus, millest tekivad kõik meie hirmud eemaletõrjumise, eraldatuse, üksinduse ja surma ees.

Kõik traumaatilised kogemused põhjustavad mõtteid ja emotsioone, mis tekitavad meie kehas ja energias blokeeringuid. Meie füüsiline keha on täis allasurutud valu, mis on seotud egosfääri tekitatud traumaatiliste kogemustega. Igasugune samastumine mõne kogemusega aitab egosfääri säilitada ja takistab meie spirituaalset transformeerumist.

Lõpuks tekitavad kõik traumaatilised kogemused tunde, et meid on haavatud, kuid peame meeles pidama, et kõik haavad on vaid ajutised kivid, millele me oma teekonnal astume. Kõik emotsionaalsed ja vaimsed traumad aitavad meie teadvusel areneda ja oma tõelist mina leida. Traumaatilise kogemusest tervenemiseks on kasulik meenutada, et mingil tasandil valib meie hing ise, mida tal on vaja oma teekonnal kogeda konkreetsete õppetundide omandamiseks.

Kuidas aru saada, kas olen traumast täielikult paranenud?

Traumaatilise kogemuse jäljed püsivad, kui samastad end valuga, mida see trauma on põhjustanud. Valu võib olla kas füüsiline, psühholoogiline või mõlemat korraga. Traumast oled täielikult tervenunud siis, kui oled lõpetanud samastumise sellega ja mälestus sellest kogemusest ei vallanda enam emotsionaalset reaktsiooni. Kui sa ei samasta end selle valuga, siis ei samasta sa ka end oma egosfääriga ning teadvustad endale, et sinu hing ja teadvus on sellest kogemusest ja valust eraldi. Kuigi mälestus kogemusest jääb alatiseks sinu teadvusse, ei häiri see enam sinu vaimset ja emotsionaalset heaolu. Kui see sulle meenub, siis vaatad seda lihtsalt kui minevikusündmust, mis ei kutsu esile emotsionaalset reaktsiooni.

Sa saad lõpetada samastumise traumaatilise kogemusega ja tervendada oma haavatud egosfääri, kui võtad vastutuse valutunde eest endale, omandad õppetunnid, mis selles peituvad, ja annad andeks neile, kes sulle on liiga teinud. Kui andestad teistele ja mõistad, et neid õppetunde oli sul vaja, siis valu, kurbus, kahetsus, hirm, viha ja süütunne, mida sa trauma tõttu tundsid, transformeeruvad kaastundeks, andestamiseks ja tänutundeks ning sinu energiahulk taastub täielikult. Kui tunned end tervikuna, siis muutub sinu elu loovamaks ja rõõmsamaks, ning sa ise oled rohkem lõdvestunud, rahulolev ja elad käesolevas hetkes.

Kui mälestus traumaatilisest kogemusest päästab valla emotsionaalse reaktsiooni ning mõjutab sinu psühholoogilist ja füüsilist heaolu, siis tähendab see, et sa samastad end ikka veel selle kogemusega ning pole sellest tervenunud. Sinu reaktsioon näitab, et sinu kehas on jätkuvalt sellega seotud valu, viha, kurbus või süütunne, mida sa püüad alla suruda. Pead minema sügavamale oma kehasse ja tunnetesse ning päästma lahti selle, mida sa alla surud. Kui hoiad pidevalt kinni sellest kogemusest jäänud valust, mõtetest ja emotsioonidest, siis lükkad tervenemist edasi. Sinu emotsionaalne valu võib lõpuks ilmned a füüsilise valu või haiguse kujul. Kui vabaned kiindumisest sellesse valusse, siis kiirendad traumast paranemist ning sinu elu kvaliteet tõuseb.

Tunnen, et mul on sisemine soov avarduda ning teha midagi uut ja teistsugust, kuid samal ajal ma kardan. On ühtaegu põnev ja kohutav teada, et olen midagi enamat, kui ise arvan. Mida teha, et saaksin läbi murda hirmust, mis teeb mind väiksemaks, kui ma olen, ning lasta enda olemusel ja teadvusel avarduda?

Sa tahad olemuslikult avarduda, kuid hirm tundmatuse ees hoiab sind tagasi. Su instinkt on minema joosta. Isegi väike kogemus, mille saad, avardades üle tuttavate piiride, raputab sinu kindlaskujunenud refleksidega egosfääri ja lõhub sinu ettekujutuse reaalsusest. Egosfäär kardab kaduda, seepärast püüab ta teha, mida suudab, et viia su tähelepanu eemale avardumiskogemusest. Kui energia kasvab, siis hakkab kõik, mis

oli sulle tuttav, murenema. Avardumine on egosfääri jaoks hirmutav, aga sinu olemusele erutav, sest ta saab lõpuks ometi elada vabalt ja täiel rinnal.

Et su energia saaks kasvada, jää oma keskmesse ning vaatle hirmu ja mõistust, mis tahavad sellele kogemusele lõpu teha. Las see kasvukogemus areneb omasoodu, samal ajal kui sa jälgid, mis juhtub. Mida enam sa vaatled, seda vähem tunned hirmu ja ärevust ning seda enam saab sinu energia kasvada.

Sinu ülesanne on jääda vaatlejaks, et sinu mõistus, hirm ja erutus kasvukogemust ei lõpetaks. Jätka oma sisemise vaatlemisokuse tugevdamist ning valmista oma keha ette mediteerimise ja puhastamise abil, et avardumisega kaasnev rõõm saaks kehasse asuda.

Samuti jälgi oma hingamist. Kui sa hirmu või avardumist läbi elades oma hingamist jälgid, siis aitab see sul kogu aeg tunnetada, mis parajasti toimub, kuni avardumiskogemus iseenesest lõpeb. Ütle endale: „Hoolimata hirmust võin ma vaadelda ja pidevalt tajuda seda, mis parajasti toimub.“ Sel viisil õpid vähehaaval mahutama rõõmu, mis tuleneb avardumiskogemusest kehas. Kui mõistad, et sinu hirm, mõtted ja erutus on vaid põgusad illusioonid, siis taipad äkki, et sa pole sama, mis sinu mõistus või hirmud, ning et su energia ja teadvus on vabad ja võivad laieneda kaugele universumisse.

Ma tahan vabaneda vajadusest saada teiste inimeste tähelepanu. Mul on hetki, kui arvan, et olen selle vabaks lasknud, aga siis leian end jälle samamoodi käitumast. Kuidas saaksin sellest alatiseks vabaneda?

Kui tahad murda mõnd käitumismustrit, siis ei saa sa seda teha lihtsalt soovmõtlemise abil. Nagu ma juba varem ütlesin, kui sul on tööpoolest suur tahtmine mingist harjumusest vabaneda, siis pead vaatama endasse, et mõista, miks see muster üldse eksisteerib, ning seejärel võtma endale vastutuse selle eest. Kui sa ei võta endale täielikku vastutust ega tee selgeks oma käitumismustri põhjust, siis on võimatu seda murda ja sellest lahti lasta. Kui sa ei tea põhjust,

siis käitunud samamoodi üha uuesti. Ainult endale põhjust teadvustades suudad seda harjumust muuta. Kui see põhjus on surutud teadvustamatusesse, siis ei saa sa seda muuta, ükskõik kui palju sa püüad, sest teadvustamatuse jõud on soovmõtlemise omast suurem.

Teadvustamatust võib võrrelda jäämäe alumise ja teadvust selle ülemise, veepealse osaga. Ükskõik, mida jäämäe tipp endale pähe võtab, teeb lõpliku otsuse selle kohta, kuhu suunda jäämägi liigub, ikkagi alumine osa. Sellepärast ongi sul iga kord, kui otustad mingist mustrist loobuda ilma teadvustamatusesse minemata, tunne, et valitseb mingi segadus ja mitte miski ei muutu.

Kõigepealt küsi endalt, miks sa seda mustrit muuta tahad. Kas põhjus on selles, et teised arvavad, et peaksid seda tegema, või selles, et oled tüdinud sellest, kuidas sinu abitus sunnib sind olema tähtsusetu ja kartlik? Tunnetä, milline on sinu sisemine vastus ja ole enda vastu aus, et saaksid aru, miks see muster üldse eksisteerib. Kui tunned, et mõistuslikult tahad sellest küll lahti saada, aga miski sinu sees paneb sellele vastu, siis on seda mustrit võimatu murda. Seevastu, kui muutmisvajaduse aluseks on mõistmine, et sul pole sellest mustrist enam kasu, siis oled lähedal sellele, et omandada vajalikud õppetunnid ja teha sellele käitumismustrile lõpp. Seepärast süvene endasse ja jätka ebakindluse põhjuste uurimist, kuni saad aru, miks sa selle mustri külge klammerdud.

Ma vajan sügavat intiimset partnerlussuhet, aga iga kord, kui mul on mingi suhe, see ebaõnnestub. Mu vajadused jäävad alati rahuldamata, ja ma olen pettunud. Olen aru saanud, et mu käitumismuster on üles ehitatud vajadusele kellestki teisest sõltuda, aga ma ei tea, kuidas sellest vabaneda. Kas parim viis sellega toime tulla oleks see, kui ütleksin endale, et ma ei sõltn enam kellestki teisest või piisab lihtsalt oma sõltumisevajaduse vaatlemisest?

Iga suhe, mis põhineb vajamisel, toob ilmsiks haavatud ego ja on mõistetud varem või hiljem läbi kukkuma. Et kogeda intiimsust kellegi teisega, pead kõigepealt kogema seda iseendaga. Intiimsus nõuab avameelsust, ausust ning iseenda täielikku aktsepteerimist ja armastamist.

Kui sa ei suuda olla avameelne ja aus iseendaga ega suuda end aktsepteerida ja armastada sellisena, nagu sa oled, siis on sul võimatu tõeliselt aktsepteerida ja armastada kedagi teist. Teistega saab sõlmida ainult nii sügavaid kontakte, kui sõlmid iseendaga. Oluline on, et sa mõistaksid, miks sa tunned kurbust, viha või frustratsiooni, kui su vajadused pole täidetud. Intiimsus nõuab mõistmist ja kui sa ei mõista ennast, kuidas saad siis mõista kedagi teist?

Sõltuvust teistest on võimatu muuta seda eitades. Sellest pole küllalt, kui sa lihtsalt ütled, et ei kavatse enam oodata, et teised sinu vajadusi täidaksid. Igasuguse mustri muutmine nõuab endast teadlikuks saamist. Sõltuvus teistest jääb püsima sellepärast, et sa ei tunne ennast. Selle tagajärjel oled alati ebakindel ja otsid heakskiitu teistelt. Et seda lõpetada, pead nägema oma haavatud ego ja mõistma oma isekust. Isekuse nägemine on valus. Oma ebakindluse tunnistamine on valus. Kuni sa ei mõista, et su partneril pole kohustust sinu vajadusi rahuldada ja sulle kindlustunnet pakkuda, seni ei saavuta sa küpsust ega suuda võtta endale vastutust oma elu eest. Sinu partneril on omad vajadused, mille eest ta peab hoolt kandma.

Kui tahad vabaneda harjumusest sõltuda teistest, siis kõigepealt aktsepteeri seda, seejärel selgita välja selle põhjus, ning võta see täiesti enda vastutusele. Ilma seda mõistmata ja selle eest vastutust võtmata ei saa sa leida enda tõe ja sisemist jõudu. Ilma enda tõe ja sisemist jõudu leidmata ning neid läbi tunnetamata on võimatu mingeid mustreid muutma hakata. Et tulla välja harjumusest oodata oma vajaduste täitmist teistelt, pead õppima andma endale seda, mida loodad saada teistelt. Ilma selleta jääd kerjuseks ja sinu vajadusi ei täideta kunagi.

Selle asemel et otsida oma vajaduste rahuldamiseks võimalusi väljastpoolt, leia need loovuse abil enda seest. Vaatle oma vajadusi ja pea meeles, et sa pole sama, mis sinu vajadused, vaid sa oled lihtsalt vaatleja, kes neid näeb ja tajub. Kui vaatled vajadusi oma keskmest lähtudes, siis aitab see sul neid näha teatud distantsilt, aru saada nende põhjusest ja vabaneda nendega samastumisest.

Tavaliselt me ei püüa oma vajadusi mõista ja nende eest vastutada,

vaid pingutame, et ennast muuta niiviisi, et teised meid armastaksid ja aktsepteeriks ning annaksid meile, mida tahame. Kui meie vajadused on täitmata, siis tunneme end eemaletõrjutuna, ebakindlana ja vihasena ning püüame oma tundeid õigustada sellega, et süüdistame teisi või iseennast. Kui süüdistad teisi või pead ennast ohvriks, siis sa kas õigustad ennast ja surud end teistele peale või tõmbud tagasi ja taandud. Mõlemal puhul sa manipuleerid teistega, et sinu vajadused saaksid rahuldatud, ja sinu süda jääb suletuks. Sellisel viisil pole võimalik luua täisväärtuslikke intiimseid suhteid. Oma puudustunde ja ebakindlusega tegelemata tekitad vaid veelgi rohkem masendust nii endale kui ka teistele. On olemas üks universaalne seadus, mis kehtib kõigi kohta: kui püüame midagi võtta, sest tajume, et meil on millestki puudus, siis ei suuda me tegelikult midagi vastu võtta; seevastu, kui oleme omaenda võimaluste piires rahuldatud ja rahulolev, just siis oleme valmis vastu võtma.

Seega pole mõtet lihtsalt öelda: „Ma enam nii ei tee“, ilma neid sõnu endale teadvustamata, sest see ei tee lõppu vajadusele sõltuda teistest. Et transformeerida see tunne armastuseks ja intiimsuseks, pead süvenema endasse ning võtma endale vastutuse oma tunnete eest. Seda tehes saad samal ajal teadlikuks ka oma loovusest ja mõistad, et sul on juba olemas kõik, mida vajad.

See, mida püüad leida väljastpoolt, on juba olemas sinus endas. Sinu olemus on alati terviklik ja rahulolev. Olemasolu on sulle juba andnud kõik, mida vajad, see on andnud sulle sinu olemuse ja elu! Mida sa veel tahad? Sinu kohus on üles leida kõik, mis niigi on juba sinu oma, ning seda aktsepteerida. Kuidas saaks keegi teine sinu varjatud anded üles leida ja neid kasutada? Igaüks vastutab ise oma loovuse ja tõelise eesmärgi leidmise ning selle järgi elamise eest.

Kuidas võiks keegi teine tervendada sinu haavatud ego või tunda saada sinu sisemist rõõmu? Kui keegi teeks seda sinu eest, siis rõõviks see sinult sinu kogemused. Pead mõistma, et sinu vajadus teistest sõltuda hoiab sind kinni teadvustamatuses, ning samuti pead õppima ise andma endale seda, mida sa loodad saada teistelt. Veel on sul vaja

aru saada, kuidas sa teistega manipuleerid, et su vajadused saaksid rahuldatud. Nende manipulatsioonide eest pead vastutama ise. Enamik inimesi takistab oma vaimset arengut sellega, et varjab oma vajadusi. Ole julge ja too need päevavalgele. Nii suudad näha oma isekust ja seda endale teadvustada ning teadvustamise abil terveneda.

Kui kumbki partner on iseseisev ja elab enda põhimõtetega kooskõlas, siis saavad intiimsus ning tingimusteta andmine ja vastuvõtmine toimuda loomulikult ja rõõmsalt. Olla iseseisev tähendab mõista, et sul või sinu partneril on aeg-ajalt vaja olla omaette. Et maine elu saaks toimida, nõuab ta meilt lakkamatult, et me sellesse oma energiat panustaksime, ning püüab juhtida meie tähelepanu sisemiselt minalt kõrvale. Vahetevahel peame maailma asjadest kõrvale tõmbuma ja oma energiavarusid taastama, kui tahame endast anda. Sama kehtib kõigi tasakaalustatud suhete kohta. Mõnikord vajame aega, et üksi olla. Kui oleme terviklikud, siis ei nõua andmine ja vastuvõtmine mingit pingutust ning toob rohkem rõõmu nii meile endile kui teistele.

See on hea märk, et sa ei taha enam jääda oma vana käitumismustri juurde. Tean, et sul on paljugi pakkuda, kuid tundub, et sa ei mõista üht – soov kellelegi midagi anda on jälle üks vajadus. Sa surud teistele peale seda, mida tahad neile anda. Kui püüad midagi anda, kuid teine ei taha sinu poolt pakutavat saada, siis on see veel üks märk ebakindlusest ja teistelt heakskiidu otsimisest. Inimesed saavad mingil moel aru, et sinu pakkumisega on seotud teatud tingimused ning et tahad anda, kuna soovid midagi selle eest vastu saada. Kui andmine on seotud tingimustega, siis pole see tõeline andmine. Kui see on aga tingimusteta, siis ei tunne sa frustratsiooni, masendust ega ebakindlust, kui teised sinu pakkumise tagasi lükkavad. Kui andmine on tingimusteta, siis pakud seda lihtsalt sellepärast, et see teeb sulle sügaval südames rõõmu ja sa tahad teistega jagada seda, mida sul on küllalt. Samuti on andmine rikastav kogemus ja annab su energiale võimaluse avarduda. Kui mõni inimene sinu poolt pakutavat ei taha, siis see ei häiri sind, sa lihtsalt süvened endasse ja tunned endast rõõmu.

Olen hakanud aru saama, et mulle meeldib, kui teised inimesed kannatavad, sest tunnen endas siis jõudu. Manipuleerin nendega ja hoian neid enda kontrolli all sellega, et ei anna neile, mida nad tahavad, lastes samas neil uskuda, et võiksin neid aidata. Kasutan inimesi oma vajaduste rahuldamiseks, kuid ei anna neile selle eest midagi vastu. Selle taga on peidus vihkamine ja salakaval vaen teiste inimeste vastu ning mulle tundub, et mul on õigus niiviisi teha ja pealegi naudin ma seda, et jätan andmata, mida nad tahavad. Tajun selles vihkamises jõudu ja sellest loobumine näib olevat „allaandmine“ ja „lahingu kaotamine“. Kui mõni inimene sellega kaasa ei tule, siis tunnen, et olen ebakindel ja ei vääri tema sõprust ning loobun sellest suhtest.

Tunnen, et ma pole küllalt hea, ja püüan sellepärast alati olla parem, mis tähendab, et pean olema ka parem teistest ja seepärast kasutangi inimesi ära, et nad aitaksid mul tunda end sisimas terviklikumana. Olen aru saanud, et selline käitumine tuleneb sisemisest valust ja alaväärsuskompleksist. See juhtub siis, kui ma ei tunne end piisavalt hästi ja tahan, et keegi teine teeks mu tuju heaks. See sarnaneb teiste kuritarvitamisega, ja just see juhtus minuiga siis, kui mind lapsepõlves seksuaalselt kuritarvitati. Ma näen seda mustrit ja mõistan, kuidas see paneb mind kannatama, kuid mul on väga raske sellest vabaneda ja täielikult terveneda. Ma tajun seda kirjeldamatut väärtust ja jõudu, mis võiks mu käitumises olla, kui ma kasutaksin seda teadlikkust teistmoodi oma suhetes. Mida ma saan teha, et end tervendada?

Kõigepealt pead aru saama, et elus ei toimu midagi juhuslikult. Mitte keegi ei tunne su hinge arenemislugu nii hästi kui sa ise. Võib-olla pidid kuritarvitamise osaliseks saama selleks, et mõista seda osa endast, millele meeldib teistele halba teha. Soov omada seda, mis on olemas kellelgi teisel, nagu näiteks varandus, armastus, ilu, võim, edu, intelligents, tarkus, õnn, tervis, süütus jne, tekitab kadedust ja on aluseks igasugusele võimuvõitlusele ja väärkohtlemisele – füüsilisele, vaimsele ja emotsionaalsele.

Väärkohtlemise põhjust näed ainult siis, kui vaatad endasse ning

võtad endale vastutuse oma mõtete ja emotsioonide eest. Vastasel korral hakkad uskuma, et oled ohver, ja ei suuda terveneda valust, mille põhjustas väärkohtlemine. Hea, et sa oled aru saanud, et sulle meeldib vaadata, kui teised kannatavad, ja näed, kuidas sa manipuleerid teistega, et sinu vajadusi täidetaks. Olles seda mõistnud, vaata nüüd endasse, miks sa võrdled end teistega ja miks tunned vajadust neid haavata, kui nad näivad olevat sinust paremad või õnnelikumad. Kui võtad vastutuse oma tunnete eest endale ega ole kättemaksuhimuline, siis saab su energia transformeeruda armastuseks ja kaastundeks nii sinu enda kui ka teiste vastu.

Kui oled aktsepteerinud tõsiasja, et oled võimeline teisi kahjustama, ning annad endale andeks, et sina neid kahjustasid, siis suudad andestada ka neile, kes on kahjustanud sind. See annab sulle võimaluse terveneda ja oma vaimses arengus edasi liikuda. Tõeline tervenemine saab alguse enda ja teiste mõistmisest ning kaastundest kõigi vastu. Kui hakkad end armastama ja aktsepteerima just sellisena, nagu oled, siis su süda avaneb ning su solvumine ja viha transformeeruvad mõistmiseks ja kaastundeks. Niihästi see, kellele on halba tehtud, kui ka see, kes halba tegi, vajavad tervenemist, mis toimub teadvustamata asju teadvustades. Mõnikord rollid muutuvad ja halba tehakse sellele, kes enne tegi halba teisele. Hoolimata sellest, kummas rollis sa olid, on tervenemise sisuks teadvustamatu teadvustamine ja transformeerimine. Me oleme tervenened ja hakkame armastama nii ennast kui teisi siis, kui oleme saanud teadlikuks.

Kui sa oma armastust tagasi hoiad, siis võib sulle küll tunduda, et sinu käes on võim ja et sa kontrollid teisi, kuid see tunne on ekslik ning sinu kannatused jätkuvad. Kui sulle meeldib panna teisi kannatama, siis kannatad ka ise, sest sinu süda jääb suletuks. Järelikult, mida enam sa end armastad ja oma elu naudid, seda enam annad teistele võimaluse nautida nende elu. Kui oled sellest aru saanud, siis lõpetad teiste kiusamise, nendega manipuleerimise või nende halvustamise ja tänu sellele tunned ka ennast paremini.

Isegi mõrtsukast saab ühel päeval buddha. Mõrtsukas ei tee muud,

kui vaid demonstreerib oma teadvustamatuse tasandit. Teadlik inimene ei suuda mõrvata, kuid siiski ei mõista ta mõrtsuka olemust hukka. Ainuke asi, mida on võimalik hukka mõista, on vägivaldselt tegutseva inimese teadvustamatus. Mõrtsuka olemust ei saa hukka mõista sellepärast, et see ei eksisteeri lahus kõigi teiste olemusest. Sellepärast ütleski Jeesus ristil olles: „Isa, anna neile andeks, sest nad ei tea, mida nad teevad!“

On hetki, kui olen väga keskendunud, vaba ja rahulik, järgmisel hetkel aga näen, et olen langenud tagasi oma teadvustamata harjumuste juurde. Mis on see, mida ma ei mõista?

Sa ei mõista seda, et püüad ikka veel eelistada üht seisundit teisele, selle asemel et mõlemat lihtsalt vaadelda. Vanade harjumuste juurde libastumises pole midagi halba, kui tõused jälle püsti ja jätkad oma otsinguid suurema teadlikkusega. Edasi-tagasi liikudes tugevneb sinu vaatlemisoskus ning sa muutud keskendunumaks ja stabiilsemaks.

Et endast teadlikuks saada, pead teadvustamatuse pimeduse võtma vastu sama rõõmsalt, nagu võtad vastu valguse. Kui sa need mõlemad ära tunned, siis suudad eristada teadvustamatut teadvusest. Kui surud maha pimeduse, siis surud maha ka valguse. Nii pimedus kui valgus on sulle vajalikud kui teejuhid, kes näitavad sulle teed sinu olemuse hääletusse vaikusesse. Suurenenud teadlikkusega oma keskmest, suudad igal hetkel sellesse siseneda ja säilitada oma sisemist rahu, sõltumata sellest, mis ümberringi toimub.

Kõik inimesed otsivad sisemist rahu, teadvustavad nad seda endale või mitte. Inimesed, kes räägivad maailmarahust ja töötavad selle saavutamiseks, ei mõista, et nad räägivad omaenda vajadusest leida sisemist rahu, ja töötavad just selle heaks. Tegelikult otsivad nad maailma hulluse seest oma sisemist rahu. Võib-olla ei valitse maailmas iialgi rahu: see polegi maailma eesmärk. Ainult üksikisikud võivad olla vabad ja leida rahu. Ümbritsev maailm on vaid meie sisemise hulluse peegelpilt. Kui keskendume katsetele püüda maailma muuta, siis võime oma teelt

kõrvale kalduda. Maailm koosneb üksikisikutest ning nad suudavad muuta maailma paremaks paigaks ainult siis, kui nad leiavad iseenda sisemise rahu ja elavad oma elu selle kohaselt.

Leia oma sisemine rahu, suurendades oma teadlikkust. Mõista ja teadvusta endale, kes sa oled. Järgi oma kutsumust, kuid ära tee seda maailma jaoks. Ära lase egol viia end eksiteele ega usu, et sa teed midagi maailma jaoks. Tee seda lihtsalt tegemise pärast. Tee sellepärast, et sulle meeldib seda teha. Tee sellepärast, et tunned endas kutsumust seda teha. Sa lihtsalt panustad sellesse kogu oma olemuse puhtuse, kuna see on ainus viis, kuidas olemasolu saab väljenduda ja maailma rikastada. Maailm on olemas vaid selleks, et aidata sul õitsele puhkeda.

Sa saad maailmale kasu tuua ainult sellega, kui mõistad, milles seisneb sinu tõde, ja elad selle järgi. Elades enda tõe järgi, aitad teistel näha ja elada nende tõe järgi. Vastavalt sellele, kui teadvustatult või teadvustamatult sa oma elu elad, annad oma panuse kas maailma avardumisse või kokkutõmbumisse. Kui sinu energia avaneb ja laieneb, siis avaneb ja laieneb ka universum. Kui sinu energia tõmbub kokku, siis tõmbub kokku ka universum. Lase oma olemusel avarduda. Mida teadlikumalt sa oma elu elad, seda suuremaks õnnistuseks oled iseendale, teistele ja maailmale.

3

ALISTUMINE SELLELE, MIS ON. SEITSE TEED

Selles peatükis vaatleme alistumise loomust ja jõudu, uurime, mis takistab meid alistumast, käsitleme seitset alistumisteed ja avastame, milliseid kingitusi see meile töötab.

Me terveneme egosfäärist ja jõuame teadvusesse alistumise kaudu. Alistudes laseme lahti egosfäärist ja isiklikust tahtest ning aktsepteerime kõike, mida elu ja olemasolu meile toovad. Kui lõpetame võitluse sellega, mis on, siis toome endale ja maailmale rahu ning vabastame oma energia valust ja kannatustest, mida mõistus meile tekitab. Alistumine nõuab, et aktsepteeriksime kõike, mida olemasolu meile toob, ilma vimma, süüdistamise ja kaeblemiseta. See nõuab, et võtaksime kõike, mida elu meile annab, vastu ilma viha, nõrdimuse või mahasurumiseta. Kui olemasolu ei toeta meie soove, vaid toob vaeva ja muret, siis tähendab olemasolevale alistumine seda, et ei tule võidelda kehtiva olukorraga ega suruda maha oma emotsioone, vaid võtta neid vastu kui sõnumitoojaid ja õpetajaid. Kui see toob meile edu, armastust ja õnne, siis tähendab olemasolevale alistumine seda, et me ei pea hoiduma elu nautimast ning oma meeltülendavaid tundeid ja rõõmu teistega jagamast.

Alistumine vajab positiivset ellusuhtumist ning puhast ja tänulikku

südant, mis teisi õnnistab, mitte ei mõista neid hukka ega konkureeri nendega. Alistumine leiab aset silmapilkselt, sel hetkel, mil liigud mõistuse juurest südamesse. Alistumine annab elule suurema tähenduse.

Lase lahti kõigest, mis võiks sinu elus olla teisiti, kui see on praegu, ning sa oledki alistunud. Aktsepteeri edu ja läbikukkumist, ilma neist kummagi külge klammerdumata, ning sa oledki alistunud. Usalda seda, mida universum sulle igal hetkel kingib, ning oledki alistunud. Mõista, et olemasolu annab sulle ja ka kõigile teistele täpselt seda, mida te vajate teadlikustamise abil tervenemiseks, ning oletegi alistunud.

Alistumine ei tähenda elust taandumist ega sellest lahtiütlemist. Samuti pole see märk nõrkusest ega vastutuse vältimisest.

Olemasolevale alistumine on võimalik ainult tugevuse, tarkuse ja kartmatuse abil. Alistudes saab sinust su enda elu peremees, selle asemel et olla oma olemasolu teener. Alistudes õpid tõusma ja langema koos elu tõusude ja mõõnadega, samal ajal kui su puhas olemus jääb puutumatuks.

MIS TAKISTAB SIND ALISTUMAST?

Igasugused võitlused ja masendus tekivad siis, kui lükkad tagasi selle, mida elu sulle toob. Selle asemel et nautida oma praegust elu, otsid seda, mida dikteerivad tõekspidamised ja väljakujunenud harjumused. Kui oleksid valmis vastu võtma seda, mida elu sulle annab, ja suudaksid hetkest hetke oma egosfääri jälgida, siis ei tekiks isegi küsimust mingist alistumisest. Kui egosfääri pole olemas, siis oledki alistunud.

Vajadus tunda, et õigus kuulub alati meile ja et kontroll on alati meie käes, takistab meid alistumast. Kui kardame lahti lasta oma tõekspidamistest ning asjadesse ja inimestesse klammerdumisest, siis ei lase me endal vastu võtta kõike seda, mida elu meile nii külluslikult jagab. On võimatu elu aktsepteerida ja sellele alistuda, kui sa seda hirmu ja ebakindluse tõttu eitad. Hirm tundmatu ees ja mure ellujäämise pärast muudavad elu võitluseks, mis paratamatult kahjustab tervist ja õnne.

Sa tood endale, teistele ja kogu maailmale rahu, lastes oma ego-sfäärist lahti ja võttes tänulikuna vastu, mida elu pakub. Alistudes olemasolevale, vabastad oma energia valust ja kannatustest, mida tekitavad soovid, tõekspidamised ja tingitud mõjutused, ning saad teada palju uusi põnevaid asju enda, teiste ja universumi kohta.

KUIDAS ÕPPIDA ALISTUMA?

Me ei saa alistuda mõtlemise kaudu. Me kas oleme alistunud või arutleme mõtteis selle üle. Olemasolevale alistumiseks peame suunama tähelepanu mõistuselt südamele, kus asub tõelise terviklikkuse seeme ja transtsendentsus.

Et õppida elama alistumises, pead endas kasvatama julgust ja uskuma, et olemasolu kannab sinu eest hoolt ja annab sulle alati just seda, mida vajad. Olemasolu, ehk kui sulle rohkem meeldib, siis Looja, jumalikku tarkust saab mõista vaid siis, kui õpid aktsepteerima kõiki õppetunde, mida universum sulle toob, ning neile alistud. Ükskõik, kas selleks on edu või läbikukkumine, vaesus või rikkus, valu või õnn – universum annab sulle alati täpselt seda, mida sul on vaja, et jõuda terve-nemisteedkonnal teadvusesse.

Piiblis, vanas testamendis, on kaunis lugu mehest nimega Iiob. Iiob oli varakas, võimukas ja mõjukas mees, kes tegi oma parima, et tema elu oleks lugupidamist väärt. Ta täitis ustavalt oma perekondlikke ja sotsiaalseid kohustusi ning teised pidasid teda religioosseks ja usaldusväärseks. Ta oli Jumalale oma hea saatuse eest tänulik ning tundis, et on oma pingutuste ja pühendumuse eest saanud väärilise tasu. Ühel päeval, kui ta oli õnne tipul, tabas teda katastroof. Iiob kaotas kogu oma varanduse ning kõik ta loomad varastati, teenrid tapeti ja muist hukkusid tules. Samuti kaotas ta kõik oma lapsed, kui orkaan tabas vanima poja maja just siis, kui nad kõik olid kogunenud sinna sööma ja jooma.

Iiob oli täiesti löödud ja masenduses sellest, et Jumal hülgas ta

pärast seda, kui ta oli Jumalale nii ustav olnud, kuid jäi oma usule ikkagi kindlaks. Pealtnäha püüdis Iiob Jumala tahet aktsepteerida ja sellele alistuda, kuid sisimas võitles ta viha ja pettumusega, kuna tema meelest oli Jumal ta reetnud. Sisemine ängistus põhjustas ülimalt valuliku nahahaiguse, mis kattis keha pealaest kuni jalataldadeni mädaste paisetega. Tema kannatused olid suured. Omalt poolt suurendas Iiobi kannatusi ka tema naine, kes ei osutanud mehele mitte mingit kaastunnet ja süüdistas kõigis perekonda tabanud õnnetustes nii Jumalat kui teda.

Iiob tundis, et on täiesti üksi ja mahajäetud. Ta oli tundnud end mõjuka inimesena, kellel on olemas kõik, aga nüüd tundis ta end tühisena, kellele pole jäänud mitte midagi.

Kui sõbrad tulid teda lohutama, murdus Iiobi vaim ja ta needis ära oma sündimise päeva. Ta oli vihane endale ja oma olemasolule, kaeveldes, et polnud teinud midagi, millega võinuks ära teenida seda, mis temaga oli juhtunud. Kord näitas ta üles kartust Jumala ees, siis jälle süüdistas Jumalat tema julmuse ja ebaõigluse pärast. Ta nõudis, et Jumal seda selgitaks. Mis mõtet on Jumalat ustavalt teenida, kaebas Iiob, kui see toob kaasa ainult kannatusi? Miks antakse inimestele midagi, mis neilt pärast jälle ära võetakse? Milleks luua maailma, kui see jälle hävitatakse? Miks ühelt poolt antakse inimesele tähelepanuvõime, aga teisalt peidetakse tema eest tõde? Milleks on üldse olemas elu, kui kõik peab saama põrmuks? Ta esitas küsimusi, kuid ei leidnud vastuseid. Teda valdas lootusetus ja meelesegadus ning ta ei näinud oma kannatustel lõppu. Meeleheites mõtles ta enesetapule.

Iiobi sõbrad olid kohkunud sellest, mis temaga oli juhtunud. Nad manitsesid teda tema viha pärast ja arvasid, et ta on teinud midagi halba, millega teenis ära sellised õnnetused. Nad väitsid, et Jumal ilmselt karistab teda mingi patu eest, mida ta on teinud. Nad käskisid tal pattu kahetseda, et ta saaks andeks.

Iiob väitis, et oli elanud ustavalt käskude järgi, mida talle oli õpetatud. Ta ütles kindlalt, et polnud seadnud endale eesmärgiks rikust ega võimu, ning samuti polnud ta end teistest paremaks pidanud. Ta oli olnud truu abikaasa ja isa. Ta polnud kunagi rõõmustanud teise

inimese õnnetuse üle, polnud kunagi midagi varjanud, et oma head nime kaitsta, ja oli heldelt jaganud annetusi vaestele.

Siis hakkas rääkima noorim meestest, kes seni oli austusest vanemate vastu vait olnud. Ta oli Iiobi peale vihane, et see püüab mõistuse abil õigustada end Jumala müstiliste teede ees. Samuti tegi ta etteheiteid teistele meestele, et need usuvad, et Jumal üksnes karistab Iiobit tema varjatud pattude eest, ning süüdistas neid, et nad pole siirad ega armasta tõtt. Siis küsis noormees Iiobilt, kas ta usub kümmet käsku sellepärast, et tema enda mõistus ja kogemused on neid talle õpetanud, või järgib ta pühakirja lihtsalt pimesilmi. Kas Iiob teab universumi seadusi? Kas ta on näinud pimeduse sügavusi ja surma väravaid? Kas ta mõistab, kui tohutu on Maa ja kui suur selle asukate arv, ning kes annab loomadele nende jahisaagi ja saadab vihma, et kustutada nende janu? Kas on ta tõeliselt leidnud paiga, kus elavad pimedus ja valgus? Seejärel tuletas noormees kõigile meelde, et Jumal ei põlga kedagi ega mõista kedagi hukka, sest kõik elus ja elutu on tema loodud. Jumal loob vaid olukorrad, mille kaudu igaüks saab end tundma õppida ning tarkust, kaastunnet ja mõistmist hankida.

See, mis aitab inimesel Jumala tarkust mõista, pole mitte vaim, sõnas noormees, vaid hing inimolendi sees ja hingus tema südames. Noormees tuletas neile meelde, et tuleb alluda Jumala tahtele ja uskuda, et kõik, mis Jumal annab, on inimese enda paremates huvides. Seejärel palus noormees Iiobil lõpetada needmine ja süüdistamine ning võtta kõik tänulikult vastu, et leida tõeline tarkus.

Iiob jäi vait. Tema eneseusaldus ja õiglustunne olid saanud hoobi. Ta mõistis, et ei tea midagi, ja nägi, mida Jumal püüdis talle õpetada. Ta mõistis, et niihästi saavutused kui ka katastroofid kujutavad endast Jumala õnnistust, et ta õpiks tundma Jumala maailma seadusi ja jõudu ning enda sisemist tõde. Ta mõistis, et Jumal on niihästi valgus kui pimedus ja et ilma kurjuseta pole headust. Ta mõistis, et valu ja kannatused pole midagi niisugust, mida tuleb karta ja vältida, vaid neid tuleb tervitada nagu tarkuse, alandlikkuse ja kaastunde õpetajaid. Tänutundes alistus ta Jumala tahtele. Aja jooksul tema tarkus kasvas

ning Jumal õnnistas teda pika eluga ja andis talle mitmekordselt tagasi kõik, mis ta oli kaotanud.

ALISTUMISE JÕUD

Alistudes olemasolevale, lõpetad oma ego võitlused ellujäämise eest, saavutad kooskõla oma olemuse ja universumiga. Alistumise puhul transformeeruvad haavatavus ja kalduvus teisi inimesi arvustada jõuks ja kaastundeks. Alistumine avab südame ning loob sinu ja teiste vahele tõelised ühendused. See aitab sul joonduda oma sisemise tarkusega, vabaneda vihast ja valust ning andestada neile, kes sinu arvates on sulle liiga teinud. Kõik sõjad inimeste, religioonide ja rahvuste vahel lõpeksid, kui igaüks õpiks oma egosfääri alistama ning elama, lähtudes oma südamest ja sisemise olemuse vaikusest.

Egosfäär arvab, et alistudes saab sinust luuser, kuid tegelikkuses peitub alistumises sulle tasuks tõeline võit. Võitluse ja eitamisega tugevdad egosfääri; aktsepteerimise ja alistumisega tugevdad aga südant. Kui sa ei alistu, siis keskendub su tähelepanu edaspidigi pealiskaudsetele mõtetele ja soovidele; kui aga alistud, liigub su tähelepanu su sisemise teadmise tarkusele. Kui sa ei alistu, siis oled jätkuvalt endasse sulgunud, frustreritud ja masenduses; alistudes aga avad end paljudele imelistele kingitustele, millega universum on valmis sind üle puistama.

Kui jääd kangekaelselt oma tõekspidamiste ja soovide juurde, siis tekitad sellega stressi ja ängistust nii endale kui ka teistele. Isegi kui saad seda, mida tahad, ei tunne sa lõpuks siiski rahuldust. Arusaamine sellest, et olemasolu ei toeta soove, mis pole kooskõlas sinu enda kõrgema hüvanguga, laseb sul lõdvestuda ja ilma pahameele või võitluseta aktsepteerida seda, mis on ning usaldada, et olemasolul on sinu jaoks plaanis midagi muud.

Sinu mõistus ja sisemine tarkus teavad, et kui üks uks sulgub, siis mõni teine alati avaneb, nii et sul on kerge suunda muuta. Kui lased elul omasoodu areneda ja aktsepteerid seda, siis hakkab elu sulle täiesti

ootamatul viisil selle eest tasuma. Niimoodi saavadki meile osaks imeteod, mida me elus läbi elame.

Kui näiteks suudad alistuda olemasolevale ning oma hirmudest ja ootustest lahti lasta mittetoimiva suhte puhul, siis on parem suhe kohe nurga taga ootamas. Kui aga kardad muutusi või üksindust, siis sa kas klammerdud mittetoimivasse suhtesse, milles sa pidevalt vaevled ja kurvastad, või tõmbad ligi uue suhte, mis sarnaneb eelmisega.

Tõeline religioosus võib tekkida vaid alistumisest. Iiob arvas, et on usklik, kuid tõeliselt usklikuks sai ta alles pärast seda, kui oli täielikult alistunud kõigele, mis temaga oli juhtunud, ning seda kõike aktsepteerinud. Jumala tahtele alistudes leidis ta tõelise tarkuse ja kõik, millest ta oli ilma jäänud, anti talle mitmekordselt tagasi. Alistumine võimaldas tal kogeda oma täielikku olemust, mis ei sõltu millestki välispidisest. Tänu alistumisele jättis ta selja taha hirmu, viha, teadmatuset ja muret ning leidis päris alandlikkuse ja tõelise jumalakartuse.

SEITSE ALISTUMISE TEED TERVENEMISTEEKONNAL TEADVUSESSE

Kui meenutad oma elu, siis mõistad, et sul on ette tulnud juba palju alistumishetki, mõned neist on sügavamad kui teised. Ehkki alistumise asjaolud on iga kord erinevad, jääb alistumise tulemusena tekkiv sisemine mõistmise, tänulikkuse ja arenemise tunne iga kord samaks. Iga alistumine avardab meie teadvust ja avaldab elule tugevat positiivset mõju. Kuna alistumise tervendavat jõudu on kõige parem tundma õppida kogemuste kaudu, siis olen välja valinud seitse põhilist teed, mida sa võid kasutada, et harjutada alistumist olemasolevale, ning olen need nimetanud seitsmeks alistumise teeks. Need teed on:

*alistumine oma seksuaalsusele,
alistumine elule,
alistumine oma sisemisele jõule,*

*alistumine armastusele,
alistumine oma individuaalsusele,
alistumine oma sisemisele tarkusele,
oma tahte alistamine olemasolu tahte.*

Need teerajad on tihedalt seotud nii omavahel kui ka seitsme tšakra ehk keha energiakeskusega ja ego arengu seitsme staadiumiga. Tšakratest räägin põhjalikumalt 5. ja 6. peatükis, käesolevas peatükis pakun aga välja praktilise meetodi, kuidas alistumisega egosfääri tervendada ja teadvusesse transformeerida.

Et aidata sul välja valida alistumise tee, mis on õige just sulle, võta endale paar minutit järgmiste küsimuste üle mõtisklemiseks ning neile vastamiseks.

*Kas sul on raske alistuda oma seksuaalsusele?
Kas sa oled mures ellujäämise pärast?
Kas sul on raske enda eest seista?
Kas sul on raske alistuda armastusele ja intiimsusele?
Kas sul on raske järgida oma intuitsiooni?
Kas sul on raske alluda oma sisemisele teadmisele?
Kas sul on raske aktsepteerida seda, mida elu endaga kaasa toob,
ja sellele alistuda?*

Kui vastasid mõnele neist küsimustest „jah“ või „mõnikord“, ning oled piisavalt mõistnud oma loomust ja käitumismustreid, mis takistavad sind alistumast, siis küsi endalt: „Mida ma siis tavaliselt teen, kui mulle ei meeldi see, mis mu elus parajasti toimub?“ ja: „Kui võiksin alistuda vaid ühele asjale, mis see siis oleks?“ Olenevalt vastusest vali välja alistumistee, mis leiab sinus kõige suuremat vastukaja, ja harjuta seda vähemalt kolm kuud. Sa võid tegeleda rohkem kui ühe teerajaga, kuid soovitan korraka võtta vaid ühe või kõige rohkem kaks teed, et su energia saaks kontsentreeruda teerajale, mis on kõige enam kooskõlas sinu praeguse olukorraga. Otsusta, kui palju aega päevas sa

sellele praktikale kulutad, ja leia viis, kuidas saad end kerge vaevaga praktiseerimiseks distsiplineerida. Tähtis on, et sulle meeldiks see, mida sa teed, et poleks sisemist võitlust. Kui oled koostanud sobiva plaani, täida oma kohustusi hoolega. Kui tunned, et üks rada on käidud, siis võid asuda teiste teeradade juurde.

Sedamööda, kuidas muutub sinu elu, muutuvad pidevalt ka alistumisteed, kuid neid kõiki ühendav põhisisu jääb samaks – selleks on liikumine aktsepteerimiselt mõistmisele, mõistmiselt alistumisele ning alistumiselt transformeerumisele. Alistumine olemasolevale annab sulle rohkem rõõmu, vaikust ja sisemist rahu ning võib viia ka egosfääri täieliku transformatsioonini teadvuseks.

1. tee: alistumine oma seksuaalsusele

Alistuda seksuaalsusele tähendab aktsepteerida fakti, et sa oled seksuaalne olend. Olemasolu andis sulle keha ja seksuaalsus on üks selle funktsioone. Eitada keha ja selle seksuaalsust on sama, mis eitada jumalat, kes selle lõi. Tavaliselt võitleme seksuaalse ihaga seda kas maha surudes või jalamaid rahuldada püüdes.

Kui surume seksuaalsuse maha oma sotsiaalsete ja religioossete tingitud uskumuste tõttu ja mõtleme, et seks on patune, siis õhutame sellega võitlust keha ja vaimu vahel. Kui püüame oma seksuaalseid soove kompulsiivselt rahuldada, siis takerdume sellega loomariigi tasemele ja jätame kängu oma vaimse arengu suurema teadlikustatuseni. Mõlemal puhul ei suuda me endale luua tugevaid juuri ning meil saab alati olema raske alistuda armastusele, elule ja olemasolule.

Et harjutada alistumist oma seksuaalsusele, harjuta, kuidas aktsepteerida ja mõista oma keha, füüsilisi ihasid, komplekse ja väljakujunenud harjumusi seoses seksiga. Enne kui suudad enda seksuaalsusele alistuda, pead seda kõigepealt aktsepteerima, saades aru, et see on sinu loomulik omadus ja seda pole võimalik eitada. Hakka oma seksuaalsust uurima objektiivselt nagu teadlane. Iga kord, kui sinus ärkab seksuaalne iha, süvene endasse ja jälgi oma keha ning tõekspidamisi ja seksi puudutavaid

arusaamu. Jälgi oma tundeid, hingamist ja energia liikumist kehas. Ole erapooletu vaatleja, kes uurib toimuvat, ilma seda arvustamata ja sellele reageerimata. Vaatle oma seksuaalset iha ja tuleta endale meelde, et oled vaid oma kehas ja mõistuses toimuva vaatleja. Seejärel kirjuta oma tähelepanekud üles ja võta endale aega nende üle mõtiskleda. Küsi endalt: „*Kas see iha on midagi, mis tuleb mu mõistusest või kehast? Kas see algas millestki, mida ma nägin, kuulsin, mõtlesin, kujutlesin, või tekkis see iseenesest, ilma et oleksin seksist mõelnud? Kas ma olin üksi või viibisin kellegi lähedal, kui tundsin seksuaalset iha?*“

Kui oled harjunud vaatlema, siis õpid ka vahet tegema keha seksuaalsete vajaduste ja mõistuse soovide vahel. Kui seksuaalne erutumine leiab aset ilma kujutluste või mõteteta, siis on see keha loomulik reaktsioon energiale ja seksuaalsusele. Kui selle vallandab mingi mõte, kujutluspilt või visuaalne stiimul (näiteks pornograafia), siis pärineb see mõistusest.

Kui näed, et seksuaalne iha pärineb mõistusest, siis ära õhuta seda suuremaks oma tähelepanuga. Lõpeta sellesse klammerdumine ning lase keskendumisel ja energial oma südames kõrgemale tasandile tõusta. Kui iha tekib loomulikult viisil kehas, siis alistu sellele ja luba endal seda seksuaalsust sobivates oludes nautida, jäädes selle juures aga ikka vaatleja positsioonile.

Nende kahe eristamine pole kerge ülesanne ning nõuab suurt keskendumist ja tähelepanelikkust, kuid kui oled järjekindel, siis leiad kuldse võtme, mis avab tee vabanemiseks oma keha ja selle vajaduste külge klammerdumisest. Enda seksuaalsusele alistumine võimaldab suunata oma seksuaalenergiat armastusse, intiimsusesse, loovusesse ja kõrgemasse teadvusesse. Samuti valmistab see sind ette alistuma elule, surmale ja olemasolule.

2. tee: alistumine elule

Alistuda elule tähendab mõista ja aktsepteerida seda, et sul on ülesanne hoolitseda oma füüsiliste, vaimsete, emotsionaalsete ja spirituaalsete vajaduste ja heaolu eest. Elu hoolitseb alati sinu eest ja pakub sulle

hulgaliselt võimalusi oma teadvust avardada, aga sa pead endale võtma vastutuse oma ülesanded täita. Enamik inimesi hakkab elule vastu kas muretsedes ellujäämise pärast, elust tagasi tõmbudes, eluraskustesse sattudes enesetappu plaanitsedes või olles hädas elu loomuliku kulgemisega.

Nad suruvad elule peale oma tahet, kas siis soovides, et asjad areneksid teistmoodi, või eluga võideldes ja manipuleerides. Kui alistud elule ja teed kaasa kõik selle tõusud ja mõõnad, siis sa mitte üksnes ei kasva ega arene individuaalselt, vaid aidad kaasa ka teiste arengule. Võttes endale vastutuse oma heaolu eest, mõjutad ka teiste heaolu.

Alistuda elule tähendab alistumist niihästi lihtsatele kui ka keerulistele ülesannetele, mille tegemist elu nõuab, sealhulgas ka söögitegemine, koristamine, söömine, elatise teenimine ja laste eest hoolitsemine. Oluline pole mitte see, mida sa teed, vaid kuidas sa seda teed. Kui teed oma töid mehaaniliselt või vastumeelselt, siis jääd ilma väärtuslikest võimalustest, mis on neis peidus sinu vaimse arengu jaoks. Alistumine igapäevastele töödele aitab sul käivitada oma energiat ja juhib eemale mõttevadinast.

Alistumine elule ei tähenda, et sa peaksid jääma passiivseks. See tähendab vastutust selle eest, milline on sinu elu siiani olnud ja on praegu, ja millisena tahaksid end näha tulevikus. Et parandada oma elu kvaliteeti ning et see oleks mõttekam ja pakuks rohkem rahuldust, pead end harima ja leidma sinus endas peituvat loovuse allika.

Elu on meie väikesest egosfäärist alati targem ja suurem. Kui alistume sellele, mida elu kaasa toob, siis näeme ja mõistame varjatud õppetunde ja uut suunda, mida elu meile osutab. Elu poolt pakutud juhiste vastu hakates ja neid kõrvale tõrjudes jäävad need õppetunnid omandamata, ning me ei pääse teadmatusest ja kannatustest. Kui sa enda elu aktsepteerid ja sellele alistud, siis aktsepteerid ka teiste inimeste elu ja alistud sellele, selle asemel et neid põlata ja arvustada ning nendega võistelda.

Et harjutada alistumist elule, aktsepteeri ilma torisemata ja kaeblemata

kõike, mida elu sulle toob. Selleks pead õppima lugema märke, mida olemasolu sulle igal hetkel jagab. Kui lõpetad selle energia kulutamise, mida sa tavaliselt raiskad kaeblemisele, arvustamisele ja porisemisele selle üle, mida elu kaasa toob ja järgid selle asemel elu tarkust, siis saad oma energiat kasutada loovalt ja sihipäraselt. Elule ilma nurisemiseta alistumine võimaldab sul asju paremini mõista ja suuremat meelerahu saavutada.

Üks viis, kuidas harjutada elule alistumist, on kasutada hingamist. Seda võid harjutada igal ajal ja igal pool. Iga kord, kui mingi parajasti toimuv sündmus tekitab sinus hirmu, vastuhakku või kriitilisi arvamusi, heida korra pilk endasse ja suuna tähelepanu hingamisele. Vii hingamine ja tähelepanu oma keha keskmesse, mis asub kohe naba all. Sisse hingates jälgi, kuidas hingeõhk jõuab sügavale keskmesse, teise tšakrasse (vaata illustratsiooni leheküljel 125), ning välja hingates jälgi, kuidas see ninasõõrmete kaudu kehast väljub. Sisse hingates ütle endale: „Aktsepteerin kõike, mis minu elus just praegu toimub, ja võtan endale täieliku vastutuse oma osa eest toimuvas.“ Välja hingates ütle: „Vabanen võitlemisest ja alistun eksistentsi tahtele. Keskendun sellele, et mõista õppetunde, mida olemasolu mulle näitab.“ Aga ütle selliseid asju ainult siis, kui tunned siiralt, et need sõnad sinus vastu kajavad. Kui lausud neid mehaaniliselt, siis pole neist suurt abi. Võid kasutada ka oma sõnu, et need sobiksid sinu tunnetega paremini kokku. Seda harjutust võid teha seoses sellega, mis parasjagu toimub või töötades mingi minevikumälestusega, millest sa ikka veel vabanenud pole.

Harjutades elule alistumist, võta vastu kõik mõtted või emotsioonid, taju neid, lase neil esile tõusta, kuid suuna oma tähelepanu hingamisele ja käsilolevale ülesandele.

Sa märkad, et mõtted ja emotsioonid kipuvad su tähelepanu hajutama ja sa kipud nendega samastuma ning hingamine muutub sealjuures pinnapealseks, eriti kui hakkad tundma kurbust, hirmu, häbi või vastuhakku sellele, mida teed või ütled. Kui sa seda märkad, siis püüa teadlikult teha sügavamaid hingetõmbeid ja säilita keskendumine hingamisele. Aeglaselt ja täielikult välja hingates taju alistumistunnet

oma kehas ja jälgi, kuidas su kurbus, häbi, hirm või vastuhakk transformeeruvad armastuseks, rahuks ja rõõmuks.

Hingamine aitab süveneda endasse ja ankurdata tähelepanu olemuse keskmesse. Kui tähelepanu on ankurdatud keskmesse, siis ei võitle sa sellega, kuidas asjad peaksid olema, sa oled lihtsalt nende vaatleja ja aktsepteerid neid. Siis suudad kergesti lahti lasta sellest, millega iganes sa võitled, ja leiad vastused, mis aitavad elu paremaks teha. Kui jätkad elule alistumise harjutamist, hakkad pikapeale tegutsema ilma mingite jõupingutusteta, sest võitlemise ja ebakindluse asemel lähtud siis aktsepteerimisest ja mõistmisest, ning sinu elu muutub põnevamaks.

3. tee: alistumine oma sisemisele jõule

Alistuda oma sisemisele jõule tähendab seda, et elame oma elu ilma tõe nimel kompromisse tegemata. Lapsepõlvest peale on meid õpetatud oma sisemist tõe ja jõudu maha suruma. Selle tõttu oleme endas ebakindlad ja õpime oma tõelist häält maha suruma. Õpime endas ja teistes kahtlema ja neid kritiseerima. Õpime valetama, petma ja manipuleerima, et meie vajadused saaksid rahuldatud.

Et taastada oma terviklikkus, pead endas arendama julgust alistuda sisemisele jõule. Selleks pead jääma truuks iseendale ja elama oma teadlikkusest lähtudes isegi siis, kui teised pole sinuga nõus. Pead olema valvas, et mitte lasta kellelgi, kaasa arvatud ka oma mõttemaailmal, manipuleerida oma sisemise tõe või seda mingil moel kontrollida. Ainult sisemisele jõule alistudes suudad koguda küllaldaselt jõudu, et esile tuua üksnes sulle omaseid võimeid ja andeid ning teisi aidata.

Alistumine sisemisele jõule ei tähenda, et peaksid oma tahet teistele peale suruma. See tähendab lihtsalt, et sa ei lase oma hirmudel end takistada tegemast seda, mida sa sisimas tead, et sa pead tegema. Tavaliselt peame jõulisteks inimesi, kel on sotsiaalne, religioosne või poliitiline staatus, kuid tegelikkuses peitub tõeline jõud selles, et lastakse lahti oma egosfäärist ja hirmudest ning ei klammerduta oma tõekspidamistest (majanduslikest, poliitilistest, religioossetest) põhjustatud võimuvõitluse külge. Kui sa alistud teadlikult oma sisemisele jõule ja lõpetad oma

tõelise loomuse arvel kompromisside tegemise, siis langeb iseendast ära vajadus otsida teiste nõusolekut. Siis kaob egosfääril vajadus end tõestada või teiste ellu vahele segada.

Et harjutada oma sisemisele jõule alistumist, pead tunnistama ja aktsepteerima oma instinktiivset teadmist (sisetunnet), selle asemel et järgida tingitud töökspidamisi ja uskumusi. Usalda oma sisetunnet ja riskeeri sellega, et ütled „ei“ asjadele, mis ei tundu sulle õiged. Parim viis, kuidas harjutada sisemisele jõule alistumist, on arendada endas julgust. Julge olla erinev ja teha seda, mis tundub sulle õige, isegi kui teised pole sinuga nõus. Vaatle, kuidas sa viha, solvumist, ebakindlust, kõhklust, nõrkust, armukadedust või võistlushimu alla surudes kaldud kõrvale teelt, mis viib oma tõe ja jõule alistumiseni. Näiteks kui sa tavaliselt nõustud teistega seepärast, et kardad konflikti või ei taha neid solvata, siis jälgi, milliseid mõtteid ja tundeid see sinus vallandab. Küsi endalt: „Miks ma lähen kompromissile?“ Mõista, et mitte keegi teine ei vastuta sinu otsuse eest oma jõudu maha suruda – hoolimata oma hirmudest ja võimalikest tagajärgedest väljenda ausalt ja julgelt, mida sa tõeliselt tunned. Kui suudad niimoodi elada, siis ei anna sa mitte ainult iseendale võimalust elada elu ehedamalt, vaid sinust saab ka inspiratsiooni allikas teistele.

Kõigepealt tee nimekiri kõigest oma hirmudest, kõhklustest ning kõigest, mis sunnib sind oma tõe ja jõu arvel kompromissile minema. Iga punkti juurde kirjuta, mida sa kompromissile minnes tavaliselt teed (sinu harilik käitumismuster). Siis võta endale veidi aega, et mõtiskleda järgmiste küsimuste üle: „Mida ma sellest saan, kui lähen oma tõe arvel kompromissile ja nõustun teistega? Mida ma kaotan, kui teised minuga ei nõustu?“

Järgmiseks vali välja kolm käitumismustrit, mida oled valmis lõhkuma. Kirjuta need paberilehele. Iga punkti juurde kirjuta mõtted ja emotsioonid, mis sind tavaliselt valdavad, kui sa sellest käitumismustrist lähtudes toimid.

Lõpuks alistu oma sisemisele jõule ja lõhu vanad käitumismustrid, olles tegutsedes julge ning loobudes varjamisest, mahasurumisest ja

manipuleerimisest. Olles valmis vastu astuma kõigile tagajärgedele ning jäädes kindlaks oma sisemisele jõule, saad tagasi oma väärikuse ja au ning tunned enda üle jälle uhkust. Kui sul seda harjutades ikka veel vahetevahel jõud ära kaob, siis võta uuesti ette 2. tee harjutus, mis õpetab alistuma elule ning püüa teha neid kaht harjutust paralleelselt. Kui tunned, et oled ületanud ühe komistuskivi oma nimekirjast, asu järgmise kallale. Kui jätkad harjutamist, kuidas oma sisemisele jõule alistuda, siis üllatab sind, kui palju positiivseid tulemusi see endaga kaasa toob. Pikapeale ei tunne sa mitte ainult seda, et sinu sisemine jõud on kasvanud, vaid sinust saab ka inspiratsiooniallikas neile, kes samuti tahavad vabaneda oma hirmudest ning elada vabalt ja oma tõest lähtudes. Kui mõned inimesed hakkavad selle praktiseerimise ajal sinu aususele reageerima sellega, et nad arvustavad ja kritiseerivad sind, siis tea lihtsalt, et selle põhjuseks pole mitte sinu olek, vaid nende endi hirm, et neil tuleb alistuda oma tõelisele tõe ja jõule.

Nagu elus ikka ette tuleb, on võimatu, et kõik meiega nõustuksid või meie sõbrad oleksid. Mõnedega suhtlemine katkeb, teistega muutub suhe sügavamaks. Mulle meeldib rohkem, et mul on mõned sõbrad, kes mind armastavad ja aktsepteerivad sellisena, nagu ma olen, koos minu vigade ja puudustega, selle asemel et mul oleks sadu sõpru, kes hakkavad mind jalamaid kritiseerima ja arvustama, kui ma nende ootusi ei täida. Ennekõike pea aga meeles, et kõik on mööduv, ja säilita oma huumorimeel. Tegelemine sellega, kuidas alistuda oma sisemisele jõule, valmistab sind ette selleks, kuidas liikuda edasi oma südamesse ja alistuda armastusele.

4. tee: alistumine armastusele

Alistumine armastusele tähendab mõistmist, et sa oled midagi enam kui sinu keha, mõttemaailm ja emotsioonid ning et meie väljakutsed elus on ühesugused.

Egosfäär arvab, et sinu valu ja kannatused on omased üksnes sulle ning et sa oled üksi ja teistest eraldatud, kuid tegelikkuses pole keegi mitte kunagi üksi. Kui mõtled, et oled üksi, siis su süda sulgub ja sa ei

taju armastust, mis ühendab meid kõiki ja mis õigupoolest ongi meie olemasolu põhiloomus. Alistumine armastusele on isiklik kogemus ja sel pole mingit tegemist teiste inimestega. Armastus täidab kogu universumi. Armastus tõuseb meie olemusest, nagu aroom tõuseb lilleõiest.

Kui me teisi süüdistame, arvustame, kritiseerime ja nendega manipuleerime, siis tallame lilledel, mis oleksid võinud avaneda meie südameaias. Arvustamine ja süüdistamine lahutavad meid teistest ning lasevad pidevalt tunda, et oleme üksi ja eemale tõrjutud. Kui laseme ahnusel ning maise edu ja võimu ihalemisel vallutada oma südame, siis jääb meie süda suletuks ja soovid jäävad täitumata. Kui hakkame teistega võitlema ja püüame neid endale allutada, selle asemel et oma süda avada ja armastusele alistuda, siis raiskame hinnalist energiat, mis võiks aidata meie loovusel ja teadvusel kasvada. Kui alistume armastusele, õpime üksteiselt ja rikastume sisemiselt.

Tavaliselt avaneb meie süda siis, kui tunneme, et meid aktsepteeritakse ja armastatakse. Kui meid aga eemale tõrjutakse, siis solvume ja meie süda sulgub kohe. Klammerdudes oma solvumiste ja ootuste külge, jätame end ilma meis peituva jumalikkuse ja armastuse kogemisest. Kui avame südame ja alistume armastusele, siis hakkame tunnetama, mida teised tunnevad, ning saame aru, et me ei erine neist.

Samu asju, mida me teiste juures kritiseerime või mille muutmist soovime, peame nägema ja muutma ka iseendas. Kui hoiame südant avatuna, siis mõistame, et oleme kõik selsamal teekonnal ja õpime samade vigade kaudu. Kui alistume armastusele tõeliselt ja tingimusteta, siis hakkame armastama ja aktsepteerima niihästi ennast kui ka teisi ja isegi kui teised on ikka veel meie vastu, jääb meie armastus puutumatuks.

Et harjutada armastusele alistumist, pead murdma end lahti oma hirmudest ja eelarvamustest ning ennast ja teisi täielikult aktsepteerima. Pead lubama endal olla haavatav, pead näitama oma valu ja eraldatus-tunnet, ning vajadust armastuse järele. Kui tunned, et sind on kõrvale tõrjutud ja sulle on haiget tehtud, siis selle asemel et süüdistada teisi või

haletseda iseennast, lihtsalt aktsepteeeri kõiki oma tundeid ja armasta end sellisena, nagu sa oled.

Vaata tähelepanelikult inimesi, kes sind ümbritsevad, ja püüa aru saada, mida igapäevast neist sulle sinu enda kohta näitab. Kui arvustad teiste inimeste ebakindlust või isekust, siis küsi endalt: „Miks mind ärritab see, kuidas nad käituvad?“ Võib-olla ei meeldi sulle sinu enda sõltuvus teistest või isekus või tunded nende inimeste vastu armastust ja kaastunnet ning tahad näha neid astumas kõrgemale teadlikkustasandile. Igatahes võta vastutus oma mõtete ja emotsioonide eest alati endale.

Kui sa ennast tähelepanelikult vaatled, siis näed lõpuks, et sa pole oma katsumustes ja igapäevastes raskustes üksinda. Jätkates oma mõtete ja emotsioonide vaatlemist, taipad, et sinu käitumine polegi kuigi erinev sellest, kuidas käituvad teised. Kui näed ja tunded ära käitumisviisi, mis on omane ka sulle, siis võta alandlikult ja tänulikult vastu õppetund, mida too teine inimene aitas sul näha. Pidid märkama endas kas midagi ilusat või midagi inetut ning seda aktsepteerima. Sõltumata sellest, millega on tegu, aktsepteerides midagi iseendas, suudad aktsepteerida seda ka teistes ning su süda jääb avatuks õnnistustele elult. Aktsepteerimine transformeerib su hukkamõistu mõistmiseks ning avab su südame sulle endale ja teistele, nii et tõeline armastus ja kaastunne saavad sinus kasvada. Kui alistud armastusele, siis tunned, et moodustad ühtse terviku iseenda, teiste ja universumiga. Alistumine avardab alati sinu südant ja teadvust.

5. tee: alistumine oma individuaalsusele

Alistuda oma individuaalsusele tähendab, et sa avastad oma ainulaadse olemuse, anded ja unistused ning elad neid rakendades. Kuigi paljud inimesed räägivad sellest, kuidas nad tahaksid leida oma ainulaadset individuaalsust ja elu eesmärki, saavad sellega hakkama vaid vähesed. Need inimesed, kes on oma individuaalsuse leidnud ja selle teostanud, on alistunud oma sisemisele tõe ja jõule. See, kuidas iga inimene demonstreerib oma ainulaadseid andeid ja võimeid, sõltub tema siiksusest, mõttemaailmast ja teadlikkuse tasemest. Hoolimata sellest,

millega me tegeleme, on kõige taga alati meie ainulaadne individuaalne olemus ja tõde, ning just need muudavad maailma. Omapoolse panuse enda ja inimkonna arengusse suudame anda ainult siis, kui alistume oma individuaalsusele ja järgime seda oma elus.

Kui võrdleme end teistega või püüame nende moodi olla, siis tähendab see, et tunneme puudust võimalusest oma ainulaadseid andeid ja individuaalsust tegelikkuses teostada ja teistega jagada. Me ei mõista, et teisi imiteerides püüame teoks teha nende saatust ja jätame teostamata enda oma.

Tundes hirmu tagasilükkamise ja kritiseerimise ees, püüame oma andeid isegi alla suruda ja peita või neid pisendada. Mõnikord tunneme ebamugavust isegi selle pärast, mis meil on, ja selle tagajärjel valdab meid ebakindlus, stress ja masendus. Me ei mõista, et enda olemust ja loovust maha surudes või tagasihoidlikkust ja alandlikkust teeseldes hoiame oma tõelisi võimalusi uinavas olekus. Solvununa ja kadedana nende peale, kes oma andekust ja oskusi elus kasutavad, püüame sageli nende edu õõnestada, rikkuda või neid sellest ilma jätta.

Et alistuda oma individuaalsusele, peame alistuma oma sisemisele jõule (3. tee) ja koguma nii palju julgust, et sõandaksime end – oma sügavamaid igatsusi, mõtteid ja tundeid – näidata ilma kartuse, enesekontrolli ja arvustamiseta. Kui julgeme riskeerida ega hoiame end tagasi oma tõe näitamisest ja selle järgi elamisest, siis näitame austust ja lugupidamist selle vastu, kes me oleme ja kui imeliselt me erineme teistest.

Mõistus annab meile lõpmatul hulgal põhjuseid, miks me ei tohi või ei suuda end vabalt väljendada. Kui me ei lase mõistusel vahele sekku, anname endale võimaluse nähtavale tuua oma tõeline olemus ja laseme seal peidus oleval individuaalsuse seemnel õitsema puhkeda. Kartmatu alistumine oma individuaalsele olemusele avab automaatselt ukse elule, mille allikaks on meie loomuses peituva loovuse ja rõõmu ammendamatu läte.

Et harjutada alistumist oma individuaalsusele, võta see risk ja tee seda, mida sinu arvates on vaja teha, et su unistused teoks saaksid, ning

ära klammerdu tulemustesse. Meil on sageli ideid, mida tahaksime tegelikkuseks teha, kuid laseme end peatada hirmul hukkamõistu või läbikukkumise ees. Loobu oma harjumusest end tagasi hoida ja väljenda oma tõe hirmust hoolimata.

Kui alistud oma individuaalsusele, võid sattuda häämingusse tohutust vabadusest ja võimaluste rohkusest, mida olemasolu nüüd sulle pakub. Hinga sügavalt sisse, too tähelepanu oma keskmesse (teise tsakrassa allpool naba) ning tuleta endale meelde, et olemasolu lõi sind just selliseks, nagu sa oled, sellepärast, et ta tahab ja vajab sinu ainulaadseid andeid ja võimeid. Ainult neid teoks tehes saad nii sina ise kui teised inimesed neist rõõmu tunda. Sel hetkel, mil sa sellest aru saad, võtad sa rõõmuga omaks oma tõelise olemuse ja alistud oma individuaalsusele.

Ainult siis, kui teostad oma individuaalsuse, saad kogeda tõelist vabadust, mis ei sõltu millestki välisest. Sellises vabaduses pole hirmu õnnestumise ega läbikukkumise ees; ka mitte selle ees, kas teed õigesti või valesti. Sellises vabaduses saad täielikult väljendada oma tõelist olemust – oma loovust, rõõmu ja ainulaadsust. Vabane hirmust hukkamõistu ees ja väljenda end täiesti vabalt, hoolimata sellest, kuidas teised võtavad vastu selle, mida sa ütled või teed. Luba endal nautida oma ainulaadseid andeid ja olla vallatu.

6. tee: alistumine oma sisemisele tarkusele

Alistumine oma sisemisele tarkusele nõuab, et sa õpiksid egosfääri ja talle kuuluvate tõekspidamiste asemel kuulama ja usaldama oma intuitsiooni. Su egosfäär pingutab ja püüab tüürida sind usaldamisest eemale, sest usaldus tapab mõistuse. Usaldades oma intuitsiooni ja alistudes sisemisele tarkusele, jõuad lähemale oma olemusele ja universumi tõe. Sisemisele tarkusele saad alistuda vaid siis, kui tead ja oled kindel, et olemasolu hoolitseb alati sinu eest, isegi kui see pealtnäha tundub olevat teistmoodi.

Alistumist sisemisele tarkusele õpime elukogemuste kaudu ja mõistes, et ükskõik, mida me ise tahame, kuulub viimane sõna alati olemasolule. Tavaliselt püüab mõistus meid takistada alistumast

intuit-sioonile, meelitades meid uskuma, et teab paremini, mis on hea meile endile ja teistele inimestele. Ta klammerdub kangekaelselt oma soovide ja tõekspidamiste külge. Ta võib isegi teeselda, et on alistunud, et sel teel kontrolli enda käes hoida, kuid meie sisemine tarkus teab, et mõistus pole tõeline alistuja.

Et alistuda oma sisemisele tarkusele ja usaldada oma intuitsiooni, pead laskma lahti sellest, mida sa enda arvates tead, ning lubama olemasolul otsustada, mis on sinu jaoks õige, selle märke ära kuulates, neid mõistes ja järgides. Kui alistud oma intuitsioonile ja sisemisele tarkusele, siis tead ja võid olla kindel, et universum kannab hoolt sinu eest. Eksistents lõi su ning jääb sind alatiseks armastama ja sinu eest hoolitsema – teisiti ta ei saagi teha. Mida rohkem sa võitled, hoiad kinni või osutad vastupanu sellele, mida olemasolu sulle annab, seda vähem sa saad vastu võtta. Asi pole selles, et olemasolu ei taha anda, vaid hoopis selles, et usaldamatuse ja alistamatuse tõttu hoiad sa oma käsi kõvasti rusikas ja pole võimeline vastu võtma seda, mida sulle pakutakse. Sama kehtib kõigis sinu suhetes. Mida rohkem sa püüad teisi kontrollida, seda vähem on teistel soovi anda sulle seda, mida sa tahad. Mida vastuvõtlikum, usaldavam ja alistuvam sa aga oled, seda enam saavad teised sulle anda, mida sa vajad, sest sa oled avatud, võtmaks tänuhankult vastu, mida nad pakuvad.

Et harjutada sisemisele tarkusele alistumist, alusta sellest, et ütled „jah“ kõigele, mida elu sulle toob, isegi kui see näib tagasilanguse või takistusena. Kui ütled „jah“, siis aitab see sul jääda avatuks ja vastuvõtlikuks uuele suunale, mida olemasolu sulle näitab. „Jah“ aitab samuti paremini mõista ja usaldada nii ennast kui ka teisi.

Kui tahad end teostada oma egosfääri abil ja jääd sellele kindlaks, hoolimata välistest takistustest, siis kannad maha iseenda ja oma energia ja jääd ilma teistest võimalustest, mida olemasolu sulle pakub. Välistes takistused on märgiks selle kohta, et olemasolu ei toeta sinu ego soove ning et tal on sinu jaoks varuks midagi muud. See ei tähenda, et sa peaksid elust kõrvale tõmbuma või lõpetama tegevuse, millesse

intuitiivselt usud. See tähendab lihtsalt suuna muutmist või vabanemist klammerdumisest tulemusse või investeerimise lõpetamist sellesse, mida su egosfäär tahab saavutada. Võta endale aega, et sellest olukorrast eemale astuda, ja küsi endalt: „Miks ma ei suuda sellest lahti lasta ja mis juhtuks, kui ma sellest lahti laseksin?“ Saa aru, et ego kangekaelsus ei tähenda seda, et ta tahab alistuda. Ego tahab alati, et õigus jääks talle ja et ta saaks asju ajada omal viisil. Nii jääb ta ellu. Kui sa pole valmis ego taht olemasolu tahtele alistama, siis lämmatad oma sisemise tarkuse ning põhjustad veelgi enam valu ja kannatusi nii endale kui teistele.

Õpi vahet tegema sellel, mis on sinus endas tõene ja mis vale. Kui süvened ausalt endasse, siis näed, et su mõistuse arvamustel ja soovidel pole midagi tegemist sisemise tarkuse tõe ja selgusega. Kui sa sellest aru saad ja ikkagi ei taha sellest lahti lasta, siis ole mõistlik ning ära toida oma ego, vaid ole selle asemel ustav oma sisemisele tarkusele. Kui alistud oma sisemisele tarkusele, selle asemel et kaitsta oma ego, hakkab su võlts mina lagunema ning sa saad vastu võtta olemasolu ja oma tõelise mina toetuse ja õnnistuse.

7. tee: oma tahte alistamine olemasolu tahtele

Et alistuda olemasolu tahtele, pead alistuma oma mõistuse hirmule surma ees. Alistumine olemasolu tahtele toob lõppkokkuvõttes kaasa ego surma, kaotab mõistuse loodud mõiste „lahusolek“ ja ühendab meie olemuse jälle olemasoluga. Iga kord, kui seisame silmitsi oma mõistuse surmahirmuga ja alistume sellele, liigume sammu võrra lähemale oma olemuse puhta tühjuse kogemisele ning olemasolu tohutu ja tundmatu müsteeriumi teadvustamisele.

Olemasolu tahtele on raske alistuda sellepärast, et sa oled niivõrd samastunud oma keha, mõistuse ja emotsioonidega ning sul on hirm kaotada kõik, mis on sulle tuttav. Su mõistus võitleb olemasolu tahtele alistumise vastu, sest kardab kasutuks muutuda ja kaduda. Mõistus arvab, et surm on tõeline, ja see takistab sind tajumast tundmatuse tohutut avarust.

Surmahirm ei lase sul kasvada ja sa toimid, lähtudes hirmust hirmu

ees. Kuna mõistus kardab iseennast kaotada, siis väldid sa pilguheitmist sellele, mis on vältimatu – oma keha surelikkusele. Sa lased ihadel, materiaalsel soovidel, toidul, seksil ja suhetel oma tähelepanu kõrvale juhtida, vältimaks jõudmist tōeni, et lõpuks võetakse sult kõik ära.

Olemasolu tahtele on kergem alistuda, kui oled valmis vastu võtma tundmatust. Tervitades tundmatust, tervitad oma egosfääri surma ja taipad, et sa oled igavene teadvus, mis kunagi ei sure. Kui unustad, et moodustad Loomise Allikaga ühtse terviku, siis ei vabane sa samastumisest surmahirmuga ja sinu kannatused jätkuvad. Et vabaneda samastumisest surmahirmuga ja hirmuga tundmatuse ees, astu hirmule vastu, taju ja jälgi seda ning tuleta endale meelde, et sa pole see hirm, mida sa tunned.

Et harjutada olemasolu tahtele alistumist, jälgi oma surmahirmu ja ütle endale: „Isegi kui ma suren ja kaon tundmatusse, tervitan ja vaatlen ma seda kogemust.“ Ära püüa tähelepanu kõrvale juhtida mõtetega hirmust ja ära püüa hirmu õigustada. Saa aru, et just sinu keha ellujäämisinstinkt (vaata 7. peatükki) on see, mille tõttu sa pidevalt samastad end hirmuga. Sellel hirmul pole midagi tegemist sellega, kes sa tegelikult oled.

Kui oled valmis surmahirmule vastu astuma, siis leiad üllatusega, et see, mida sa tegelikult oled kartnud rohkem kui surma, on Rõõm, sest Rõõm tapab egosfääri täpselt samuti, nagu seda teeb surm. Tõtt-õelda peidab surmahirmu all end hirm Rõõmu ees, kuna egosfääri surmas peitub Rõõm oma olemuse leidmise üle. Ning Rõõmu saame kogeda ainult siis, kui oleme ego tahte täielikult alistanud olemasolu tahtele.

Olemasolu tahtele alistumisel on abi sellest, kui tuletad endale meelde, et on midagi suuremat ja vägevamat kui sinu ego väike tahe. See jõud tunneb ja armastab sind ning hoolitseb sinu eest ilma mingeid tingimusi seadmata. Samuti hoolitseb see ka kõige muu ja kõigi teiste eest universumis.

Kirgastumine leiab aset siis, kui seisad silmitsi oma surmahirmu ja hirmuga tundmatuse ees ning alistud sellele. Ennast teostama hakates

taipad kohe esimesel silmapilgul, et isegi kui sa arvasid, et teed midagi päris iseseisvalt, oli ikka olemasolu tahe see, mis muutis asju reaalsuseks sinu abil. Sa mõistad, et ehkki su mõistus pidas asju enda looduks, oli alati olemasolu tahe see, mis lõi asju sinu abil. See mõistmine toob sinu ellu sügava rahu ja hoolimata sellest, mis toimub ümbritsevas maailmas, ei häiri seda sisemist rahu miski. Kui mõistad, et kõik, kaasa arvatud ka sinu egosfäär, kuulub olemasolule, siis alistud tänulikult ja rõõmsalt selle tahte.

PARADOKS

Üks elu paradoksides seisneb selles, et egosfääri pole võimalik alista enne, kui pole püüeldud selle poole. Enne kui saame alistuda olemasolule, peame vähehaaval õppima alistuma olemasolu erinevatele aspektidele. See on nagu alistumine ookeani üksikutele lainetele enne alistumist ookeanile kui tervikule. Kõigepealt tugevdame oma ego, nähes vaeva alistumisega. Kui oleme aru saanud selle võitluse mõttetusest, siis oleme lõpuks valmis sellest lahti laskma ja alistuma universumi tahte. Nagu taim, peame ka meie läbima kogu elutsükli, alates seemne külvamisest, idude tärkamisest, võrsete tekkimisest, kasvamisest, õitsemisest, kuni kõik lõpeb aroomi vallandumisega igavikku.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID OLEMASOLULE ALISTUMISE KOHTA

Olen alati hirmul, et olemasolu ei toeta mind ja et suren, kui lasen enesekontrolli vabaks. Tundes hirmu, blokeerin end elu ja teiste eest. Kuidas saaksin sellest hirmust vabaneda?

Su hirm on õnnistus. See annab sulle võimaluse lõpetada samastumise oma mõistusega ja õppida usaldama tundmatut. Mõistus pole kunagi võimeline usaldama ega alistuma. Usaldus saab alati tõeks intellekti ja teadvuse kaudu. Mõistus nõuab alati garantiisid, aga elu neid ei anna. Elu rullub lahti üksikute hetkede haaval ning iga hetk tekib hetkest, millele alistuti enne seda. Elu on üllatus, mis kerkib alati tundmatusest. Sa võid selle tundmatuse omaks võtta ning selles täiel rinnal ja rõõmsalt elada, või sellele vastu panna ning elada valus, hirmus ja võitluses.

Et vabaneda hirmust tundmatuse ees, võta oma hirm omaks ja lõpeta muretsemine mineviku või tuleviku pärast. Ära klammerdu selle külge, mis on juba juhtunud, ega kontrolli seda, mis on veel saabumata. Seejärel püüa mõista, milles on sinu hirmu põhjus. Vaata oma hirmule otsa ja taju seda täielikult. Ära põgene selle eest tähelepanu suunamisega mujale. Ole keskendunud ja vaatle. Kui tunned hirmu, küsi endalt, mis juhtub, kui sa sellele alistud. Jälgi kõiki esilekerkivaid mõtteid ja emotsioone ilma neid arvustamata ning ära hoidu kõrvale asjadest, mida näed või tajud. Siis luba endal valjusti välja öelda, mida sa mõtled ja tunned, tee seda nii mitu korda kui vaja, kuni tunned, et hirm on teadvustatud ja teiseneb usalduseks. Enda väljendamine selge häälega aitab sul vabastada hirmuga seotud mahasurutud mõtete ja emotsioonide energia ning kujundab su teadvustamata energia ümber teadvustatuks. See on kiireim ja lihtsaim viis oma hirmu põhjuste mõistmiseks ja usalduseks transformeerimiseks.

Ma kogen hetki, mil suudan alistuda ja tunnen, kuidas igast suunast voolab minu peale armastus. Tunnen end nagu kodus ja näen, et võitlus sellega, mis on, on mõttetü. Mul pole aimugi, kuidas ma selle kogemiseni jõuan, aga sama kiiresti, kui see tekib, on see ka kadunud. Miks ma ei saa olla pidevalt alistumisseisundis?

Seda juhtub kõigiga. Ühtki kogemust ei saa teha kestmajäävaks. Alistumine sellele, mis on, tähendab kõige, kaasa arvatud nende hetkede aktsepteerimist, kus ei alistuta. Kogemuste muutlikkuses pole midagi halba.

Meie kogemused on nagu ilm. Kui see on pilvine ja külm, siis tõmbume endasse ja poeme varju. Kui on soe ja päikeseline, tunneme end avatu ja energilisena ning oleme kõrgendatud meeleolus.

Sa oled ühenduses kõigega, mis olemas on. Kõik, mis juhtub universumis, juhtub ka sinuga. Su ego ei suuda seda mõista ega aktsepteerida. Ta tahab alati, et asjad püsima jääksid, et säilitada nende üle kontroll. On aga võimatu sundida mingit kogemust kohale tarduma. Kui suudaksid ühe kogemuse püsivaks teha, siis poleks teiste kogemuste tekkimine enam võimalik. Sa jääksid löksu staatilisse fotosse, kus pole kasvamist, loovust, ümberkujunemist ega arenemist. Ilma pidevalt vahelduvate kogemusteta on elu võimatu. Olla täielikult elus, tähendab olla avatud iga hetk toimuvatele muutustele, hoolimata sellest, mida need muutused võivad kaasa tuua. Et suuta elu sel viisil elada, pead kogu aeg kõigist kogemustest lahti laskma. Naudi kogemust seni, kuni see kestab, kuid niipea kui see on lõppenud, siis lase sellest lahti.

Kui suudad mõista, et ainus püsiv asi elus on muutus, ning aktsepteerid seda, et kõik on mööduv, siis suudad ka alistuda pidevalt muutuvatele hetkedele ja ületada oma mõistuse. Jälgi iga kogemust selle toimumise ajal ja lase sel minna. Lepi sellega, et ühel hetkel oled õnnelik, aga järgmisel kurb või vihane. Jälgi, kuidas su mõistus püüab eemale lükata seda, mis talle ei meeldi või mis tema meelest on vale. Tänu vaatlusele ja mediteerimisele hakkad vähehaaval märkama vahepealseid pause, kus pole mingit liikumist, kus kõik on vaikne ja häirimatu, hoolimata muutuvatest kogemustest. Kui saad teadlikumaks neist hääletutest ja liikumatutest pausidest kogemuste vahel, siis lakkad end samastamast elu tõusude ja mõõnadega ja su teadvus hakkab juurduma just neisse pausidesse. Kui koged, et oled tipus, siis tead juba enne järgmise hetke saabumist, et nüüd tuleb org. Ning siis võid lihtsalt elada oma elu, tervitades ja vaadeldes niihästi mäetippude kui ka orgude müsteeriumi.

Kuidas ma saan kellelegi alistuda, kui tean, et ta mulle valetab?

Enne kui nõuad, et teised oleksid sinu vastu ausad, heida kõigepealt pilk

endasse, et näha, kas sa ise oled teiste vastu aus. Kas avad oma südame ja näitad, mis sul endal mõtteis on? Kui sa ei alistu omaenda tõe ega väljenda vabalt oma mõtteid ja tundeid, siis oled ebaaus nii enda kui ka teiste vastu. Võib-olla mõtled, et ei paljasta oma tundeid sellepärast, et ei taha haavata teatud isiku tundeid. Selline mõte on sotsiaalsete mõjutuste tulemus. Minu arvates traumeerib vale meid sügavamalt kui tõde. Tõde võib algul olla valus, kuid lõpuks mõjub see alati vabastavalt, sest laseb meie teadlikkusel kasvada. Tundeid ausalt väljendades paljastad oma haavatavuse, kuid samas näitad oma julgust ja võimet alistuda sisemisele tarkusele ja jõule. Ära karda rääkida tõtt ja võtta endale vastutust tagajärgede eest. Alistumisel pole midagi tegemist teistega, seevastu on sellel tegemist sinu süütuse, siiruse ja sisemise jõuga.

Minu suhe tüdruksõbraga kaldub ühest äärmusest teise – kord valitseb meie vahel rahu ja armastus, siis aga tekivad tohutud tormilised tülid. Oleme neist tülidest alati jagu saanud ja lähtunud oma suhtes eeldusest, et püüame konfliktidest alatiseks vabaneda, nii et järele jääks vaid armastus. Kui aga tähelepanelikult vaadelda meie senist suhet, siis pole seal mingeid tõendeid selle kohta, et need konfliktid kunagi võiksid lõppeda, sest need on tekkinud üha uuesti ja uuesti, hoolimata sellest, et me õpime oma armastust aina paremini hoidma. On tõsi, et me mõlemad õpime konfliktidest ja need on aluseks meie arengule, nii et sellest seisukohast kujutavad konfliktid endast tõelist õnnistust. Pole aga mingit põhjust arvata, et konfliktid kunagi kaoksid. Kas me püüame ellu viia fantaasiat? Kas kaks inimest võivad üldse kunagi leida oma suhtes rahu ja armastust? Teisisõnu, ma tahaksin küsida, et kas kõik suhted peavad viimaks lõppema, sest konflikt on juba suhete loomuses? Kas suhe üldse saab areneda puhta armastuse seisundiks ja vastastikuseks jagamiseks?

Sa oled esitanud väga kaaluka küsimuse, mis kindlasti võib tekkida ka paljudel teistel. Suurem osa suhetest lõpeb konfliktiga või konflikti tõttu, sest üks või teine partner pole endale võtnud vastutust oma tunnete ja mõtete eest, mida nendevaheline suhe peegeldab. Kui suhe

peab vastu mitmekordsele silumisele, siis võib sellest muidugi kujuneda tugevam suhe. Lootus, et konfliktid lõpevad, on omane mõistusele, sest mõistus tahab saavutada teatud eesmärgi. Kui sa loobud vajadusest, et sul oleks alati õigus või et konflikt lõpeks, siis vaata hoopis endasse, et näha, mida see konflikt näitab sinu enda egosfääri kohta. Liigu peast südamesse ja alistumine armastusele leiab aset täiesti loomulikult. Ära nõua, et konfliktid kaoksid, ja aktsepteeri neid just niisamuti, nagu aktsepteerid armastust. Kui aktsepteerid üht, kuid eitad teist, siis jääd hätta. Sa pead kas mõlemaid aktsepteerima või mõlemast loobuma.

Iga suhte taga on lugu selles või eelmistes eludes aset leidnud asjadest, mis on jäänud läbi elamata ja lõpetamata ning mis on vaja lõpule viia. Konflikt pakub neile probleemidele võimaluse pinnale kerkida, nii et neid oleks võimalik näha, nendega saaks tegeleda ja neile lõppu teha. Konflikt aitab kasvada ja areneda. Harva esineb suhteid ilma konfliktideta. Iga tüli äratab meid üles ja ütleb meile, kui oleme tukkuma jäänud ja südame tõest kõrvale kaldunud. Harilikult, kui oled süvenenud oma mõttesse ja keskendunud oma vajadustele, ei märka sa, mis toimub su partneri sisimas. Niisiis annab konflikt teile äratussignaali ja tuletab meelde, et te pöörduksite jälle südame juurde. Kui te mõlemad pole oma südames valvsad ja ärkvel, siis võib teie vahel toimuda kokkupõrge, sest te mõlemad vajate ülesraputamist, et jõuda käesolevasse hetkesse.

Kui elate praeguses hetkes, siis on isegi dissonants tegelikult harmoonia, sest te ei püüa kedagi ega midagi parandada. Selle asemel keskendu sellele, mida sa õpid. Kui hoiad südame avatuna ja jätkad õppimist, siis pole tülid või vaidlused üldse probleemiks. Tähtsam on see, et sa ei süüdistaks partnerit, vaid süveneksid endasse ja saaksid teadlikuks oma teadvustamatusest.

Iga inimene kujutab endast keerulist universumit ja kui sa ei täida oma sisemisi ülesandeid, siis ei märka sa oma suhtes õppetunde, mida pidid omandama.

Üldiselt ei märka inimesed oma suhetes sisalduvaid õppetunde sellepärast, et koondavad tähelepanu partneri süüdistamisele või

püüavad teda muuta, selle asemel et vaadata endasse ja endast teadlikumaks saada. Kui sa ei leia oma tõe, siis jäädki ebakindlaks ning lõpuks lämmatad nii enda kui ka partneri. Et suhe saaks kesta, peavad mõlemad partnerid olema teineteise vastu ausad, vastutama oma arenemise eest ja andma teineteisele kasvuruumi.

Armastus ei erine kõigest muust siin elus. Ühel hetkel võid tunda armastust, aga järgmisel hetkel mitte. See ei kehti mitte ainult sinu armastuse kohta teiste vastu, vaid ka teiste armastuse kohta sinu vastu. Ükski inimene ei suuda kogu aeg armastust väljendada, selline on juba asjade loomus. Sageli on su tähelepanu suunatud teistele asjadele nagu töötamine, laste eest hoolitsemine, lugemine, mediteerimine jne. See aga ei tähenda, et su süda on suletud ning et sa enam ei armasta. Kõik elus areneb lainetena. Mõnikord oled erutatud ja lõbus, teinekord aga kurb ja masenduses. Ühel hetkel tunned armastust, järgmisel hetkel võib see olla juba kadunud. Siis võib see tagasi tulla, täpselt nagu ookeanilaine.

Me igatseme armastuse järele, sest armastus toidab hinge nagu toit keha. Peame aga meeles pidama, et nii nagu on võimatu lakkamatult süüa, ilma toitu vahepeal seedimata, nii on võimatu lakkamatult tunda ka armastust, ilma aeg-ajalt pause tegemata. Pausid on vajalikud nii seedimiseks kui ka tunnete endasse sulatamiseks. Need on nagu pausid sisse- ja väljahingamise vahel. Need tekitavad sisimas tühjuse või tühja ruumi tunde. Peaksime seda tühjust tervitama, sest just see tühjus on meie tõeline olemus. Kahjuks aga, kuna me ei mõista oma sisemise tühjuse iseloomu ja väga häiriv on sellega üksinda silmitsi seista, siis tahamegi, et armastustunne oleks kestev.

Probleemid tekivad siis, kui sa hirmu ja mõistmatuse tõttu püüad oma partneriga manipuleerida ja tema külge klammerduda, et vältida üksindustunnet. Armastus on elav ja hingav organism. Kui püüad seda muuta kestmajäävaks, siis tapad tema hinguse ja temas peituvat elu. Kui tahate, et teie armastus kestaks, siis peate alistuma selle rütmidele. Plastiklilled ei närtsi, tõelised lilled aga küll. Tõelised lilled puhkevad õitsele ja hakkavad kohe närtsima. Lõpuks nad surevad, aga enne seda jätavad maha seemned, millest saavad targata uued lilled. Kui püüate

armastust muuta alatiseks, siis tapate selle ilu ja aroomi. Üheks küpsuse tunnuseks on arusaamine, et mitte miski siin elus pole püsiv. Kui te mõlemad suudate alistuda elule ja aktsepteerida selle rütme, siis loote viljaka pinnase, kus teie armastus ja suhe saavad kasvada, ning koosveedetud elu muutub lihtsamaks ja meeldivamaks. Kui loobud ootusest, et just sul peab alati olema õigus, ning alistud selle asemel armastusele, mida tunnend oma südames, siis konfliktid lõpevad.

Seega on igal suhtel oma dünaamika?

Absoluutselt! Võimatu on leida kaht inimest, kes oleksid täpselt ühesugused. Igaühel on omad harjumused ja isiklik arengulugu. See, kuidas me kellegagi suhtleme, on erinev. Iga suhe peegeldab ja paljastab meie isiksuse erinevaid aspekte. Mõni inimene vajab mitmeid suhteid, samal ajal kui teised saavad areneda ainult ühes pikaajalises suhtes. Üks ei pruugi teisest tingimata parem olla. Kõik oleneb konkreetsest isikust. Mõnikord on vaja, et oleks palju suhteid, mis peegeldavad sulle, et käitunud sama mustriga järgi erinevate inimestega, nii et sa lõpuks seda mõistaksid ja selle eest vastutaksid. Kui sa oma tundeid ja käitumismustreid nägema hakkad, nende eest vastutuse endale võtad ning lõpetad samastumise oma egosfääriga, siis tõuseb sinu teadlikkus kohe kõrgemale tasandile ning liigub sinu südame ja kogu olemuse tõe juurde. See omakorda kujundab ümber nii sinu enda kui ka sinu suhte dünaamika.

Kuidas saaksin teada, kas peaksin rohkem endasse vaatama ja jääma kindlaks suhtele sama partneriga, kellega praegu koos olen, või millal oleks õige see lõpetada?

Sinu intuitsioon ütleb sulle, kas sul on oma praeguses suhtes veel võimalusi kasvada või on ehk aeg lahku minna. Sinu mõistus üksi ei suuda seda öelda. Kui tunnetad oma sisemist keset ning alistud sisemisele teadmisele ja intuitsioonile, siis tead, mida teha. Kui jääd praegusesse suhtesse oma nõrkuse või ebakindluse tõttu, siis pole kasvuruumi

ei sul ega sellel suhtel. Kui aga jääd sellesse oma tugevuse ja veendumuse tõttu, et edasine kasv on võimalik, siis jätkub sinu enda ja su partneri kasv teie suhte tõusude ja mõõnade kaudu.

Kui te mõlemad ei pühendu tõsiselt sellele, et võtta endale vastutus oma tervenemise ja õppimise eest, siis pole teie suhtel kuigi palju võimalusi olla edukas ja kauakestev. Seepärast küsige endalt kõigepealt: „Kas ma jään sellesse suhtesse sellepärast, et mul on midagi õppida, või sellepärast, et ma ei taha tunnistada selle lõppemist? Kas ma keeldun partnerist lahkumast sellepärast, et kardan üksi olla, või kardan seda, mida teised võivad mõelda? Kas ma kahjustan suhet hoides iseend või meie suhet, sest ei taha oma käitumismustreid muuta ja egost lahti lasta?“

Õppides usaldama ennast, õpime usaldama olemasolu. Intuitiivselt teame alati, millal mõni suhe on lakanud oma eesmärgi teenimast. Olemasolu annab meile igas suhtes alati uusi võimalusi kasvada. Katsumused on alati viljakaks pinnaseks, mis soodustab kasvu. Katsumused, millega seisame silmitsi oma suhetes, pole alati lihtsad, kuid kui uurime neid sügavamalt, siis aitavad need meil näha oma teadvustamata käitumismustreid ning pakuvad võimalusi teisi inimesi rohkem armastada ja neile kaasa tunda.

4

MÕTE – TERVISE KOLMAS KOOSTISOSA

Selles peatükis vaatame sügavamalt mõttevoolu loomusesse ja püüame mõista, kuidas see loob egosfääri. Samuti vaatame, kuidas ülimalt tervise ja terviklikkuse saavutamiseks on kõige olulisem vaikus, mitte mõtete voog; ning kuidas liikuda mõttevoogu juurest oma olemuse vaiksesse hääletusse keskmesse, et saada mõtete maailmast välja teadvuse avarustesse.

Paljud inimesed on juba teadlikud sellest, et nad on oma mõtete jõul võimelised põhjustama haigusi ja õnnetusi või parandama oma tervist ja muutma oma elu õnnelikumaks. Positiivse mõtlemise mõjust tervisele ja maisele edule on kirjutatud palju raamatuid.

99,9 protsenti ärkvel olnud ajast me mõtleme. Pole mingit kahtlust, et see, milliseid mõtteid me mõlgutame, mõjutab sügavalt meie füüsilist, psühholoogilist ja spirituaalset tervist. Kuigi on väga tähtis valu ja kannatust tekitavad negatiivsed mõtted asendada tervenemist soodustavate positiivsete mõtetega, pole üksnes positiivsest mõtlemisest veel küllalt, et saavutada sisemine terviklikkus ja aru saada, kes me tegelikult oleme. Isegi kui proovime keskenduda positiivsetele mõtetele, järgnevad neile varem või hiljem negatiivsed mõtted, sest üks polaarsus ei saa eksisteerida ilma teiseta.

Positiivse mõtlemise jõud põhineb eeldusel, et tervis ja õnn

tähendavad lihtsalt valu ja haiguse puudumist ning kujutavad endast füüsiliste, vaimsete, emotsionaalsete ja materiaalsete soovide täitumise tulemust. Vaatamata sellele, et negatiivsed mõtted panevad meid ennast õnnetuna tundma ning tekitavad stressi ja haigusi, ning et positiivsed mõtted on olulised füüsilise ja psühholoogilise tervise ning maise edu seisukohalt, viivad kõik mõtted meid välja praeguse hetke vaikusest, ainsast paigast teadvuses, kus oleme jagamatud ja moodustame terviku. Lõppkokkuvõttes on just meie olemuse hääletus vaikuses peituv teadvus, mitte mõte, kõige olulisem ja esmane, et jõuda hea tervise, spirtuaalse ümberkujunemise ja rahuldust pakkuva elu saavutamiseni.

VAIKUS: SUUREPÄRASE TERVISE VÕTI

Vaikus on kõrgemal kõigist mõtetest (positiivsetest ja negatiivsetest). Nii negatiivsed kui ka positiivsed mõtted viivad meid välja meie olemuse hääletust vaikusest ning takistavad meie teadvusel olemast täielikult käesolevas hetkes. Ainult siis, kui loobume nii positiivsetest kui ka negatiivsetest mõtetest, võime teadvustada endale vaikusest lähtuvat tõelist tervist ja terviklikkust. Mõtted võivad muuta meie füüsilist ja emotsionaalset tegelikkust, kuid need ei suuda muuta meie olemuse hääletut kohalolekut. Meie olemus on eatu ja ajatu, ning ei sünni ega sure kunagi.

Kuna vaikust, teadvust ja olemuse kohalolu on võimatu kirjeldada, siis keskendun mõtte loomuse käsitlemisele ja sellele, miks ma nimetan seda tervise kolmandaks koostisosaks. Annan ka mõned soovitusel selle kohta, kuidas mõttega töötada nii, et suudaksid kogeda oma olemuse hääletut kohalolekut.

VAIKUSEST HELINI

Kuigi piibel ütleb, et alguses oli Sõna, oli tegelikult kõige alguses vaikus. Mõte, täpselt nagu heli, valgus ja kogu eksisteeriv materia, tekib hääletust tühjusest ja läheb sinna tagasi. Tegelikuses on heli esimene eksisteeriv nähtus, mis tekib vaikusest, enne ühegi sõna väljütlemist. Kõik loodu, kaasa arvatud ka kõik meie keharakud, on pidevas liikumises. See liikumine tekitab erinevaid helivõnkeid, mis ühinevad heliks AUM või OM, kui neid kõiki saaks kuulata korraga. Idamail on selle heli märgiks sümbol ॐ. Seda heli on hetke jooksul võimalik kuulda meele absoluutses vaikuses või sügavas meditatsioonis viibides, kuid me ei kuule seda, sest oleme täis mõtteid ning meie energia ja tähelepanu on mitmesse suunda laiali pillutatud.

Sõna või mõte on heli ja vaikuse suhtes sekundaarsed, sest ilma helideta ja nendevaheliste pausideta pole meil võimalik sõnu ega mõtteid tekitada. Enne, kui laps õpib kõnelema ja mõtlema, õpib ta tekitama helisid. Kõik loomad suhtlevad helide abil. Ka inimesed suhtlevad helide abil, erinevates kombinatsioonides kasutatuna moodustavad häälikud erinevaid sõnu ja keeli. Kui võtsime omaks idee, et sõna kujutab endast maailma loomise algust, ja unustasime esialgse vaikuse, mis on meie olemuse ja kõige loodu allikas, samastusime keelega.

Tegelikuses pole olemas puhast vaikust, välja arvatud seisvas tühjuses, kus lakkab igasugune liikumine. See, mis meile võib näida vaikusena, pole tegelikult vaikus, vaid helide puudumine, neid helisid oleme aga harjunud kuulma kas enda sisemuses või enda ümbruses. Kui sa näiteks oled harjunud elamisega kärarikkal tänaval ja lähed nädalalõpuks maale, siis teadvustad endale vaikust võrreldes seda linnamüraga. Või kui elad maal, oled harjunud lindude ja ritsikate häälitsemisega ning kui need helid korraga lõpevad, saad jalamaid teadlikuks sind ümbritsevast vaikusest. Sellistel hetkedel oled teadlik ainult ümbritsevatest helidest ja vaikusest, aga mitte helidest ja vaikusest, mis eksisteerivad sinu sisemuses.

Süvenedes oma sisemusse või mediteerides, saad teadlikuks

sisemistest helidest ja mõistad, et hoolimata ümbritsevatest helidest või vaikusest kestab sinu sisemuses lakkamatu mõtete müra. Kui see mõtlemisest tekkinud müra lakkab, teadvustad endale äkki tõelist vaikust ja enda olemuse terviklikkust. Spirituaalses mõttes defineerime seda vaikust kui *mittemõtlemist*. Teatud mõttes on *teadlikustamise abil tervenemine rännak mõtte juurest tagasi heli juurde ja sealt vaikusesse*. Mida rohkem süüvid sisemisse vaikusesse, seda kõrgemale liigud teadvuses ja seda enam tunned ära oma igavese olemuse.

HELIST MÖTTENI

Mõtted, sõnad ja helid on omavahel tihedalt seotud. Mõtteid võime kirjeldada *sisemiste helidena* ja sõnu *füüsiliste helidena*. Mõtete ja helide vastastikune mõju loob meele. Mõtted ja helid (meel) kiirguvad meie kehast nagu tornist väljuvad raadiolained. Meie mõtted võivad hõlpsalt läbida suuri vahemaid ning mõjutada mitte ainult meie enda tervist ja heaolu, vaid ka teiste inimeste tervist ja heaolu. Mõned mõtted ja helid loovad positiivseid ja ülendavaid emotsioone, mis tervendavad ja toovad kaasa rahu, samal ajal kui teised tekitavad negatiivseid emotsioone, mis põhjustavad haigusi ja hävingut.

Vaimujõudu kasutades on paljud kultuurid ja religioonid tuhandete aastate jooksul rakendanud helides ja mõtetes sisalduvat energiat tervendamiseks või hävitamiseks. Näiteks kasutavad inimesed palvetamist ja mantrate retsiteerimist, et paluda omale armastust, varandust, kaitset, tarkust ja spirituaalset ärkamist. Samuti kasutavad inimesed mõtteid ja helisid kellegi äranõidumiseks, haiguste esilekutsumiseks, kellegi üle kontrolli saavutamiseks, tapmiseks ja teiste üle domineerimiseks. Tänapäeval valitsevad inimeste tekitatud helid ja müra, nagu liiklus, arvutid, TV, muusika ja vestlused, meie elu rohkem, kui seda teevad loodushääled. Et end tervendada ja leida oma sisemine vaikus, peame endale teadvustama, kuidas me helisid ja mõtteid kasutame, ning võtma endale vastutuse selle eest, mida me mõtleme ja kuulame.

MÕTTEST TEADVUSENI

Nii meie enda kui ka universumi teadvuse areng sõltub mõttest. Mõtted on vahendid, mis võimaldavad suhelda verbaalselt või telepaatiliselt ning funktsioneerida niihästi materiaalses kui ka spiraatuaalses dimensioonis. Mõtteid kasutame selleks, et rääkida, mõtiskleda, oma tundeid ja kogemusi tõlgendada, ideid ja visioone luua või neid tegelikkuses ellu viia. Mõtted on alati olemas nii meie sisemuses kui ka meist väljaspool isegi magades.

Me saame oma mõtetest teadlikuks neid endale teadvustades. Mõtteid teadvustada aitab meil meie võime neid kõrvalseisjana vaadelda. Ilma vaatlemise ja teadvustamiseta jäävad mõtted teadvustamatusesse ning me ei saa teadlikuks nende olemasolust. Võime mõtteid jälgida aitab meil lõpuks vabaneda nendega samastumisest ning mõista, et me pole üks oma mõtetega. Samastumisest loobudes astume oma sisemisse keskmesse ja saame teadlikuks oma vaiksest kohalolust. Kõik ahaalamused ja tõe mõistmine kerkib teadvusest, mitte mõtetest.

Hoolimata sellest, kas suhtleme teadlikult või teadvustamatult, kasutame samu mõtteid (või sõnu). Mulle meeldib nimetada endale teadvustatud mõtteid *teadlikeks mõteteks* ning neid mõtteid, mida ma pole *teadvustanud*, *alateadlikeks mõteteks* ehk *mõttevormideks*. Alateadlikud mõtted on mehaanilised ja neid pole teadvustatud. Need luuakse tõekspidamiste ja harjumuste abil. Alateadlikud mõtted on lineaarsed ja keskenduvad ainult reaalsuse ühele küljele, näiteks valgele või mustale, minevikule või tulevikule, heale või halvale, õigele või valele. Kui vaatame vastuolulisi mõtteid duaalsuse mõlemalt poolt, siis saavad meie mõtteist kontemplatiivsed mõtted. Kontemplatiivselt mõeldes vaatleme asjade kõiki külgi ühe korraga. Kontemplatsiooni abil suudame mõista positiivsete ja negatiivsete mõtete mittepüsivat ja vastuolulist loomust ja lõpuks loobuda nendega samastumisest.

Me lõpetame oma mõtetega samastumise ja saame teadlikuks tõelisest tegelikkusest, kui vaatleme kõiki mõtteid jagamata neid positiivseteks või negatiivseteks, headeks või halbadeks. Alguses nõuab oma

mõtetest kogu aeg teadlik olemine teatud pingutust, kuid meie võime neid jälgida suureneb harjutades ja lõpuks ei nõua see enam mingit pingutust. Mida enam me oma mõtteid endale teadvustame, seda enam meie teadvus kasvab ja avardub. Teiste sõnadega öeldes muutuvad alateadlikud mõtted vaatluse abil teadlikeks mõteteks. Sedamööda, kuidas teadvus areneb, võib see, mis rännaku ühel etapil oli oluline, muutuda järgmisel etapil ebaoluliseks. Mõni näiteks mõtleb, et karjäär on tähtsaim asi tema elus. Kui tal on aga tekkinud terviseprobleemid või kui ta on kaotanud mõne kalli inimese, võib karjäär oma tähtsuse kaotada. Sellise järkjärgulise arengu tulemusena ja fookuse muutudes kasvab meie teadlikkus endast ja elust ning me saame aeglaselt teadlikuks elu tõelisest eesmärgist.

MÕTTED JA EMOTSIOONID ON ÜKS TERVIK

Mõtted ja emotsioonid moodustavad ühe lahutamatu terviku. Mõtted päästavad valla emotsioone ja emotsioonid vallandavad mõtteid. Kuigi me kogeme mõtteid ja emotsioone alati olevikus, eksisteerivad need vaid suhtes lineaarse ajaga (mineviku või tulevikuga). Iseenesest on mõtted neutraalsed. Emotsionaalne energia, mida me neile omistame, annab mõtetele positiivse või negatiivse iseloomu ning jõu ja tähenduse. Näiteks on musta ja valge maagia ainsaks erinevuseks emotsionaalne energia, mis on nendele mõtetele omistatud. Kui mõtted on positiivsed, tunneme end hästi ja muutume loovaks jõuks, aga kui mõtted on negatiivsed ja me tunneme armukadedust, viha või võitlushimu, siis saab meist hävitav jõud.

Kui sa samastud mingi mõttega, siis samastud ka sellega kaasneva emotsiooniga. Kui tahad muuta seda, kuidas sa end tunned, siis pead muutma seda, kuidas sa mõtled. Siin astubki esile positiivse mõtlemise jõud. Kui muudad oma mõtted positiivseks, siis muudad ka oma enesetunnet. Tõeliselt saab mõtlemist muuta ainult teadvustamise ümberkujundava jõu abil. Ainult teadvustades suudame näha ja mõista, et

miski vajab muutmist, ja mõista, kuidas seda muuta. Et oma mõtteid ja emotsioone endale teadvustada ja aru saada, mida nendega peale hakata, on vaja õppida neid erapooletult vaatlema.

Näiteks, kui sind kritiseeriti lapsepõlves siis, kui sa ei saanud mil-
lestki aru või ei osanud midagi teha, ning sa olid solvunud ja tundsid, et
sa ei kõlba kuhugi, siis kordub see sinuga ka täiskasvanuna – kui keegi
sind kritiseerib, vallandab see sinus samasuguse solvumis- ja kõlb-
matustunde. Et vabaneda mistahes emotsionaalsetest reageeringutest,
pead süvenema endasse ja vaatama, kuidas sinu mõtted ja emotsioonid
on omavahel seotud – kuidas mingi mõte võib olla päästikuks emot-
sionaalsele reaktsioonile ning kuidas mingi emotsioon võib päästa
valla mõtte. Samuti jälgi, kuidas sa nendega samastud. Kui jääd kõigi
oma mõtete, emotsioonide ja reaktsioonide vaatlejaks, saad teadlikuks
nende päritolust, ja kui oled mõistnud, kuidas need mõjutavad sinu elu
ja heaolu, saad neist lahti lasta. Pidevalt kestev protsess, mille koostis-
osad on *vaatlemine, mõistmine, samastumisest loobumine ja lahtilask-
mine*, suurendab sinu oskust olla vaatleja ja sinu teadvus keskendub
suuremal määral praegusele hetkele.

MÕTTE VIIS OMADUST

Et suurendada oma vaatlemisoskust ja astuda välja lakkamatust vas-
tuoluliste mõtete ja emotsioonide saginast, oleks kasulik tundma
õppida mõtte viit tähtsat omadust.

Esimene: mõtte liikumine on lineaarne

Elu ei saa eksisteerida ilma liikumiseta. Elu on energia, mis liigub
kahe punkti – mineviku ja tuleviku vahel, kuid leiab tegelikult alati
aset olevikus. Kogu materia, kaasa arvatud mõtted ja emotsioonid,
eksisteerib ajadimensioonis, kas minevikus või olevikus, ja liigub pide-
valt paigalseisva liikumatu keskme ümber praeguses hetkes. Praegune
hetk on ajatu oleviku muutumatu dimensioon, kus minevik ja tulevik

ei oma mingit tähtsust ja õigupoolest ei eksisteerigi. Praegune hetk on negatiivsetest ja positiivsetest numbritest koosneva skaala nullpunkt. Kui skaala üks pool on positiivne, siis teine on negatiivne; kui üks pool on minevikus, siis teine on tulevikus. Mõtted liiguvad piki seda joont edasi-tagasi, positiivselt negatiivsele, minevikust tulevikku, healt halvale, armastuselt vihkamisele, valult mõnule, haiguselt tervisele, elult surmale.

Kui samastud selle skaala ühe või teise poolega, siis jääd kinni lineaarsesse ajadimensiooni, mille loojaks on vastuolulised mõtted. Kui aga loobud samastumisest kummagi poolega, siis saad teadlikuks oleviku ajatust dimensioonist praeguses hetkes. Kui tahad viibida praeguses hetkes, siis pead mõtete lineaarsest liikumisest välja hüppama. Et mõtte lineaarset liikumist näha ja selle piiridest väljuda, peab teadvustamine lähtuma alati praegusest hetkest.

Kui teadvustamise juured pole käesolevas hetkes, siis läheb tähelepanu sinna, kuhu liiguvad mõtted, ning sa samastad end endiselt nende vastuolulise reaalsusega. Mõtete lineaarsest liikumisest saab välja hüppata, kui jälgid kõiki mõtteid ja aktsepteerid neid ilma kriitika ja diskrimineerimiseta. Kui aktsepteerid ainult mõnda mõtet ja lükkad teised kõrvale, siis takerdud nende vastuolulisse loomusesse, ning säilitad ja talletad sellega kõik oma probleemid. Ainult siis, kui suunad tähelepanu olevikule, saad teadlikuks mõtete lineaarsest vastandlikust liikumisest ja suudad tõusta kõrgemale aja, ruumi, elu ja surma illusioonist, mille on loonud mõtted.

Teine: mõtete liikumine on lõpmatu

Mõtted tekivad tühjusest ja liiguvad tühjusesse. Need võivad läbida õhu, vedeliku ja tahke aine ning rännata kõikjale universumis. Näiteks mõtled kellestki ja see isik ilmub järsku kohale või helistab sulle. Või on sul ehk tunne, et vajad midagi, ja olemasolu annabki sulle imekombel seda, mida sa vajad.

Kogu aeg hõljub meie ümber sõna otseses mõttes loendamatu hulgal mõtteid. Mõtted liiguvad nagu päikesekiired ja saavad universumis

läbida tohutuid vahemaid. Meil on võime vastu võtta mõtteid, mis on meie juurde rännanud teistest galaktikatest ja saata oma mõtteid teistesse galaktikatesse. Üksainus mõte võib levida korraga paljudes suundades ja jõuda samal ajal paljude inimesteni. Seda põhimõtet on masiliselt kasutatud nii negatiivses kui positiivses kontekstis, nii selleks, et inimesi mõjutada ja seejärel orjastada sotsiaalsete, religioossete ja poliitiliste ideoloogiatega, kui ka selleks, et aidata neil vabaneda piiravatest tõekspidamistest ja harjumustest. See, millised mõtted kedagi köidavad ja milliseid mõtteid keegi mõtleb, sõltub iga isiku teadlikkuse tasemest.

Kolmas: mõtted liiguvad hingamise abil

Meie keha on anum, mis võib mõtteid külge tõmmata, kinni hoida ja valla päästa. Mõtted ringlevad hingamise ja energia liikumise abil. Sisse ja välja hingates võtame mõtteid vastu ja saadame välja. Ühe inimese väljahingamisest ja mõttest võib saada teise inimese sissehingamine ja mõte. See, mis ühel hetkel on minu mõte, võib järgmisel hetkel saada kellegi teise omaks. Välja hingates päästame mõtted kehast valla ja sisse hingates toome need kehasse.

Kui oled näiteks elava liiklusega tänaval, rahvarohkes ostukeskuses või kontoris, kus viibib palju inimesi, siis oled päeva lõpuks stressis ja väsinud. Asi oleks hoopis teisiti, kui oleksid veetnud terve päeva looduses. Olles looduses, lähedal maale, hingad sisse ja välja puhast energiat, mis pole seotud ühegi mõttega. Loodus taastab meie jõu, puhastab meie energiast ja kehast välja kõik segased mõtted ning toob meid praegusesse hetke. Kui oleme koos inimestega, hingame pidevalt sisse ja välja teiste inimeste energiat ja mõtteid, kuigi me ise seda ei tea.

Kuna mõtted liiguvad ühe inimese hingeõhust teise omasse, siis pole ükski mõte originaalne ega saa olla kellegi isiklik omand. Me kõik kasvame ja areneme, töötades samade mõtete ja emotsioonide kallal ning kogedes neid. Hinge kinni pidades hoiad tagasi oma mõtete ja emotsioonide väljendamist ja ringlemist ning surud need alla kehasse. Mõtteid ja emotsioone kehas maha surudes takistad ka oma spirituaalset kasvu ja transformatsiooni.

Neljas: mõtteid ei saa lahata ega analüüsida

Me ei saa mõtteid lahata ega analüüsida, sest need ei koosne ainest ja vastanduvad pidevalt üksteisele, liikudes kahe polaarsuse vahel – positiivselt negatiivsele ja negatiivselt positiivsele.

Oma töös kohtan pidevalt inimesi, kes on püüdnud lahendada oma probleeme aastatepikkuse nõustamise, psühhoanalüüsi või positiivsete afirmatsioonide abil, kuid nende probleemid on jäänud püsima. Põhjus on selles, et on võimatu oma mõtteid analüüsides neist välja tulla. Ühe mõtte analüüsimiseks pead analüüsima veel üht. Sellega jääb lõksu nende vastuolulise dualistliku loomuse lõputusse liikumisse. Kui analüüsid üht mõtet, siis pead samal ajal analüüsima ka selle täpset vastandit. Kui analüüsid vastuolulisi mõtteid üheaegselt, siis tunned abitust ja tajud, et oled millessegi kinni jäänud, suutmata kuhugi liikuda või luua mingit muutust. Mõtetega samastumist on võimatu lõpetada, kasutades veelgi rohkem mõtteid. Ainus viis mõtetest vabanemiseks on jälgida neid vaatljana. Sellepärast ongi hingamise jälgimine väga oluline, kui tahad lõpetada samastumise oma mõtetega ja olla kohal oma olemuses.

Viies: mõtteid ei saa loendada

Mõtted on nagu liivaterad mererannal või kõrbes, või nagu tolmuosakesed õhus. Neid on lõputul hulgal ja neid ei saa iialgi loendada. Sellepärast me ei saagi mõtetest kunagi „lahti“. Mõtted on meie eksistentsi osa täpselt nagu meie hingaminegi. Mõtted ilmuvad ja kaovad pidevalt, ükskõik, kas me neid endale teadvustame või mitte. Me võime neisse kaduda ja lasta neil oma elu juhtida, või kasutada neid vahendina, mis aitab meil terveneda ja areneda.

NELI STAADIUMI TERVENEMISTEEKONNAL TEADVUSESSE

Teadlikustamise abil tervenemise protsessi võib jagada nelja staadiumi: *kontemplatsioon, sisevaatlus, intuitsioon ja samastumisest vabanemine*. Kui kontemplatsioon ja sisevaatlus panevad õitsema lineaarse mõistuse (loogika), siis intuitsioon ja samastumisest vabanemine (vaatlemine) panevad õitsema teadvuse. Teiste sõnadega öeldes on teadvuse arenemise aluseks mõistus, intuitsioon ja tähelepanelik vaatlemine. Ütleme näiteks, et oled püüdnud mingit suhet säilitada hoolimata kompromissidest, mida oled pidanud tegema ja vaatamata sellele, et su intuitsioon seda ei toetanud. Tagajärjeks on see, et tunned end masendatu, tühjaks pigistatu ja frustrerituna. Lõpuks lõpetad selle suhte ja alustad teist, kuid see kujuneb samasuguseks. Pärast mitut sellist suhet mõtled, et su elu on vaid pidevalt korduv valu ja kannatuste ringkäik. Sa võid jääda ohvri positsioonile ning süüdistada oma partnerit, iseennast ja saatust, aga võid ka küsida endalt: „Milline on minu panus ja vastutus selle eest, et pidevalt kordub sama skeem ja ma tõmban ligi samasuguseid suhteid?“

Et neid põhjuseid mõista, süvened lõpuks endasse. Enesevaatluse kaudu hakkad mõistma, et oled vaistlikult ligi tõmmanud just selliseid suhteid sellepärast, et sul oli vaja mõista midagi iseenda kohta ning õppida oma intuitsiooni usaldama ja järgima. Selle tulemusena kuulad sa järgmisel korral oma intuitsiooni ja väldid samade vigade tegemist. See põhjus aga, mille tõttu sa tõmbad ligi ühesuguseid suhteid, jääb alles.

Mõned inimesed jõuavad sinnamaani ja jäävadki sinna pidama. Intellektuaalses mõttes võivad nad selle mustri põhjust uurides minna tagasi kuni oma vanemateni ja lapsepõlvkogemusteni, kuid esmaste kogemustega seotud mõtted ja emotsionaalsed jäljed on ikka kehas lõksus. Et vanu jälgi kõrvaldada ja vana käitumismuster lõhkuda, pead võtma vastutuse endale, minema sügavamale teadvustamatusesse, mis on su kehas peidus, ning päästma lõksujäänud mõttevormid ja

emotsioonid sealt välja. Oma tervendamismeetodi abil olen leidnud, et lihtsaim viis need kehast lahti päästa on nende selge häälega väljaütlemine. Sellise väljendamise kaudu vabaneb mahasurutud mõtete ja emotsioonide energia, avades ruumi teadvustamisele, mis aitab sellest alateadlikust harjumusest lahti lasta. Kui vabaned põhjustest, mis kujundasid sinu käitumismustrit, siis suudad vastutada selle eest, kuidas sa tahad oma elu korraldada, ning kasutad selleks oma teadvuse jõudu ja selgust.

ÜKSTEIST PRAKTILIST HARJUTUST MÕTETEST KAUGEMALE LIIKUMISEKS

Et liikuda mõtetest kaugemale, praegusesse hetke ja seda teadvustada, võid eksperimenteerida järgmise üheteistkümne harjutusega. Tee iga harjutust vähemalt kolm korda, et leida see, mida sul on kõige kergem kasutada. Soovi korral võid samal ajal tegelda ühe või kahe harjutusega, kuid ma ei soovitaks korraga käsile võtta üle kahe või kolme harjutuse. On tähtis, et sa keskenduksid hoolega ja väldiksid segadust. Tee iga harjutust kolm nädalat või kauem. Kui teed seda kolm kuud, siis aitab see sul siseneda aina sügavamale oma olemuse müsteeriumi.

Võid harjutuste praktiseerimise lõpetada, kui oled saanud vajalikke kogemusi ja mõistnud asjade olemust ning sul pole sellest enam kasu. Seejärel eksperimenteeri samal viisil ka teiste harjutustega. Pidev harjutamine aitab suurendada su vaatlemisoskust ja võimet keskenduda oma olemusele.

1. Vaatle iga mõtet

Regulaarseks harjutamiseks varu endale iga päev 10 minutit, et istuda ja oma mõtteid jälgida. Ära tee midagi muud, lihtsalt jälgi oma mõtteid, kuidas need tulevad ja lähevad. Aktsepteeri ja tervita iga mõtet ilma neid arvustamata, kritiseerimata ja eitamata. Kui on möödas kolm nädalat (või vajaduse korral rohkem) ja sa oled nende harjutuste ajal

oma mõtetest teadlikuks saanud, hakka neid jälgima kogu päeva jook-sul, tehes oma igapäevaseid toimetusi.

Mõtete vaatlemine aitab sul saada teadlikuks sellest, kuidas need pidevalt muutuvad ja su enesetunnet mõjutavad. Vaadeldes näed ka seda, et paljud vaadeldavatest mõtetest moodustavad osa suuremast mõtete kogumist, mida sina ja ka kõik teised inimesed alateadlikult ja mehaaniliselt järgite. Näiteks mõtled võib-olla, et pead teisi inimesi kohtlema heatahtlikult, isegi kui nende kahjulik tegevus saadab sulle selge intuiitiivse sõnumi, et pead enda eest seisma. Mõte heatahtlikust reageerimisest näib ehk olevat sinu oma, kuid kui vaatad sügavamale, siis avastad, et tegelikult on selle aluseks kollektiivne moraalne harju-muspärane hoiak, mida sa tahtmatult järgid. Selle kollektiivse mõtte tulemusena lähed kompromissile oma tõekspidamistega ning sisemise jõu ja teadvuse arenguga.

2. Loobu kõigist negatiivsetest mõtetest

Enne kui saad oma mõtetest kaugemale liikuda ning teadlikustamise abil tervenemiseni jõuda, pead muutma oma negatiivset ja pessimistlikku ellusuhtumist. Nagu termomeetri skaala, nii näitavad ka sinu mõtted, kui kaugelt sa oma tervenemisteel oled jõudnud. Mida negatiivsemad ja kriitilisemad on sinu mõtted, seda vähem teadlik oled olemasolust ja seda vähem sa seda usaldad. Mida positiivsemad ja loo-vamad on sinu mõtted, seda teadlikum oled teadvusest ja seda enam usud, et olemasolu on sõbralik ja hoolitsev.

Kogemused haiguste, valu, kaotuste ja emotsionaalsete kannatustega tekitavad meis tohtul hulgal negatiivseid mõtteid, mis saadavad meid kõigis järgmistes eludes. Seetõttu harjume elama negatiivsete mõtetega ja kujundame välja valdavalt negatiivse ellusuhtumise. Kui meie ellusuhtumine on negatiivne, siis tõmbame ligi sedasama, mida välja kiirgame – negatiivsust. Negatiivsed mõtted vallandavad negatiivseid emotsioone ning tekitavad meie sees ja ümber masenduspilve. Et enesetunnet muuta, peame muutma oma mõtlemist. Kui muudame negatiivsed mõtted positiivseks, siis muutuvad ka meie emotsioonid ja seisund.

Iga kord, kui saad teadlikuks negatiivsest mõttest, neutraliseeri kohe selle energia, sellest mõttes loobudes. Et mõtetest oleks kergem loobuda, tuleta endale meelde, et mõte eksisteerib sinust eraldi ja sel pole mingit tegemist sinu tõelise olemusega. Kui lähened asjale sel viisil, siis ei suru sa mõtet maha ning samuti ei anna sa sellele mõttele toitu. Kui sul pole kerge negatiivsest mõttest loobuda, siis uuri seda, nagu uuriksid ükskõik millist objekti, ja küsi endalt, mis sul sellest mõttest kasu on. Asja lähedalt uurides näed, et negatiivsed mõtted õõnestavad sinu heaolu ja rõõmu ning süvendavad viletsat enesetunnet. Kui sa seda taipad, siis on sul kergem neist mõtetest vabaneda. Et negatiivsest mõttest vabaneda, meenuta endale, et sa pole üks tervik oma mõtete või tunnetega. Kui sa loobud lihtsalt – ilma kriitiliste arvamuste ja mahasurumiseta – oma negatiivsetest mõtetest, siis tunned kohe, et hindad end kõrgemalt, ja tänu sellele lõdvestud sisemiselt. Negatiivsetest mõtetest loobumine ei aita kaasa mitte ainult sinu tervenemisprotsessile, vaid mõjutab ka sind ümbritsevate inimeste tervist.

Kui teed seda harjutust hoole ja pühendumusega, siis suudad kolme kuu pärast murda negatiivse mõtteviisi, mis hoiab sind negatiivses ja masendunud seisundis ning sa hakkad elu nautima, selle asemel et seda karta.

3. Kirjuta üles iga mõte, mis pähe tuleb

Kirjuta iga päev viieteistkümne minuti jooksul üles kõik mõtted, mis sulle pähe tulevad, ilma neid viimistlemata, arvustamata ja ilma ühtki neist ignoreerimata. Suuna tähelepanu hingamisele, et mõtted ei jookseks kiiremini, kui sa suudad neid üles kirjutada. Seda tehes näed, et mõtted muutuvad pidevalt ja vastanduvad üksteisele. Kirjutamise ajal pea meeles, et sa pole üks tervik oma mõtetega, vaid oled vaatleja, kes neid mõtteid jälgib. Selline tegevus aitab sul tõusta oma mõtetest kõrgemale ja tugevdab sinu vaatlemisuskust.

4. Loenda oma mõtteid

Võta endale aega ja istu vaikuses. Sulge silmad ja hakka oma mõtteid

loendama. Iga kord, kui näed mõtet, võta see arvele. Ära võitle oma mõtetega: lihtsalt loetle neid, ilma neid heaks või halvaks pidamata. Loendades näed peagi, et kõiki mõtteid kokku lugeda on võimatu, kuna need liiguvad kiiremini, kui suudad neid loendada. Kui jätkad seda, siis võib-olla märkad mõne aja pärast, et algul mõtete arv suureneb, mitte ei vähene. See on hea märk, sest näitab, et sinu teadlikkus oma mõtetest kasvab.

Harjutuse tegemise ajal ja üldse kogu päeva jooksul tuleta endale pidevalt meelde, et sa pole üks tervik oma mõtetega, oled vaid vaatleja, kes mõtteid jälgib ja loendab. Pidevalt harjutades kaugeneb teadvus aja jooksul mõtetest ning sa märkad mõtete vahel rohkem pause. Pausid aitavad sul mõista, et sa pole üks oma mõtetega, ning vähehaaval lõpetad nendega samastumise. Tee harjutust seni, kuni näed, et kui püüad mõtteid loendada, jäävad need mingil imelisel viisil seisma ja ei varjuta enam su teadvust.

5. Aktsepteeeri iga mõtet ja lase sellest lahti

Iga kord, kui mingi mõte sinu teadvusesse kerkib, vaatle seda kui tere-
tulnud külalist, aktsepteeeri seda ja lase sellest lahti.

Ära arvusta ega analüüsi mõtet, lihtsalt aktsepteeeri ja lase lahti. Kui püüad mõtet analüüsida või seda arvustada kui halba või head, siis toidad seda oma energiaga ja seepärast on seda raskem vabaks lasta. Jätkates oma mõtete aktsepteerimist, pea meeles, et sa pole üks tervik oma mõtetega, vaid oled tähelepanelik vaatleja, kes neid jälgib. Kui jälgid jätkuvalt kõiki oma mõtteid neid aktsepteerides, siis oled vaba nende mõjust ja need ei häiri sind enam. Iga kord, kui sa mõnd mõtet aktsepteeerid ja siis sellest lahti lased, näed, et kuigi mõtted pidevalt tulevad ja kaovad, jääb sinu sisemine vaikus muutumatuks. Mõtted tulevad tühjusest ja lähevad tühjusesse. Seepärast ütle neile: „Tere“, kui need tulevad, ja neist lahti lastes ütle: „Head aega“.

6. Vaatle iga arvamust ja lase sellest lahti

Enamik meist teab, kui kiiresti me kujundame arvamusi enda, teiste

ja elu kohta. Kriitiline arvamus on üks meie suurimaid vaenlasi, kuna see suleb ukse meie südamesse ning surub maha meie rikkumatu mõtlemise ja arukuse. Kõik arvamusel on mõtted, mis projitseeritakse tegelikkusele ning millel pole mingit tegemist tõega. Iga kord, kui sa seda harjutust tehes näed end avaldamas mingit kriitilist arvamust, peatu kohe ja lase sellest arvamusest lahti. Kuigi sul võib mõnikord õigus olla, lase sellest arvamusest ikkagi lahti ning hoia oma mõistus ja süda avatuna. Hingamine aitab sul sellest kriitilisest arvamusest lahti saada – välja hingates ütle endale iga kord: „Ma lasen oma arvamusest lahti.“ Kui harjutad seda kolm kuud, siis tajud, et su energia on põhjalikult puhastatud ning elu ja suhted teiste inimestega on muutunud.

7. Lase tõekspidamistest lahti ja koonda tähelepanu oma sisemisele vaikusele

Et tervenemisteedukonnal teadvusesse jõuda, pead lahti laskma kõigist tõekspidamistest, millest meie arvukad isiksused koosnevad. Teatud mõttes on meil sama palju isiksusi kui tõekspidamisi. Tõekspidamisi on meil aga nii enda, teiste inimeste kui ka universumi kohta. Oma tõekspidamistest ja isiksustest lahti laskmine käib nagu sibula koorimine kihti kihi haaval. See nõuab aega ja jõupingutusi.

Sageli püüame maha suruda ja mitte näha teatud osi endast, mis meie arvamusel kohaselt on „korrast ära“, mis meile ei meeldi või mida peame halvaks või paheliseks. Eitades mingit osa enda isiksusest, loome sellega endas uue isiksuse ja muutume võltsimaks. Kui püüame vältida oma varjukülge, oleme vähem siirad ja rohkem silmakirjalikud.

Selle asemel et püüda üht tõekspidamist asendada teisega, saab oma isiksusi ja tõekspidamisi kergesti näha ja neist lahti lasta, koondades tähelepanu hoopis oma sisemisele vaikusele. Kui see on esialgu raske, siis püüa kõigepealt keskenduda sind ümbritsevale vaikusele. Istu toas, kus sind ei segata, või leia mõni ilus koht looduses ja koonda tähelepanu vaikusele. Kui sa juba tunnetad ümritsevat vaikust, siis suuna tähelepanu enda sisemusse ja keskendu sisemisele vaikusele.

Sisemisele vaikusele keskendudes püüa vaadata end kõrvalseisjana

ja jälgida, kuidas sa oma teatud isiksuse rollis tavaliselt käitud. Vaata, milliseid mõtteid sa selle isiksuse rollis olles mõtled. Kui näed selgelt nii oma tõekspidamist kui ka käitumismustrit, siis ütle endale, et sina pole ei too tõekspidamine ega ka mitte too isiksus, ning seejärel lase neist lahti. Kui jätkad tähelepanu koondamist sisemisele vaikusele, vabaned ilma mingite pingutusteta samastumisest selle isiksuse ja selle tõekspidamisega. Isegi kui see harjutus tundub alguses raske, ära loobu kohe. Kui oled järjekindel, siis paraneb sinu side oma sisemise vaikusega, mõistad end paremini ja näed, et see pakub sulle suurt rahuldust.

8. Lase lahti valust, koondades tähelepanu oma sisemisele vaikusele

Eespool kirjeldatud harjutust, mis õpetab, kuidas koondada tähelepanu oma sisemisele vaikusele, võib kasutada ka valu puhul. Enamasti on füüsiline ja emotsionaalne valu põhjustatud mõtete ja emotsioonide allasurumisest. Kui püüad valu ravida ainult arstimitega, siis võid alla suruda selle põhjuse ning varem või hiljem tõuseb valu pinnale veelgi intensiivsemal kujul.

Kui tunned füüsilist või emotsionaalset valu, siis selle asemel et keskenduda valule, keskendu hoopis sisemisele vaikusele. Kui keskendud sellele, siis pane tähele, millised mõtted ja emotsioonid esile tõusevad, ning lase neist lahti, säilitades nende suhtes vaatlaja positsiooni. Lastes lahti mõtetest ja emotsioonidest, millesse sa tavaliselt klammerdud, ning koondades tähelepanu oma sisemisele vaikusele, annad energiale võimaluse vabamalt liikuda; see vabastab su keha stressist, mille on tekitanud sinna kogunenud allasurutud mõtted ja emotsioonid.

(Märkus. See harjutus pole mõeldud arstiabi asendamiseks. Kui aga arst ei leia valule mingit konkreetset põhjust, siis on sellest ja järgmisest harjutusest palju abi.)

9. Vabane oma mõtetest neid selge häälega väljendades

Mõtted ja emotsioonid ei asu ainult meie peas – neid on allasurutud

olekus kõikjal meie kehas ja need kasvavad nagu umbrohi aias. Kõik, mida tunneme, mõtleme ja millest kinni hoiame, on kihtide haaval salvestatud meie kehasse. Allasurutud mõtete ja emotsioonide kihid viivad meid tasakaalust välja ning põhjustavad füüsilist valu ja kannatusi. Selleks et füüsilist, vaimset, emotsionaalset ja spirituaalset tervist ja terviklikkust taastada, pead oma keha puhastama allasurutud mõtetest ja emotsioonidest. Üks väga jõuline meetod selle jaoks on nende mõtete ja emotsioonide avalik ja aus väljaütlemine. See nõuab julgust ja mõistmist. Kui sa neid selge häälega ja ausalt väljendad, siis sa mitte ainult ei puhasta oma energia sisemisest segadusest, vaid see aitab sul olla ka ausam ja siiram nii enda kui teiste vastu.

Seda harjutust võid teha kas omaette või koos teistega. Et teha seda omaette, võta endale aeg, mil saad üksi olla ja esilekerkivaid mõtteid ja emotsioone segamatult selge häälega väljendada. Ära arvusta ega kritiseeri seda, mida sa ütled, ja ära lase oma mõistusel seda tegevust peatada, ükskõik kui rumalana kõik alguses võib tunduda. See on nagu laulmine duši all. Kui annad sellele harjutusele võimaluse, siis hakkad aja möödudes ennast ja ka teisi rohkem mõistma ja neisse rahulikumalt suhtuma. Kui väljendad valjusti oma mõtteid ja emotsioone, siis ei aita see sul ainult teadlikumalt ja ausamalt teistega suhelda, vaid see avab ühtlasi ka su südame, vabastab blokeeritud energia ning parandab sinu füüsilist ja emotsionaalset tervist.

10. Küsi inimestelt, mida nad sinust arvavad, ja lase lahti sellest, mida kuuled

Seda meetodit on võib-olla raske kasutada, sest see on seotud teiste inimestega. Kui aga saad seda teha, eriti kui saad sellesse kaasata oma lähedased sõbrad ja inimesed, kellega suhtled, siis on nii sul kui sind ümbritsevatel inimestel sellest palju kasu.

Alusta sellest, et palud inimestel ausalt öelda, mida nad sinust arvavad. Enamikul neist, kellelt sa seda küsid, on raske välja öelda oma negatiivset arvamust, sest nad kardavad sinu tundeid haavata. Kui oled valmis nende arvamust ära kuulama ja jääd sellele kindlaks, siis ehk

jagavad mõned inimesed sinuga ka ausalt oma tundeid ja arvamusi. Kui kuulad, mida neil on öelda, jälgi, kuidas nende arvamused (positiivsed ja negatiivsed) mõjutavad niihästi sind ennast kui ka mõtteid ja emotsioone, mis vastuseks neile arvamustele sinus ellu ärkavad. Seejärel lase ilma ennast või teisi arvustamata lahti kiindumisest sellesse, mida sa mõtled või tunned, ja jää lihtsalt vaatlejaks.

Kui keegi näiteks ütleb, et sa talle meeldid, siis tekib sul ehk kohe tunne, et oled endaga rahul. Kui teised nimetavad asju, mis neile sinu juures ei meeldi, siis oled ehk kohe häiritud ja sinu sisemine rahu on läinud. Jälgi niihästi oma positiivseid kui ka negatiivseid reaktsioone, tuletades endale meelde, et sa pole tegelikult kumbki neist reaktsioonidest, sa oled lihtsalt vaatleja, kes kõike jälgib. Kui sa ikka veel suudad olla nii positiivsete kui ka negatiivsete reaktsioonide vaatleja, siis mõistad, kui sõltuv oled teiste inimeste arvamustest ning sellest, kas nad võtavad sind omaks või lükkavad eemale.

Ole enda vastu kaastundlik ja meenuta, et kõik inimesed elavad segases vastuoluliste mõtete ja emotsioonide maailmas, ning ole valmis ennast ja teisi aktsepteerima. Kui mõistad, et sinu õnnel ja õnnetusel pole mingit pistmist sellega, mida teised sinust arvavad, siis tekib su mõtete ja teadlikkuse vahele distants ning sul on kergem endale teadvustada oma tõelist mina ja elada julgemalt, lähtudes oma südamest ja tõelisest olemusest.

11. Et oma käitumismustreid näha ja mõista, mõtiskle järgmiste küsimuste üle:

Miks ma võitlen enda, teiste ja eluga?

Milline oleks mu elu, kui loobuksin võitlemast?

Mille poolest erineks mu elu praegusest, kui jälgiksin kogu aeg oma mõtteid ja emotsioone?

Kuidas saaksin leida tee enda olemuseni ja elada teadlikult?

Vali küsimus, mis sind kõige enam kõnetab. Istu vaikselt ja võta endale aega selle üle mõtisklemiseks – vähemalt kakskümmend minutit või kauemgi, kui vajad selguse saamiseks rohkem aega. Kui näed

ja mõistad enda kohta midagi uut, siis kirjuta see üles. Tee seda kolm päeva järjest. Seejärel tuleta endale järgmisel viiel päeval enne magaminekut meelde seda, mida oled teadvustanud ja jää selles teadmises magama. Hommikul enne ülestõusmist meenuta jälle teadvustatut ja mõistetut, ning keskendu kogu päeva kestel sellele uuele teadlikkusele. Kui oled ühe küsimusega lõpetanud, korda samu võtteid järgmiste küsimustega.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID MÕTETE KOHTA

Saan aru ideest, et tuleb elada käesolevas hetkes. Algul on tunne, et see on lihtsalt mingi mõte, ja ma näen vaeva, et olla käesolevas hetkes. Mõnikord aga tunnen, et olen käesolevas hetkes ja tõepoolest tean, mida see tähendab. Kuidas seondub minu mõte olla käesolevas hetkes tegeliku kohalolekuga?

Kui kuuled, et pead olema käesolevas hetkes, siis mõtled kohe mõistusega ja arvad, et pead midagi tegema selleks, et käesolevas hetkes olla. Kui püüad olla käesolevas hetkes, siis valdab sind segadus, tekib ärevus ja hakkad võitlema. Siis väsid ära, momendiks lakkab mõistus töötamast ja tunned rahu. Taipad sisimas, mis tunne on viibida käesolevas hetkes.

Jälgi, kuidas tekib mõte „käesolevas hetkes viibimisest“ ja püüa seda mõista. Võib-olla oled seda meeldetuletust kuulnud juba nii palju kordi, et oled selle mõttega samastunud. Kui püüad olla käesolevas hetkes ilma seda endale teadvustamata, siis tunned stressi ja ärevust. Pane tähele, et kui viibid käesolevas hetkes, siis pole mingit mõtet, mis käsiks: „Ole käesolevas hetkes“ ega ka mitte mingit teist mõtet. Sellepärast soovitan, et iga kord, kui näed mõnd mõtet või soovi, lihtsalt jälgi oma hingamist. Siis tunned äkki ilma vähimagi jõupingutusega, et viibid käesolevas hetkes.

Järelikult ei erine minu mõte „olla käesolevas hetkes“ kuigivõrd mõttest „ma pole küllalt hea“?

Õige. Iga mõte, millega sa samastud, viib sind käesolevast hetkest välja. Pole tähtis, kas sinu mõtted on positiivsed või negatiivsed.

Milleks me üldse mõtteid vajame, kui ainus, mida meilt oodatakse, on neid vaid vaadelda?

Mõtteid vajame selleks, et energiat liikuma panna. Elu ei saa eksisteerida ilma liikumiseta. Samuti oleks teadvuse arenemine ja kasvamine võimatu ilma eluta. Mõtted suudavad luua või hävitada. Negatiivsed ja kartlikud mõtted tekitavad energia negatiivse liikumise, positiivsed ja julged mõtted panevad energia tööle aga positiivselt ja loovalt. Nii positiivne kui ka negatiivne tegutsemine on vajalikud selleks, et saada aru hääletu vaikuse tähtsusest.

Negatiivse ja destruktiivse tegevuse jaoks annavad mõtetele toitu negatiivsed emotsioonid, nagu armukadedus, konkurentsiiha, ahnus, omamisinstant, hirm, isekus ja võimuhimu. Positiivselt ja loovalt panevad mõtteid tegutsema aga positiivsed emotsioonid, nagu armastus, hellus, loovus, rahumeelsus, soov kõike teistega jagada ja kuuluda ühtsesse tervikusse. On kaks liiki tegevust: ühe aluseks on egoteadvus ja teise aluseks teadvustamine. Tegevus, mille aluseks on egosfäär, on alateadlik tegevus; tegevus, mis tekib teadvustamisest, on aga teadlik tegevus. Teadlik tegevus on spontaanne ega nõua pingutamist, samal ajal kui alateadlik tegevus just seda nõuabki.

Teadlik tegevus kasutab mõtteid, et panna tööle energia, et see midagi materialiseeriks, aga teadlikult tegutsev inimene ei samasta end selle tulemusega. Kui samastad end tegevuse tulemusega, siis tegutsed alateadlikult, lähtudes egosfäärist. Kui sa ei samastu tulemusega, siis õpid lihtsalt ära õppetunnid, mida kogemused sulle pakuvad, ning jääd avatuks võimalusele oma eluga edasi minna ja vastu võtta seda, mida elul sulle pakkuda on.

Te ütlete, et meie ümber hõljuvad kogu aeg igasugused mõtted ja et tõmbame ligi mõtteid, mis meie olemusega kaasa helisevad, olenevalt meie teadvuse tasandist. Kas see tähendab, et Einstein tõmbas ligi mõtte relatiivsusteooriast ja et ta oli selle kanaliks?

Universumis on palju tarkust, kuid füüsilisse reaalsusse saab seda suunata üksnes õige vahendi kaudu. Kuni ei ilmu kohale õige isik, kellel on olemas sobivate omadustega mõistus, teadlikkus, eelmistest eludest saadud minevikukogemused ja vajalik väljaõpe, jääb universumi tohutu tarkuste varu inimkonnale kättesaamatuks. Igal inimesel on magnetväli, mis koosneb tema psühholoogilisest ja emotsionaalsest struktuurist ning teadvustamise tasemest. See magnetväli tõmbab ligi ning samuti lükkab kõrvale neid arvukaid mõtteid, mis hõljuvad universumis.

On olemas tavalisi, igapäevaseid ja utilitaarse iseloomuga mõtteid, mida kõik inimesed mõtleavad. Kuid on olemas ka destruktiivseid mõtteid, mida mõtleb osa inimesi, ning heasoovlikud mõtted, mida mõtleavad teised. Samuti on olemas tarkusemõtted, mis esindavad universaalseid tõdesid, mida mõtleavad väga vähesed inimesed.

Loomulikult tõmbame ligi mõtteid, mis aitavad meie teadvusel areneda, ja tõrjume eemale need, mida me ei vaja või mida me pole valmis aktsepteerima. Kuidas see toimub, selle määrab ära meie kehas oleva teadvuse tase – teisisõnu tšakra ja energiakeha, kuhu teadvustamine on koondunud.

Kui koondate tähelepanu mingi kindla (teadusliku või spirituaalse) probleemi teadvustamisele, siis avate end loomulikult mõtetele, mis annaksid teile vastuse. Teadlased, nagu Einstein, Newton, Bell ja paljud teised nendesugused, olid sobivad vahendajad, kes võtsid vastu universaalseid tarkusemõtteid. Seejärel andsid nad need teadmised edasi, et teistelgi oleks neist kasu, ja aitasid tervetel inimhulkadel jõuda uuele tasemele. Teised inimesed, nagu näiteks Hitler ja Napoleon, tõmbasid ligi destruktiivseid mõtteid, mis tõid inimhulkadele kaasa väga palju kannatusi ja valu.

Kõik teaduslikud ja spirituaalsed avastused mitte ainult ei aita kaasa

inimkonna evolutsioonile kõrgema teadvuse poole, vaid aitavad ka nende vahendajaks olnud inimesel teada saada, mida ta peaks õppima, et saavutada isiklikku kasvu ja arengut. Teisisõnu oli Einsteini kui relatiivsusteooria edasiandja isiklik elu ja areng vastavuses ülesannetega, mis tal tuli täita ja mis teistes tingimustes poleks olnud võimalik.

Öeldakse: „Sa oled see, mida sa mõtled.“ Kas mõttega samastumine tähendab, et sa tõepoolest muutud ise selleks mõtteks?

Kõik sinu mõtted ja emotsioonid on osa sinu energiast ja identiteedist. Kui sa samastad end oma mõtetega, siis usud, et sa ise oledki need mõtted. Kord töötasin ühe patsiendiga, kelle südametšakrasse ja kolmandasse silma oli takerdunud mõte „Ma olen saatan“. Ta uskus seda ja tegutses, nagu olekski ta vanakuri ise, ning püüdis teistesse hirmu sisendada. Ta tõmbas seda mõtet ligi sellepärast, et ei hinnanud ega armastanud ennast, ei tajunud oma jõudu ega tundnud ennast. Samuti kaldus ta seda mõtet ligi tõmbama sellepärast, et oli narkosõltlane ja alkohoolik. Kuigi ta selle mõttega samastus, oli tema olemus vaba ning jäi alatiseks vabaks nii sellest kui ka mistahes teistest mõtetest või käitumisviisidest.

Kas valu on mõte? Kas ma tunnen kõigepealt valu ja siis mõtlen, et see on valu, või enne mõtlen valust ja siis tunnen seda. Milline on õigupoolest suhe mõtete ja valu vahel?

Valu ja mõtted on omavahel tihedalt seotud. Mõte võib tekkida valu kogemisest ja valu võib osutada mõttele. Kui ma sind näpistan, siis tunned kõigepealt valu ja siis mõtled, et see tegi haiget. Kui sul on aga mingis kehaosas krooniline või intensiivne valu, millel pole füüsilist põhjust, siis on kõige tõenäolisem, et sa surud selles kohas alla mingit mõtet.

Keha on nagu mahuti, kuhu on salvestatud paljud mõttevormid. Enamus ajast me ei tea, mis need on. Kui sama mõte surutakse

korduvalt alla, siis põhjustab see lõpuks valu. Allasurutud mõtted võivad põhjustada ka haigusi, nagu näiteks vähki, polüskleroosi, astmat ja paljusid teisi. Tegelikult on suurem osa valudest vaimse ja emotsionaalse allasurumise tulemus, ning väljendab vastupanu sellele, mis meis endas ja meie ümber toimub. Mida enam surume alla ja tõrjume seda, mis on tõeline ja loomulik, seda enam me kannatame.

Kohtle valu nagu sõpra, kes püüab sulle näidata ja õpetada midagi sinu enda kohta. Me kasutame harva ära valus peituvaid sõnumeid. Kui me valu lõpuks aktsepteerime ja selles sisalduvaid õppetunde mõistame, siis aitame sel väljuda oma kehast ja energiast ning jõuame teadlikustamise abil tervenemiseni.

Olen kuulnud teid ja Oshot ütlemas: „Ma räägin spontaanselt ja pole kiindunud sellesse, mida räägin.“ Kas see, kui te lihtsalt lasete sõnu kuuldavale, on kõige parem viis rääkimiseks? Kui te lihtsalt räägite, mis pähe tuleb, siis võite öelda, et te ei vastuta selle eest, mida just praegu ütlesite. Millisel määral te võtate endale vastutuse öeldu eest?

Kõige rohkem on vääriti mõistetud müstikud, sest nemad räägivad nii-öelda mittemõeldes, aga teie kuulate ja tõlgitsete nende sõnu, toetudes oma piiratud loogilisele ja tingitud refleksiide najal väljakujunenud mõistusele. Neid mõistetakse valesti, sest te võtate nende sõnad välja kontekstist, milles need öeldi. Kõik, mis on öeldud teatud kontekstis, kehtib üksnes selles kontekstis ja võib endast kujutada täpset vastandit sellele, mis oleks õige teises kontekstis. Kui vaadata elu ainult läbi loogilise mõistuse prisma, siis võib kogu elu kohta öelda, et see on vastuoluline ja mõttetu.

Vastutust öeldud sõnade eest saab endale võtta ainult siis, kui need sõnad sünnivad teadvuses. Võimatu on vastutada selle eest, mida öeldakse teistes tingimustes. Kui sa teadvustad endale, mida sa räägid, siis pole sul vaja meeles pidada, mida sa ütlesid, sest sa reageerid spontaanselt igale uuele asjaolule. Elus on nii, et see, mis oli õige ühel hetkel, ei pruugi järgmisel hetkel enam õige olla. Kui kiindud ideedesse, mis olid

õiged teatud tingimustes minevikus, siis ei saa sa olla avatud elule ja õppida seda, mida järgmine hetk sulle toob. Elu on alati pidevas liikumises. Ükski hetk ei saa olla täpselt samasugune nagu eelmine või järgmine hetk. Iga uus hetk võib kergesti sattuda vastuollu eelmisega. Kui vaatame asjadele sellest vaatenurgast, siis isegi elu ja surm, mis näivad olevat vastandlikud, pole tegelikult seda. Kui oled käesolevas hetkes, siis ei näe sa elus mingeid vastuolusid, ainult teineteist täiendavaid asjaolusid. Kui aga lähtud kõiges loogikast ja tingitud refleksidest, siis näib sulle kõik vastuolulisena.

Kui elad, lähtudes mõistusest, siis tähendab see, et elad subjektiivselt. Kui aga lähtud teadvustamisest, siis elad objektiivselt. Kui mina räägin, lähtudes objektiivse reaalsuse teadvustamisest, ja sina kuulad seda, lähtudes subjektiivsusest, siis projitseerid sa oma reflekse ja tõekspidamisi objektiivsele reaalsusele. Ainult inimene, kes elab teadlikult, suudab näha elu objektiivselt ja võtta endale vastutuse selle eest, mida ta ütleb. See, kuidas me kuulame objektiivset tõe ja kuidas meie keha sellele reageerib, erineb sellest, kuidas meie keha reageerib subjektiivsele tõe. Inimene, kes on teadlik objektiivsest tõest, on samal ajal teadlik ka subjektiivsusest ja võimetusest tõe täielikult edasi anda.

Niihästi objektiivset kui ka subjektiivset tõe on võimatu sõnadega kirjeldada. Mina kasutan sõnu, et kirjeldada mõnesid aspekte sellest, mida olen läbi kogemuste teada saanud ja mõistnud, kuid sõnad on alati piiratud ning ei suuda kunagi väljendada täielikku tõe. Kui mul käesoleva ja järgmise hetke vahel on mingi uus kogemus ja ma saan teada midagi uut, siis annan ma seda edasi, lähtudes oma avardunud teadvusest.

Kui sa lihtsalt kordad midagi, mida oled kuulnud või millest lugeanud kui tõest, ilma et oleksid seda kunagi ise läbi elanud, siis isegi kui räägid kõike õigesti, pole sa kunagi mingi tõeteadja ega saa öeldu eest vastutust võtta. Kui aga ütled midagi, mida sa endale oled teadvustanud ja ise oled kogenud, siis on su sõnadel autoriteeti ja järelikult sa ka vastutad öeldu eest.

Olemasolu olemus on paradoksaalne – see on alati vastuolus

loogikaga. Kui mina kasutaksin loogikat, siis mäletaksin kõike, mida olen öelnud, sest loogika lähtub mälust. Ma ei räägi mälu järgi ja seepärast pole ma klammerdunud sõnade külge. Võtan endale aga täieliku vastutuse selle eest, mida ma mistahes momendil ütlen, sest toetun teadvustamisele. Kui räägid, toetudes refleksiide najal kujunenud mõistusele – mis on täis tõekspidamisi –, siis ei saa sa tegelikult võtta endale mingit vastutust öeldu eest, kuna sa ei lähtu rääkides oma kogemustest ning ei mõista ega mõtle seda, millest räägid.

Kui mina lähtuksin rääkides oma sisemisest teadmisest ja teie kuulaksite mind, lähtudes oma sisemisest teadmisest, siis poleks mingeid valestimõistmisi ega vasturääkivusi, sest me mõlemad suhtleksime objektiivse teadmise põhjal. Kui mina räägiksin teadlikult, olles kooskõlas oma sisemise teadmise, ning sina kuulad mind samuti teadlikult, olles kooskõlas oma sisemise teadmise, siis oleme me mõlemad kooskõlas sellesama objektiivse teadvusega, mis valitseb universumis. Sellise mõistmise olemasolul ei kerki küsimust vastutusest lihtsalt esile.

Kas uue keele äraõppimine aitab mu teadvust avardada?

Uut keelt õppides avardame kindlasti oma teadvust, sest iga keel peegeldab seda kõneleva rahva kollektiivset energiat ja maailmavaadet. Minu vanaema tavatses mind ergutada, et õpiksin võõrkeeli, öeldes: „Sa oled nii mitu korda inimene, kui mitut keelt sa räägid.“ Iga kord, kui õppisin ära uue keele, mõistsin tõtt, mis peitus vanaema sõnades, ja jälgisin, kuidas mu teadvus muutus ja avardus. Emakeele õpime ära iseenesest, aga uue keele õppimine nõuab teadvustatud jõupingutust. Reisimine võõrastes maades ja teiste keelte õppimine aitab meil avardada oma teadvust ning murda läbi tõekspidamistest ja harjumustest, mis meid piiravad.

Mõtisklen palju, et mõista end ja oma meelt, aga tunnen ikka, et olen õnnetu ja nagu kuhugi takerdunud. Vahetevahel tajun, et taevas avaneb, ma vabanen oma meelest ja tunnen elust rõõmu. Enamasti on elu aga

võitlus. Kuidas saaksin sellest võitlusest väljuda?

Teadvuseni ei saa jõuda lihtsalt mõtiskledes. Mõtisklemine on hea esimene samm, et hakata end mõistma, kuid see ei aita kogeda ja tundma õppida oma sisemist tõde. Tõeliselt õpid end tundma siis, kui tajud ennast hetkedel, kui sa ei mõtle. Tõde saab tundma õppida ainult siis, kui egosfäär ennast vahele ei sega. Teadvuse sünd on egoteadvuse surm. Kui saad aru, et kõik, mis juhtub välismaailmas, on projektsioon sellest, mis toimub sinu sees, siis saad lõdvestuda ja aktsepteerida elu ja kõike sinu ümber toimuvat, ilma ennast või teisi süüdistamata. See on ainus viis võitlusest väljuda.

Sinu võitlused aitavad sul süveneda endasse ja leida oma tõde. Kui püüad vältida ebamugavust, mida võitlus endaga kaasa toob, siis takistad end jõudmast teadlikustamise abil tervenemiseni. Selle asemel et oma mõistusega võidelda, mine lihtsalt endasse ja leia oma sisemine tühjus. See on aga raske, sest sinu egol on valus aktsepteerida seda, et sa oled vaid puhas hääletu tühjus. Seni, kuni püüad olla keegi, jätkad ka võitlemist ja kannatamist.

Sinu egosfäär on nagu puukoor. Selleks et puu saaks ellu jääda ja küpsesse ikka jõuda, vajab ta puukoort, mis kaitseks teda loodusjõudude eest. Kui puu on küps ja hakkab surema, siis hakkab puukoor maha koorduma. Ära võitle selle koorega ega tõmba seda jõuga maha. Nii kauaks, kuni puu kasvab, peab koor jääma puu külge. Aktsepteeri oma puukoort. Kui seda pole enam vaja, langeb see ise maha.

Ära võitle mõistuse vastu mõistusega. Vaata, kuidas sinu ego jääb ellu sellepärast, et sul on vaja kontrolli enda käes hoida. Et murda mõistuse harjumust, mis nõuab, et säilitaksid kontrolli, ole pigem nagu kreeklane Zorba. Mine hulluks ja riski pea kaotamisega, käitu absoluutselt erinevalt sellest, kuidas käitud tavaliselt. See aitab sul läbi murda hirmudest, mis säilitavad sinus vajaduse kontrolli enda käes hoida. Et väljuda mõistuse võitlustest ning toimida küpse ja vastutusvõimelise isikuna, pead õppima oma tegevust endale teadvustama.

5

TEEKOND KOJU. LIIKUMINE LÄBI SEITSME KEHA

Selles peatükis uurime, kuidas meie tervenemisteedkond teadvusesse viib meid esialgsest teadvustamata seisundist, kus oleme vaikuses ja moodustame universumiga ühtse terviku, teadvustatud seisundisse, kus oleme vaikuses ja moodustame universumiga ühtse terviku; läbides paradoksaalse rännaku loomise ja vaikuse lõputus tsüklis.

Peatüki esimeses osas kirjeldan, kuidas energia ilmutab end füüsilisel kujul, laskudes läbi kuue immateriaalse energiakeha keerise allapoole, ja milline roll kuulub inimkehale teadvustamata energia (pimeduse) ümberkujundamisel teadlikuks energiaks (valguseks), kui see läbi seitsme tšakra ja keha tagasi ülespoole tõuseb.

Peatüki teises osas kirjeldan takistusi, millele peame vastu astuma ja mida ületama, kui puhastame oma teadvustamata energiat, transformeerides seda teadvuseks. Samuti uurime, mis on kirkastumise taga olev dimensioon, ning neid tähtsaid rolle, mida meie spirituaalses arengus etendavad vaatlemine, aktsepteerimine ja mittearvustav enesevaatlus.

Läbi aegade on müstikud meile õpetanud, et nirvaana ehk kirkastumine on lõplik vabanemine valust ja kannatustest. Kuigi nad on väitnud, et see on meie sees just siin ja praegu, mõtleme sellest tavaliselt ikka nagu millestki, mida me kunagi pole tundnud ja milleni peaksime

jõudma mingit liiki otsimise või tegemise kaudu. Müstikud on samuti konstateerinud, et kuigi nirvaana on meie tõeline loomus, ei tunne me seda tõeliselt seni, kuni me seda ei otsi ega ise läbi ei ela. Kahjuks püüame seda paradoksi mõista ainult oma mõistuse abil. Tagajärjeks on see, et enesesse süvenemise asemel otsime seda kogemust endast väljastpoolt. Tegelikult seisneb meie spirituaalne töö siserännakus, mille käigus tuletame lihtsalt meelde, et me juba oleme see, mida otsime, ning et me juba oleme kodus – tegelikult meie ise olemegi see kodu. Tõtt läbi elada ja tundma õppida tähendab lõdvestuda ja enda olemusse siseneda.

ABSOLUUT: MEIE ESIALGNE KODU

Nii müstikud kui teadlased on ühel meelel selles, et meie füüsilise reaalsuse nähtava loori all, mis katab igaüht eraldi, eksisteerib universumis kõik ühendatud terviku kujul. Samal ajal kui teadlased on seda ühtsust mõistnud ja kirjeldanud oma intellekti abil, on müstikud seda mõistma ja tundma õppinud mediteerimise ja isikliku kogemuse kaudu.

Meie päris kodu on seal, kus ühinevad meie füüsilised ja mittefüüsilised reaalsused. Oleme sellele ühtsusele andnud nimeks *Jumal, Allah, Brahma, Suur Vaim, Tao, Allikas, Armastatu, Universum, Olemasolu ja Kohalolek*. Buddha kirjeldas seda kui tühjust või eimiskit ja *zen*-budismi terminitega *olemasolu, nõndasus või loomupärane nägu*. Teadlased on seda kirjeldanud kui *nullpunkti energiat või kvantvaakumi merd*, milles kõik hõljub. Minule meeldib seda nimetada *Absoluudiks*. Absoluut pole ei kristlik, budistlik, juudi ega hindu mõiste ega ka mitte mingi muu uskumus, mida meile meeldib luua. Absoluuti pole põhimõtteliselt võimalik tunda, kirjeldada, puudutada ja see on lahutamatu kõigest olemasolevast. Seda intellektuaalselt mõista tähendab mõista midagi jumala kohta, kuid seda kogeda tähendaks jumalaks saada.

Kuigi seda on võimatu kirjeldada, nõustuvad need, kes seda on kogunud, et Absoluudis pole sellist mõistet nagu „mina“ või „ise“. Absoluudi piires eksisteerib kõik käesolevas hetkes ilma alguse või lõputa. Absoluut on kõiges, mis eksisteerib, ükskõik, kas see end ilmutab või mitte, ning selles sisaldub kõigi minevikus loodud, praegu loodavate ja tulevikus tekkivate olendite elujõud.

Kõik, mis ilmneb füüsilises reaalsuses, saab eksisteerida vaid piiratud ajas ja ruumis, mis lõppkokkuvõttes moodustab osa ajatust ja piiritust Absoluudist. Isegi Absoluudi väikseimas osakeses nagu tillukeses taimeseemnes on ammendamatu jõud, mis võib luua loendamatuid galaktikaid. Tunda Absoluudi jõudu tähendab tunda jumalat ja kogeda puhast loomisrõõmu.

Absoluut on lõpmata tühi, ent siiski täidetud paik. Oma sügavuse ja tiheduse tõttu näib see olevat pime. Absoluudi muudab nähtavaks valgus, mis selle tühjusest vahetevahel esile tõuseb. Kõik Absoluudi tühjuses olev nähtav ja nähtamatu eksisteerib erinevate energeetiliste sageduste ja helide kujul.

Lõppkokkuvõttes liituvad kõik sagedused liikumatuks *nullsageduseks* ehk *vaakumiks*. Teiste sõnadega öeldes liituvad kõik seitse helivibratsiooni ehk nooti *vaikuseks*; kõik mõttesagedused (positiivsed ja negatiivsed) mittemõtteks ehk *mittemõtlemiseks*; ning kõik seitse vikerkaarevärvi ühinevad puhtaks ruumiks, mis näib pime, kui see on nähtamatu, ja hele, kui see on nähtav. Seda tähendabki väljend „kõik on üks ja kõik on jumal“.

Kuna inimese intellekt moodustab vaid osa Absoluudist, siis on Absoluudi tühjust või ühesust, või seda, mis on ajast ja ruumist väljaspool, võimatu mõista üksnes intellekti abil. Absoluuti saab ainult *kogemuse kaudu tundma õppida*.

Nagu ühe mündi kaht külge, saab ka Absoluuti jaotada kaheks suureks osaks: *teadvustamata energiaks*, mis absorbeerib kõik värvid ja helid ning ilmutab end pimedusena; ja *teadvustatud energiaks*, mis peegeldab kõiki värve ja helisid ning ilmutab end valgusena. Teadvustamata energia ei teadvusta end ning selles on *uinunud loomisjõud*; teadvustatud

energia teadvustab iseend ning temas on *aktiivne loomisjõud*. Kõik teadvustatud energiad olid kunagi teadvustamata energiad. Nad muutusid teadvustatuks eneseteadvustamise kaudu. Enne kui teadvustamata energia transformeerub teadvuseks, saab see toitu teistelt teadvustatud energiatelt, nii nagu Maa saab toitu Päikeselt.

Kui teadvustamata energia transformeerub teadvustatud energiaks, siis saab osa Absoluudist nähtavaks või seda õpitakse tundma. Kõik päikesed, tähed ja galaktikad näitavad mingit osa lõputust pimedusest. See on nagu valguse sisselülitamine pimedas toas. Sel hetkel, kui panete tule põlema, pimedus kaob ning te näete mööblit selles toas ja kogu ruumi. Kuid isegi kui selles toas on asju, nagu näiteks mööbel, jääb osa pimedusest ikkagi veel alles. Nagu oleks tubade sees veel teised toad – kui valgustate üht tuba, siis ilmub nähtavale ka teine. See jätkub lõpmatult. Sedamööda, kuidas veel rohkem pimedust transformeerub valguseks, ilmub Absoluudist nähtavale uusi osi, neid õpitakse tundma ja universum näib laienevat.

Kui Absoluudi või universumi laienemine jätkub, muutub pidevalt teadvustatud ja teadvustamata energia omavaheline sõltuvus, kuid selle liikumatu kese, milleks on tühi ruum, jääb mõlema jaoks alati samaks. Füüsilise reaalsuse kese ei erine mittefüüsilise reaalsuse keskmest. Igas rakus ja aatomis, kõiges, mis eksisteerib universumis – kõigis neis on seesama kese. Meie olemus ja universumi olemus eksisteerivad mõlemad selles ainsas liikumatus keskmes. Ning meie saame seda vaikuse keset tajuda endale päris lähedal – meie sisse- ja väljahingamise vahel tekkivas pausis, kui me iga päev sisse ja välja hingame. Teiste sõnadega öeldes, me võime jälgida, kuidas Absoluut end meie kaudu ilmutab, jälgides seda *teadliku vaatleja* positsioonilt, mis on meie olemuse sügavaim tuum. Teadlik vaatleja jälgib kõike: sisse- ja väljahingamist, kestvat vaikust või nende kahe vahelist pausi, kõiki loomis- või hävituskoormusi, sünde ja surmasid, nii sees- kui väljaspool. Teadlik vaatleja on lõng, mis ühendab füüsilist aja ja ruumi maailma ning Absoluudi riiki, mis eksisteerib praeguses hetkes, väljaspool aega ja ruumi.

Ükskõik, milline on teadvuse või teadvustamatuse tase niihästi meis

kui üldse kõiges eksisteerivas, keerleb kõik Absoluudi liikumatu keskme ümber. Et loomise seeme hakkaks idanema, on pärast iga hävitushetke vaja vaikust ja rahu. Elu ja surma lõppematu ringkäik, vaikus ja loomine, teadvus ja teadvustamatus – see on eksisteerimise põhiolemus.

Absoluut avardub ja loob igavesti ning tal pole selleks mingit erilist põhjust peale loomisrõõmu. Loomisrõõm on ekstaas. Igatsus kogeda seda rõõmu on kogu loomise keskpunktis. Rõõm teeb loomise ja avardumise võimalikuks, kuna rõõm mitte ainult ei teki loomisest, vaid annab sellele ka toitu. Absoluudi igatsus luua ja avarduda on ühtlasi meie igatsus ning see on kogu elu eesmärk. Te olete seda tundnud palju kordi elus, kui mõnel hääletu vaikuse hetkel kerkib esile mõni idee. Selle loomisvõimet nähes tunnete erutust ja rõõmu. Oma loovaid ideid maailmale ilmutades kasutate oma elujõudu ja loote elule eesmärgi. See rahuldab teie sisemist eksistentsiaalset igatsust kogeda loomise ja avardumise rõõmu.

ELU ALGUS

Keeegi ei tea täpselt, millal ja kus tekkis esimene eluvorm, kuid Absoluudi põhjatust kõhust ilmub välja ja sinna kaob pidevalt uusi eluvorme. Täpselt nagu lugematud loomade ja inimeste üsad loovad pidevalt elu Maal, on olemas tohutul hulgal kosmilisi üskasid, mis universumis pidevalt loovad loendamatul hulgal eluvorme ja galaktikaid. Teadlased nimetavad neid üskasid mustadeks aukudeks. Kui energia on mustas augus arenenud teatud tasemele ja saavutanud teatud surve, siis tekitab see nagu aatomiplahvatuse, mis paiskab välja suure jõu ja kiirusega energia. See plahvatus, mida üldiselt tuntakse Suure Paugu nime all, lõhustab ürgenergia paljudeks osakesteks ehk hingedeks, täpselt samuti nagu lai aeglane jõgi jaguneb kosest alla langedes loendamata tekks veetilkadeks. Selline jagunemine tohutuks hulgaks osakesteks tekitab illusiooni, et iga osake on tervikust eraldi ja eksisteerib omaette. Nende osakeste suhtelised omavahelised erinevused (suurus, kuju jne)

ja nende liikumine (kiirus, suund jne) loovad liikumise illusiooni, mida meie tajume ajalisruumilisena.

Kui selline osake esimest korda välja ilmub, siis on see kaetud mullisarnase kaitsekestaga, mille teadlased on nimetanud ürgmulliks. Mulli energia on teadvustamata, aga sisaldab endas tohutu loovuse ja teadvuse seemet. Mull kaitseb elujõu teadvustamata energiat selle eest, et see enneaegu ei lahustuks tagasi Absoluudis sisalduvasse teadvustamatuse kosmilisse merre. Ürgmulli kest on nagu see kest, mis kaitseb taime seemet riknemise eest ja hoiab seda pinnasesse lahustumast enne, kui see jõuab idanema hakata.

Alguses ujuvad ürgmullid (hinged) lihtsalt Absoluudi tühjuses nagu seebimullid õhus ning neis pole jälgegi mingitest füüsilistest kogemustest. Seejärel kehastuvad need loendamatud universumis rändavad mullid ehk hinged füüsilisteks vormideks; iga hing hakkab oma energi-mulli sees kujundama oma ainulaadseid mustreid või ilnumiskuju. Need mustrid või ilnumiskujud kujundavad seejärel selle hinge olemuse ja isiksuse. Lõputul rännakul, läbides lugematuid kogemusi, arendab iga hing välja ainult temale iseloomuliku olemuse, eesmärgi ja suuna, jäädes aga alati Absoluudi piiridesse ja selle suure jõu mõjusfääri. Pärast pikka arenguprotsessi transformeerub hinge teadvustamata energia teadvustatud energiaks ja nüüd lahustub enesest teadlikuks saanud hing või olend tagasi oma algupärasesse allikasse – Absoluuti. See, kuidas kõik toimub, kuulub imede hulka ning jääb alati osaks Absoluudi müstee-riumist, mida inimene ei ole võimeline tunnetama.

LAHKUMINE KODUST: TEEKOND LÄBI SEITSME KEHA EHK TŠAKRA

Enne kui ürgolend ehk hing kehastub inimlikku vormi, läbib ta oma evolutsiooni jooksul elu vähem arenenud vormid, näiteks kivid, taimed, loomad jne. Pärast esimest ümbritseva maailma teadvustamise kogemust, mis tavaliselt toimub loomaks inkarneerumise staadiumis,

on hing valmis inkarneeruma inimkehasse, et alustada oma *aktiivset rännakut teadvusesse*. Inimeseks inkarneerumise tulemusena kogeb ta esimest korda, mis on elu, kasutades selleks oma mõtteid ja väljendades oma tundeid keele abil. Inimesena saab hing esimest korda teadlikuks ka surmast ja samastub keha instinktiivsete, ellujäämist puudutavate hirmudega.

Elujõud ja selle olemus sisenevad inimese kehasse kolmemõõtmelise kontsentrilise koonusekujulise keerise kaudu. See keeris sisaldab endas seitset mikrokeerist ehk tšakrat, mis eksisteerivad eraldi, kuid on omavahel ühendatud. (*Informatsiooni tšakrate asukoha kohta saad 125. leheküljelt. Nende eesmärgi kohta meie spirituaalses arengus saad lugeda 6. peatükist.*) Need eksisteerivad korraga nii horisontaalses (minevik ja tulevik) kui vertikaalses (siin ja praegu) mõõtmes. Kuigi liikumine ja muutumine leiavad aset kõigis keeristes samal ajal, ühendab neid kõiki seesama liikumatu, vaikne ja hääletu kese.

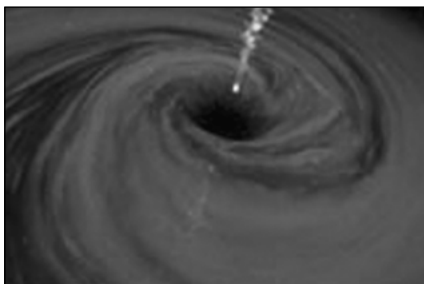
Olenevalt sellest, millisest suunast me liikuvat keerist vaatame, näeme keerisesse sisenevaid energialaineid tõusmas ja lahti hargnemas, kui nende liikumine aeglustub ja need tühjusesse avanevad, või siis näeme neid laskumas, kui need spiraalselt allapoole liiguvad ja keskmesse tungivad. See tähendab, et olenevalt vaatekohast näeme keerist liikumas kas kellaosuti suunas või sellele vastupidi.

Kui vaatame seda ühest vaatepunktist, siis tundub, et keeris liigub sissepoole, keerise keskmesse; teisest vaatepunktist vaadates näib aga, et see eemaldub teljest ja laieneb lõpmatult välispidises suunas. Inimenergia keeriste igasugune – laskuv ja tõusev, vertikaalne ja horisontaalne, päripäeva ja vastupäeva – liikumine kõigis tšakrates keerleb füüsilise keha liikumatu vertikaalse telje ehk keskme ümber, mis samal ajal on ka Absoluudi kese. Peale telje ümber keerlemise sulandub liikumine sellesse telge ehk keskmesse.

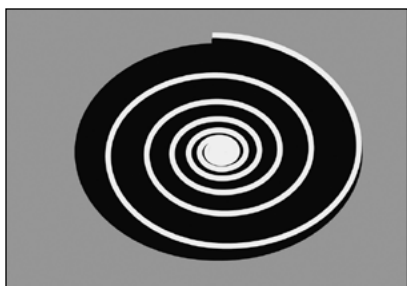
Järgmisel leheküljel olevad fotod kujutavad galaktilist keerist, musta augu keerist, spiraalset keerist ja tornaado keerist. Kui vaatad neid fotosid, siis näed, et kuigi esialgu näivad need keerised eksisteerivat tervikust eraldi, moodustavad need ikkagi selle osa ja sulanduvad



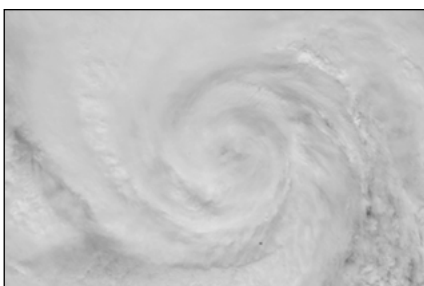
Galaktiline keeris



Musta augu keeris



Spiraalne keeris



Tornaado keeris

lõpuks sellesse. Kuigi seda on sõnadega võimatu kirjeldada, proovin seda imelist nähtust kirjeldada lineaarse loogika abil.

Kui elujõud inkarneerub füüsilisse kehasse, siis see liigub või „laskub“ Maa gravitatsioonijõusse koonusekujulise makrokeerise kaudu. Kui elujõud seda makrokeerist läbib, jaguneb see seitsmeks energiaringiks või mikrokeeriseks, mis pöörlevad sellesama liikumatu kesk-
telje või nullpunkti energia ümber. Igal energiaringil või mikrokeerisel on ainult talle omane sagedus, värv, heli ja teadvuse tase. Neid seitset energiakeerist on kirjeldatud ka kui seitset *energiakeha* ehk *tšakrat*. Mida „lähemal“ on mingi keha Absoluudile, seda kõrgem on sagedus. Mida „kaugemal“ on see Absoluudist, seda madalam on sagedus, muutudes järk-järgult ikka tihedamaks ja kindlakujulisemaks. Lõpuks see kõveneb aineks – füüsiliseks kehaks. Igal energiakehal on füüsilise keha vertikaalse telje sees oma kese, mis vastab tšakra asupaigale füüsilises kehas.

Kõik seitse keha ja tšakrat on omavahel ühendatud ja sulanduvad üksteisesse, pööreldes peamise vertikaalkeerise liikumatu kesktelje ümber.

Keerise esimene energiaring, mille elujõud alla laskudes läbib, on *kirgastumise keha* (kõrgem mina) ehk *nirvaana keha*. See keha sisaldab endas mälestust sellest, kui moodustasime terviku Absoluudiga, ja meie võimalustest ise endast teadlikuks saada. Füüsilises kehas vastab sellele pealael asuv seitsmes tšakra ehk kroontšakra.

Teine keerise energiaring, mille meie elujõud alla laskudes läbib, on traditsiooniliselt tuntud nime all *kosmiline keha*. Minule meeldib nimetada seda keha tarkusekehaks, kuna ta teab intuiitiivselt, et tema (hing) ei seisa tegelikult Absoluudist eraldi. Sellele kehale vastab



füüsilises kehas kolmas silm ehk kuues tšakra, mis asub laubal kulmude vahel.

Kolmas keeris, mille meie elujõud alla laskudes läbib, kannab traditsiooniliselt nime *spirituaalne keha*. Mina eelistan seda nimetada individuaalsuse kehaks, sest selles kehas sisaldub ainulaadne indivi-duaalne vaim ja olemus, mille oleme erinevate füüsiliste inkarnatsioonide tulemusena oma rännakul välja arendanud. Füüsilises kehas vastab sellele kõri ehk viies tšakra.

Neljas keerise energiaring, mille meie elujõud alla laskudes läbib, kannab nime *vaimne keha*. Mina eelistan seda nimetada *teadvustamise kehaks*, sest just teadvustamise kaudu loome silla teadvustamata ja teadvustatud vaimu vahele ning kujundame esimese ümber teiseks. Teadvustamise keha asub kolme „alama“ ja kolme „kõrgema“ energiakeha vahel ning kujutab endast neid ühendavat punkti. Füüsilises kehas vastab teadvustamise kehale süda ehk neljas tšakra.

Viies keerise energiaring, mille meie elujõud alla laskudes läbib, on tuntud nimetuse all *astraalne keha*. Mina nimetan seda vabaduse kehaks, sest selles kehas pole me veel piiratud aja ja ruumi füüsilise reaalsusega. Füüsilises kehas vastab vabaduse kehale päikesepõimik ehk kolmas tšakra. Sedamööda, kuidas elujõud jätkab liikumist keerise põhja poole, surutakse teadvus kõrgematest kehadest alateadvusse ja me unustame esialgse ühtsuse Absoluudiga.

Kuues keerise energiaring, mille meie elujõud alla laskudes läbib, on tuntud nime all *eterlik keha*. Mina nimetan seda *intuiitivseks kehaks*, sest selle põhiolemuseks on intuitsioon (sisetunne). Füüsilises kehas vastab intuiitivsele kehale naba ehk teine tšakra, mida nimetatakse ka haraks. Hara on meie elu keskpunkt, sest elu siseneb füüsilisse kehasse ema keha nabatšakra kaudu ja on areneva lootegea ühendatud nabanööri pidi.

Harast liigub elujõud (tuntud ka kui *kundalini* energia) füüsilises kehas selgroo alumisse otsa ja tõmbub seal kerra esimeses tšakras – juurtšakras ehk seksikeskuses. Mulle meeldib nimetada füüsilist keha *instinktiivseks kehaks*, sest selles sisaldub füüsilise ellujäämise ja sigimise

programm. Füüsiline keha tunneb instinktiivselt ära, millal tuleb näha ohtu, millal end ravida ning millal süüa või magada.

Kuigi elujõud on nüüd kindlas paigas ja mõnevõrra piiratud olekus, asudes füüsilise keha tihedamates sagedustes, eksisteerivad ja funktsioneerivad teised kehad edasi nende endi dimensioonides ja reaalsustes. Teadlikkus teiste kehade paljumõõtmelisest reaalsusest jääb seni uinuvasse olekusse, kuni me aktiivselt ja teadvustatult alustame ülespoole suunatud rännakut tagasi päris koju. Seega seisneb meie spirituaalne töö selles, et aidata *kundalini* energial end lahti kerida ja ergutada seda juurtšakrast kroontšakrani liikuma, kujundades selle igas tšakras ümber teadvuseks. Selles evolutsiooni- ja transformatsiooniprotsessis on meie kui inimeste ülesanne vabastada oma egosfäär kaitsvast kestast ja vallandada oma teadvustatud energia tagasi absoluuti. See ülestõusmine ongi tervenemisteede teadvusesse.

Kui igas tšakras – alustades esimesest ja liikudes ülespoole – eksperimenteerida helide tekitamisega, siis saad heita pilgu erinevatele kehadele ja nende sagedustele. Sule silmad, süvene endasse ja lastes kuuldavale mingi heli, teadvusta endale esimest tšakrat. Läbi tšakrate kõrgemale liikudes märkad, et heli sagedus muutub madalamast kõrgemaks.

INIMKEHA EESMÄRK

Oleme kaua kujutlenud jumalat endasarnasena, sest mingil tasandil oleme mõistnud, et kehastame olemasolu niihästi teadvustatud kui ka teadvustamata poolt ning samuti selle müstilist sigimisvõimet. Absoluut löi inimkeha sellisena, et see suudaks oma energia transformeerida teadvustamatust teadvustatuks, ise seejuures arenedes ja laienedes. See teeb inimkehast ühe kõige keerulisema kosmilise laboratooriumi, mis iialgi loodud, ja seda mitte üksnes meie planeedil, vaid kogu universumis. Meie planeedil on ainult inimestel võime luua ja materiaalsel tasandil uusi asju teoks teha. Isegi vaaladel

ja delfiinidel, kelle teadlikkuse kohta on olemas tõendeid, pole seda võimet.

Sama inimesele kättesaamatu mõistus, mis lõi inimkeha, lõi ka need seitse energiakeskust, mis peavad funktsioneerima transformeerumiskambritena. Kui elujõud läbi nende keskuste ülespoole tõuseb, toimub teadvustamatuse alkeemiline transformatsioon teadvuseks. Meie keha iga rakk on nagu mikrokosmiline absoluut, millel on oma mikrokeskmed, mis sisaldavad nii teadvustamata kui ka teadvustatud energiat. Igas rakus on varjul võimalus saavutada kirkastunud teadvust, täpselt samuti nagu seemne kesta sees on peidus võimaliku lille aroom. Inimkeha sarnaneb selles mõttes prismaga, et lahutab elujõu seitsmeks värviks ja helivibratsiooniks ehk tooniks. Kasvuteekonna alguses pole need värvid ja toonid selgelt määratletud ning näevad välja nagu mingi tume, hallikas mass. Tänu aktiivsele ja sihikindlale spirituaalsele tööle oma teadvustamatuse (tumehallikas mass) transformeerimisel heledaks teadvuseks, hakkavad need jälle eralduma seitsmeks selgelt eristuvaks helivibratsiooniks ja värvikiireks. Aeg-ajalt võime neid värvikiiri näha, kui süveneme meditatsiooni ajal endasse. Kui oleme suutelised kogu kehast vaatlejana teadlikud olema, siis liituvad need eraldiseisvad värvikiired uuesti kokku ja muutuvad teadvuse valgeks valguseks. Sel viisil jätkub Absoluudi teadvustamata pimedusealade – iga inimese spirituaalse töö ja transformeerumise tulemusena – ümberkujunemine teadvuse valguseks.

Iga inimese kirkastumise potentsiaal eksisteerib uinunud olekus tema elujõus, mis asub selgroo alumises otsas, kuni elujõud on valmis tõusma ülespoole ja kasvama nagu võrseid ajav seemik. Liikudes ülespoole läbi keha ja läbi kõigi tšakrate ehk transformatsioonikambrite, muutub energia pikapeale pimedusest (teadvustamatus) valguseks (teadvus). Kui vaatad inimenergia keerist 125. leheküljel, siis näed, kuidas elujõud, mis kunagi oli tihenenud selgroo alumisse otsa, aeglaselt avaneb ja laieneb, liikudes ülespoole läbi seitsme tšakra ja keha. Üldiselt kulub selleks, et hing teadvustamatusest täielikult teadvuseks transformeeruks, palju inkarnatsioone erinevates inimkehades. See, kui

palju selleks aega läheb, sõltub igale hingele ainuomasest teekonnast.

Kui kirkastunud isik füüsiliselt sureb, siis sulandub nüüdseks täiesti teadvusele jõudnud energia kokku Absoluudiga, ning tal pole enam vaja kaitsta end egosfääri ja keha varjava kestaga. Siit alates on hing vaba Maa gravitatsiooniväljast ja piiridest, mida talle seab füüsiline keha, ning tal on vabadus rännata just sinna, kuhu Absoluut teda saata tahab.

Nagu inimestel, on ka planeet Maal oma elujõud ja teadvus. Tema energiaväli on nagu tohutu laboratoorium, mille juurde tõmbuvad miljonid hinged, et osaleda tema ja nende endi evolutsiooni teekonnal teadvusesse. Absoluudi kosmilises tühjuses on Maa nagu ema, kes pakub toitu ja peavarju oma teekaaslastele. Kui oleme temaga kooskõlas, siis tunneme end energilisena, oleme ülevas meeleolus ja rahulikud. Kuid nagu emaüsk, nii piirab ka Maa meid oma gravitatsiooniväljaga. Täpselt samuti nagu peame emaüskast lahkuma ja lõpuks lahkuma ka kodunt, et oma elu elada, on meile väljakutseks vajadus murda end välja emakese Maa kaitsekestast, kui tahame jätkata oma teekonda universumis.

Meie ees seisev väljakutse ja spirituaalne ülesanne on murda end välja emakese Maa jõuväljast, mis sisaldab ka kohustust murda end lahti kõigi Maad asustavate inimeste kollektiivse teadvustamatuse jõuväljast. Et vabastada oma hing inimeste tekitatud valust ja kannatustest, peame alati meeles pidama tõelist põhjust, miks me siin oleme – selleks on meie teadvustamata energia transformeerimine teadvuseks.

TÕUSULE VIIV KODUTEE: TERVENEMISTEEKOND TEADVUSESSE

Paradoksaasel viisil on kõrgemale, valgusesse viiv teekond samal ajal ka teekond, mis viib madalamale, pimedusse. Kui tahame areneda teadvuse kõrgemale tasandile, siis peame samal ajal minema sügavamale teadvustamatusesse, mis peitub meie energias ja kehas. Kui kehas puudub teadlikkus, siis käitume mehaaniliselt ja ilma seda endale

teadvustamata. Me terveneme ja jõuame teadvusesse, kui teadvustame endale teadvustamatust oma energias ja kehas.

Kuigi teadvus eksisteerib erinevas mahus kõigis tšakrates, funktsioneerime eelkõige selle tšakra mõjul, kus teadvus on kõige rohkem avaldunud. Tšakra, kus on kõige rohkem teadlikkust, saab gravitatsioonikeskmeks, mille ümber ja mille omaduste põhjal hakkab arenema meie elu. Sõltumata sellest, milline tšakra on gravitatsioonikese, on täielikuks tervenemiseks vajalik see, et teadlikkus on olemas kogu kehas.

Teadvus areneb välja kehas toimuva energia liikumise tulemusena. Teadvustamatuse transformeerumine teadvuseks toimub siis, kui energia liigub edasi-tagasi kõigi tšakrate sees ning üles-alla tšakrate vahel. Üles-alla ja edasi-tagasi liikumise põhjuseks on vasturääkivad mõttevormid ja emotsioonid, mis on iga tšakra ümber alla surutud. Need tuleks valla päästa ja elu duaalsuse paradoksi mõistmise ja muutmise abil ümber kujundada. Enamik inimesi elab oma elu, samastudes vasturääkivate mõtete ja emotsioonide lakkamatu edasi-tagasi ja üles-alla liikumisega ning jäädes ilma paljudest elu poolt pakutud võimalustest integreerida need vastuolud keskmes oleva liikumatu vaikusega.

Näiteks võib sellise energia üles-alla liikumise tekitada vastuoluliste mõttevormide liikumine neljanda tšakra väidete „Ma armastan iseenast“ või „Ma armastan sind“ juurest teise või kolmanda tšakra väidete „Ma vihkan ennast“ või „Ma vihkan sind“ juurde. Igasugune samastumine vastuoluliste mõtetega, nagu armastus-vihkamine, minevik-tulevik, hea-halb jne, hoiab energiat kinni mõistuse duaalsuses ning ei lase sel enam liikuda kõrgematesse tšakratesse ehk kehasse. Kui vaadelda mõtteid ja lõpetada samastumine nendega, saavutab energia tasakaalu tšakra ehk keha keskmes ning teadvus liigub edasi kõrgematesse tšakratesse ehk kehasse.

Kui ühes tšakras ehk kehas on juba küllalt teadvust, siis jõuab spiraalselt liikuv energia pöördepunkti ja läheb üle järgmisesse tšakrasse ehk kehasse. See on metamorfoosietapp, kus teadvustamata energia transformeerub teadvuse energiaks. Transformeerumishetkel

on teadvusel küllalt impulssi ja jõudu, et lükata elujõud kõrgemasse tšakrasse, kust see liigub edasi talle vastavasse kehasse. See kannab teadvuse keskme ühest tšakrast ehk kehast järgmisesse, kuni täielikult teadvuse saavutanud elujõud vabaneb elu duaalsuse paradoksist ning elust ja surmast.

Leheküljel 125 olev illustratsioon näitab, kuidas liikumine ühest kehast teise avab ja avardab teadvust keerise energiavälja piirides. Kui teadvus koondub kõrgematesse kehadesse, siis nõrgeneb allpool olevate kehade gravitatsioonijõud. Kui teadvus tõuseb kõrgemate sagedusteni, siis aeglustub edasi-tagasi ja üles-alla toimuv liikumine vastuoluliste mõttevormide, emotsioonide, mineviku ja tuleviku, teadvuse ja teadvustamatuse vahel nii, nagu aeglustub enne peatumist pendli liikumine. Kui liikumine aeglustub, siis hakkab teadvus ajama juuri olemuse vaiksesse ja liikumatusse keskmesse.

Kui elujõud liigub korraka läbi kõigi tšakrate, lähevad kõik seitse keha korraka heledaks nagu plahvatuses. Sa näed, kuidas kogu sinu keha muutub valguseks, ja koged seda, mida tuntakse kirgastumise nime all. Selle kogemuse käigus sulandub sinu teadvus ühte kosmilise teadvusega ning sa taipad, et kogu universum kujutab endast ammen-damatult võimsat ja lõputut rõõmu väljendust. Samuti taipad, et sina ise ja üldse kõik universumis on tehtud sellest samast rõõmusest. Kui selle kogemuse intensiivsus väheneb, tajud jälle füüsilist reaalsust, kuid väga olulise erinevusega: sa ei samastu enam sellega, mida koged, vaid jääd lihtsalt vaatlejaks. Nüüd mõistad väga hästi, et kõik sinu kogemused, egosfäär ja füüsiline surm on vaid ajutised üksteise järel aset leidvad sündmused sinu igavesel rännakul läbi universumi.

SEITSE KEHA

Idamaise traditsiooni kohaselt sümboliseerivad täielikult väljaarene-nud teadvust lilled, millel on neli, kuus, kaksteist, kaks või tuhat õielehte. Õitsemine nõuab aega ja spirituaalseid jõupingutusi. Iga

äraõpitud ja läbitehtud õppetunni järel avaneb teadvuselilisel uus õieleht. Igas tsakras, kus lill õitsema hakkab, juurdub teadvus ning hakkab võrseid ajama ja sealt järgmisesse tungima. Pärast iga õidepuhkemist ning kõrgemasse tsakrasse ja kehasse liikumist ületame hirmud alamates tsakrates ehk kehas ja avaneme kõrgemate tsakrate ehk kehade seni tundmatutele reaalsustele. Seda õitsemist ei saa tagant sundida. See juhtub loomulikult teel ja omal ajal. Meie võime vaid anda oma parima, et arendada teadlikkust ja jätkata õppetundide omandamist, oodates samal ajal kannatlikult ja viisakalt, millal lilleõied avanevad.

Kuigi me eksisteerime alati kõigis seitsmes kehas korraga, ei teadvusta me seda või kogeme neid teadlikke hetki oma elus harva. Põhjus on selles, et teadvustamine on põhiliselt koondunud ümbritsevale füüsilisele maailmale ja väga harva kehale. Kirgastumine ehk teadvustamatuse transformeerumine teadvuseks pole võimalik, kuni teadvustamine ei hõlma tervet keha. Kui mõistame, millist rolli igaüks neist kehadest etendab meie tõesuteekonnal, siis on meil kergem neid endale teadvustada ja teadlikult läbida. Järgmisena käsitleme tõesvas järjes- tuses kehasid ja nende funktsioone.

1. keha: füüsiline keha

Esimeseks kehaks meie tõesuteekonnal on füüsiline ehk *instinktiivne keha*. Füüsiline keha on varjupaik, kus idaneb teadvuse seeme ja kasvab seni, kuni avaneb tuhande õielehega lilleks. Füüsiline keha suudab paljuneda ja temas on instinkt, mille najal end ajutiselt elus hoida, kuni hing selle sees areneb teadvuseks. Instinkt ütleb meile, millal keha vajab vett, toitu või puhkust. Instinkt teab samuti, kuidas töödelda ja koguda toiduaineid, regenereerida rakke, ravida haavu ja lõppude lõpuks ka tappa, et saada toitu ja ellu jääda. Kõik meie hinge mälestused ja kogemused nii aegadest, mil eksisteerisime kas inimkehas või mingil muul moel, nagu ka meie võimaliku tuleviku plaanid on jäädvustatud meie keharakkudesse.

Lapsena näeme kõigepealt füüsilist keha ja samastume sellega, enne kui hakkame nägema oma mõtteid ja emotsioone ning samastuma

nendega. Kui meie tähelepanu koondub pidevalt füüsilisele kehale, siis ei erine meie olemine kuigivõrd loomade omast ning meie elu keerleb eelkõige seksi, toidu ja ellujäämise ümber. Füüsilise valu ja emotsionaalse kannatuse kaudu liigub meie tähelepanu järgmisele kehale, kus meie teadvustamata energia vajab transformeerimist teadvuseks. Kui vaatame, milline tähendus on valul, haigusel ja kannatustel, siis teadvustame endale, et meie olemasolu ulatub lihtsalt füüsilisest kehast kaugemale. Et maandada ja koondada oma teadvus füüsilises kehas, peame tunnistama oma samastumist keha ellujäämisinginstinktiga ja selle ületama.

2. keha: intuiitiivne keha

Teine keha, mille me oma tõusuteel läbime, on *intuiitiivne* või *eeterlik keha*. Instinktiivne ja intuiitiivne keha on omavahel tihedasti seotud ning eksisteerivad füüsilise keha ellujäämismehhanismi piires. Intuiitiivne keha on kaasasündinud nii loomadel kui inimestel ja me räägime sellest sageli kui „sisetundest“. Intuiitiivse keha kaudu teame, kuidas kohaneda keskkonnaga, suhelda teistega, eristada kasulikku ja kahjulikku energiat ning kaitsta end võimalike kahjustuste eest.

Kui teadvus areneb ilma takistusteta, mida toovad tema teele sotsiaalsed refleksid ja egosfääri vahelesegamine, siis usaldame intuitsiooni ja saame kergesti teha elutähtsaid otsuseid. Kui oleme intuitsiooni asemel harjunud järgima oma mõistust, siis oleme pidevalt hõivatud ihade ja ellujäämisega seotud hirmudega ega suuda tõusta kõrgemale teadvustasandile. Kui oleme instinktist täiesti teadlikud ja õpime seda usaldama, siis on meie teadvus valmis edasi liikuma ja oma arengut jätkama järgmises kehas.

3. keha: vabaduse keha

Kui on tekkinud täielik usaldus intuiitiivse keha vastu, siis liigub teadvuse kese edasi ja hakkab arenema *vabaduse* või *astraaelses kehas*. Nüüd hakkame märkama dimensioone, mis asuvad väljaspool füüsilist maailma. Vabaduse kehal on jõud ja vaba tahe, et valida, kuidas ja

kuhu elujõudu juhtida. See pole käegakatsutav ning võib vabalt ja kergelt läbida igasuguse füüsilise objekti. Näiteks vaime nähakse nende vabaduse keha kujul ning seepärast on nad võimelised oma soovi kohaselt välja ilmuma ja ära kaduma.

Me oleme samal lainepikkusel vabaduse kehaga, kui suudame näha sündmusi ja inimesi teises reaalsuses võrreldes sellega, kuidas me neid tavaliselt näeme. Spontaanselt tunnetame vabaduse keha unenäos, kui näeme end lendamas või näeme varasemate elude sündmusi või tulevikusündmusi, või saame sõnumeid oma teejuhtidelt. Sageli teadvustame endale vabaduse keha siis, kui inimesed või asjaolud riivavad meie vaba tahet. Kogeme seda sisemise ebamugavustunde ja rahutuse näol. Vabaduse keha võime tajuda ka mediteerides, kui meid valdab kaalutusetunne ja füüsilise keha piirangutest vabanemise ja kaugemale liikumise tunne.

Kui keskendame oma teadvuse vabaduse kehasse, siis saame teadlikuks oma sisemisest jõust ning võimest vormida ja mõjutada meid ümbritsevat maailma. Kahjuks ei kasuta suurem osa inimestest oma vabaduse keha jõudu ära, ning selle põhjuseks on hirm, ebakindlus ja kahtlused, mis allasurutud olekus eksisteerivad nende alamates kehas. Kuigi meie sisemist jõudu ja vabadust piiravad sageli sotsiaalse, religioosse ja poliitilise mõjujõuga inimesed, peame meeles pidama, et neid kahte pole kunagi võimalik meilt ära võtta. Vabaduse kehas on meie ülesandeks õppida enesekindlust, eneseusaldust ja julgust.

Kui oleme need õppetunnid endale selgeks teinud ja omandanud, siis mõistame ja austame nii enda kui ka teiste vaba tahet.

4. keha: teadvustamise keha

Niipea kui teadvus on vabaduse kehas tsentreeritud, liigub energia edasi, et hakata arenema neljandas kehas, teadvustamise ehk vaimses kehas. Teadvustamise keha on nagu lõng, mis ühendab kolme alamat kolme kõrgema kehaga. Oma paiknemise poolest on teadvustamise keha nagu märk, mis tähistab viibimist pooltel teel madalamate tsakrate loomaliku eksisteerimise ja kõrgemate tsakrate jumalike võimaluste

vahel. See keha on omane ainult inimestele nii nagu mõte või keel. Teadvustamise keha funktsioneerib sõltumatult kõigist teistest kehadest ning annab meile võimaluse vaadelda ja jälgida. See saab kergesti liikuda madalamal ja kõrgemal olevatesse kehadesse ja üldse kõikjale füüsilise keha piires. Selleks et edasi anda, mida ta on näinud, kasutab ta mõtet ja erinevalt teistest kehadest, mida näevad selgeltnägijad, on seda keha võimalik vaid kuulda ja kuuljateks on selgeltkuuljad.

Meie teadvusse ei jõua mitte miski, millest me kõigepealt pole teadlikuks saanud. Teadvustamise keha aitab meil kõigis seitsmes kehas näha teadvustamatut ja seda teadvuseks transformeerida ning see on seotud armastuse tajumisega. Armastus oma irratsionaalsuses viib meid kaugemale kindlaks kujunenud käitumismallidest ja egosfääris kujunenud refleksidest ning lõhub kasvõi mõneks lühikeseks hetkeks eraldatuse illusiooni. Armastus aitab meil alistuda ja teiste olenditega ühte sulanduda, andes meile lõppkokkuvõttes võimaluse saada teadlikuks oma sisemisest igatsusest ühineda uuesti olemasoluga. Armastuse ja ühtsuse teadvustamise kaudu areneb meis välja vastastikune aktsepteerimine, mõistmine ja hoolimine. Armastus aitab meil vabaneda meie egosfääri piiravatest tõekspidamistest ja väljakujunenud harjumustest ning meie arusaam, et oleme üksteisest ja eksistentsist eraldatud, hakkab lagunema. Teadvustamise kaudu saame teada, et armastus on eksisteerimise tõeline olemus ja et see tekib meis endis alati pingutuseta ja spontaanselt. Armastuse teadvustamine avab meid teadvuse ja tõe kõrgematele dimensioonidele, viib tähelepanu minema meie vajadustelt ning suunab selle hoopis andmisele.

Kui meie enesevaatluse ja jälgimise võime kasvab proportsionaalselt meie füüsilise kehaga, siis on meis noorusikka jõudes rohkem armastust, hoolivust ja kaastunnet nii enda kui ka teiste vastu. Teiselt poolt, kui enesevaatluse ja teadvustamise arengut takistatakse, siis varjutab ellujäämisinstinkt nii tingimusteta armastuse kui ka teiste eest hoolitsemise soovi. Selle asemel maskeeruvad armastuseks iharus, ebakindlus ja juhuslikud kiindumused.

Maskeeritud „armastust“ kogev inimene on isekas ja manipuleeriv,

ta ei oska anda, vaid kasutab teisi enda vajaduste rahuldamiseks. Kui inimene ei oska end analüüsida ja pole tundnud tingimusteta armastust, siis keskendub ta ainult endale, on teiste suhtes pahatahtlik ja rohkem huvitatud teistelt võtmisest kui neile andmisest. Teadvustamise keha aitab meil näha ja vaadelda oma kiindumust asjadesse ja inimestesse ning sellest kiindumusest loobuda. Samuti aitab ta meil õppida iseenast ja teisi tingimusteta armastama. Tingimusteta armastust kogev inimene teab, et selle asemel et teisi omada, nendega manipuleerida või neid kontrollida, peab ta neile vabaduse andma.

5. keha: **individuaalsuse keha**

Individuaalsuse keha, mida tavaliselt nimetatakse *spirituaalseks kehaks*, on kahele kõrgemale kehale kõige lähem. Selle ülesandeks on viia alumiste kehade sagedus kõrgemale tasemele ja tuua meie energia sissepoole. Individuaalsuse keha iseloomulikuks omaduseks on iseseisvus. See tasakaalustab ellujäämisinstinkti, hirmud ning välispidised mõjutused, ning aitab teadvusel tõusta kõrgematesse sfääridesse ja seal toimida. Individuaalsuse keha tunnetades hakkab kasvama meie teadlikkus oma hingest ja ainulaadsest olemusest ning meil tekib igatsus luua unistusi ja visioone ning neid füüsilises reaalsuses ellu viia.

Individuaalsuse kehas saame julgemini vastu astuda oma hirmudele ja võtta endale suurema vastutuse oma tegude eest. Individuaalsuse keha aitab muuta meie negatiivsed mõtted ja emotsioonid positiivseteks ning suunata meie energia hävitamiselt loomisele.

Teadvuse areng individuaalsuse kehas tardub, kui järgime endas välja kujunenud sotsiaalseid ja religioosseid harjumusi või hakkame liiga palju muretsema teiste inimeste arvamuste pärast. Kui mõistame täiesti, et vastutame vaid ise selle eest, kuidas me elame ja oma elu kujundame, siis on teadvus vaba ja võib edasi liikuda tarkuse kehasse, kus hakkame uurima müstiliste nähtuste ala.

6. keha: **tarkuse keha**

Tarkuse keha, mida tuntakse ka *kosmilise keha* nime all, on üks juba

tuntud füüsilise reaalsuse ja tundmatu kosmilise reaalsuse vahel. Tarkuse keha sisaldab müstilisi ja esoteerilisi teadmisi kosmilisest tõest ja kõige eksisteeriva jumalikust ühtsusest. Tarkuse kehas me ei mõtle tõest, vaid teame tõde. Tarkuse keha annab meile võimaluse tajuda õndsust ja jumalikkust. Kui tajume õndsust ja jumalikkust, lakkame samastumast materiaalse maailma, mõtete ja emotsioonidega ning tunneme ära oma surematuse.

Tarkuse kehas ületame hoiakulise positiivne-negatiivne mõtlemise ja mehe-naise duaalse vastandumise ning kogeme esimest korda oma olemuse ühtsust olemasoluga. Kuni teadvus pole veel hakanud selles kehas funktsioneerima, suudame ainult intellektuaalsel tasandil mõista, et me pole sama, mis meie füüsiline keha, mõtted või emotsioonid. Kui aga saame kogeda oma olemuse „minusust“ (ingl k am-ness), siis hakkame sellest tõeliselt aru saama. Tarkuse kehas olles taipame, et samasugune olemus või „minusus“ on olemas kõigis ja kõiges, seda nii Maa peal kui ka kogu universumis.

Kui teadvus tarkuse kehas areneb, hakkame tajuma oma parasühholoogilisi võimeid. Kui me neisse võimetusse klammerdume või kasutame neid teiste inimeste ja meid ümbritseva maailmaga manipuleerimiseks, siis heidetakse meid tagasi madalamal olevatesse kehadesse ning lükkub edasi meie kirkastumine ja egosfäärist vabanemine.

Meie tarkuse keha väljaarendamine on nii õnnistus kui needus. Õnnistus sellepärast, et vabastab meid kannatustest. Needus aga seetõttu, et kui Absoluudi jõud, mis ületab meie jõu, hakkab meie energiat kõrgemale tõmbama, on meil raskem funktsioneerida füüsilise maailma madalamates sagedustes ning võidelda selle maailma seatud piirangutega ning nende inimeste poolt meile projitseeritavate hoiakutega, kes ikka veel vaevlevad oma alamates kehades. Samal ajal on ka teistel raske meid mõista ja meiega suhelda. Paljud tõelised meistrid keskendavad oma teadvuse meelega tarkuse kehale, lükates sellega edasi oma lõpliku vabanemise, sest tunnevad kaasa teistele ja soovivad neid aidata. Kui teadvus liigub seitsmendasse kehasse, siis on üha raskem ja raskem füüsilisse reaalsusesse jääda ja sellega toime tulla.

7. keha: kirgastumise keha

Kirgastumise kehas kaob meie kui eraldiseisva hinge identiteet täiesti ning me tajume tõelist ühtsust piiritu olemasoluga. Me sulandume sellesse ja liitume sellega. Seitsmendasse kehasse liikudes suureneb meie hirm surma ja tundmatuse ees. Kui suudame erapooletuna vaadelda oma mõtteid ja hirmu tundmatusse kadumise ees, siis saame kergesti seitsmendasse kehasse liikuda ja oma tahte Absoluudi tahtele allutada.

Sellel kirgastumise Suure Paugu hetkel sööstab meie elujõud juurtšakrast kroontšakrasse, lüües selle lahti ja täielikult transformeerides keha kõik rakud pimedusest valguseks. Oma kogemuste põhjal kirjeldaksin seda seisundit kui *kosmilise rõõmu* plahvatust. Idamaal kirjeldatakse seda kogemust kui tuhande õielehega lootose avanemist. Kirgastumishetkel haihtub hirm surma ja tundmatuse ees ning alles jääb vaid juubeldustunne hinge lõpliku vabanemise üle.

Oma spirituaalse töö käigus kogeme vahetevahel minikirgastumise hetki, mida *zen*-budismis tuntakse *satori*'de nime all. Need hetked leiavad aset siis, kui teadvustame endale täielikult seda, mis toimub mõtete vahel olevates pausides. Tõelise kirgastumise hetk on kingitus olemasolult ja seda ei saa oma tahtega esile kutsuda. Pärast seda kogemust võib hing kehast lahkuda või jätkata selles eksisteerimist. Kirgastumise tulemusena ei muutu hing mitte ainult valguseks iseendas, vaid suudab abistada ka teisi nende arengus ning vabanemises valust ja kannatustest.

Hinge viimaseks astmeks Absoluudi olematusesse lahustumisel on füüsilise keha surm.

Sealpool kirgastumist

Kui kirgastumine tähendab individuaalse leegi süttimist, siis tagasipöördumine Absoluuti – *kirgastumisest veelgi sügavamale* – kustutab seni üksinda põlenud leegi ja viib selle tagasi Absoluudi tohutusse merre. Enne küünla süttimist oleme tühjuses, kuid ei teadvusta seda endale; pärast küünla süttimist oleme samas tühjuses, kuid nüüd teadvustame seda. Buddha kasutas selle seisundi kirjeldamiseks sõna *nirvaana*. Seda on kirjeldatud ka kui supersuperteadvust – kõikiteadva kohalolu seisundit.

See lõplik vabanemine seisundisse sealpool kirkastumist leiab aset inimese füüsilise surma hetkel, kui täielikult teadlik olev elujõud on vabaks saanud füüsilise keha piirangutest ning on tühi kõigist mõtetest ja emotsioonidest ja ei taju enam, et ta on teistest eraldatult eksisteeriv hing või olend.

Leegi kustumine sümboliseerib individuaalse hinge taasühinemist Absoluudiga. Selles olekus alistub olend täielikult Absoluudile ja järele jääb vaid puhas teadvus. Sel hetkel on teadvusel valida, kas eksisteerida valgusena või olla tühja nähtamatu kohaloleku seisundis.

Täpselt nagu tähed, planeedid ja päikesed kaovad ja ilmuvad siis uuesti, nii saab ka teadvust uuesti süüdata, kui Absoluut tema valgust tahab. Nüüd täielikult teadvusel kõiketeadev kohalolek suudab luua ja nähtavale tuua uusi tähti või planeete, uusi loomaliike või isegi mõne uue galaktika, nii et teadvus saaks edasi areneda ja kaugemale lõpma-tusse laieneda. Selline loomine ja manifesteerimine ei erine kuigi palju sellest, kuidas meie siin Maa peal oma visioone ja unistusi loome ja teostame. Mäng teadvuse ja teadvustamatuse, loomise ja hävitamise, elu ja surma vahel jätkub Absoluudi lõputus tühjuses igavesti.

TERVENEMISTEEKONNA KOMISTUSKIVID

Sedamööda, kuidas meie teadvus läbib oma arengu seitset staadiumi: *Simik, varane lapseiga, keskmine lapseiga, teismeline, nooruk, täiskasvanu, vanur*, tuleb meil ületada palju komistuskive. Need on seotud nähtustega nagu ellujäämisinstinkt, ühiskond, perekondlikud ja religioossed mõjutused, isiklikud tõekspidamised, hirmud, soovid, teiste kritiseerimine, armukadedus, kadedus, võimu kuritarvitamine, vaimne ja emotsionaalne allasurumine, inimeste ja asjadega samastumine ja neisse klammerdumine, praegusest ja möödunud eludest saadud emotsionaalsed ja psühholoogilised haavad jne.

Kui näiteks moraalnormidest tingitud käitumine või seksuaalne kuritarvitamine on kahjustanud juurtšakrat, siis mõjutab see intuiitvset,

vabaduse ja teadvustamise kehasid ning blokeerib energia liikumise ja teadvuse arenemise kõrgemates tšakrates.

Kui seksuaalsed tõkked blokeerivad energiavoolu alamates tšakrates, siis ükskõik kuidas sa ka ei püüaks armastada ja olla kaastundlik, õõnestavad allasurutud mõtted ja emotsioonid, nagu viha, vihkamine, häbi või pahameel ikkagi sinu võimet tunda tingimusteta armastust ja kaastunnet. Pealispinnal võid olla armastav, kuid sügaval sinu sees on alateadlikud blokeeringud, millele sa pole leidnud lahendust ning mis kestvalt kahjustavad sinu energia puhtust.

Et vältida vajadust töötada nende komistuskividega, pöörduvad paljud inimesed toidu, sigarettide, narkootikumide, alkoholi ja seksi poole. Kuigi need võivad pakkuda ajutist kergendust, andes mõne õndsushetke või lastes korraks heita pilgu mõnele muutunud teadvuseisundile, jääb see kogemus lühiajaliseks ja kui neid abivahendeid harjutakse kasutama, siis õõnestab see teadvuse kasvu.

Teadvustamatuse ümberkujundamine teadvuseks pole kerge ülesanne ja siin pole otseteid. Iga spirituaalne otsija seisab silmitsi ülesandega murda läbi mitte ainult enda teadvustamatusest, vaid ka kollektiivsest teadvustamatusest, mis hoiab üheksatkümnet protsenti inimkonnast lõksus maise eksistentsi alamates tšakrates. Nendesse takerdumine on nagu kinnijäämine vesiliiva. Kui sa teadlikult ei püüdle vabanemise ja transformeerumise poole, siis jääd harjumuste orjaks ja sinu kannatused jätkuvad. Igapäev neist seitsmest kehast on omad väljakutsed ja õnnistused.

Et leida igavese elu aaret, pead olema järjekindel oma spirituaalses töös ja murdma end välja alateadlikest harjumustest. Paljud suudavad jõuda teadvustamise kehani, kuid sinna nad takerduvadki, sest samastuvad oma emotsioonidega ning kiinduvad inimestesse ja asjadesse. Ainult väike arv inimesi jõuab individuaalsuse kehani ja hakkab otsima ainult talle endale omast ainulaadset tõe.

Individaalsuse kehast, mis asub kõrgemal tasandil, on kergem näha maailma ja kollektiivse teadvustamatuse mõju oma isiklikule arengule. Sellest kehast edasi tarkuse kehasse tõusmiseks, pead suutma asju

endale paremini teadvustada, et näha oma energias seda, mis on seal varjatud ja teadvustamata.

Rada individuaalsuse kehast tarkuse kehasse on kitsas ja seda mööda on raskem rännata, sest nüüd oled jäetud enda hooleks. Sa tead, et ei saa elada kollektiivi väärtustele alludes, aga ometi on sul üha raskem hoiduda teiste autoriteedi ja kaalukuse mõju eest. Samuti on sul üha raskem märgata peeni trikke, mida teeb sulle sinu egosfäär, et ise ellu jääda. Et mõistuse kavalusi läbi näha ja neist läbi murda, on enamikul inimestest vaja kedagi, kes on kõigist oma egosfääri trikkidest välja pääsenud ja suudab õpetada ka teistele, kuidas seda teha. Kui suudad läbida tarkuse keha oma parapsühholoogiliste võimetega samastumata, suudad kergesti ületada selle keha piirid ja vabaneda materiaalse reaalsuse ahelatest.

Kui oled jõudnud kirkastumise kehasse, on sul viimane võimalus pöörduda tagasi veel mõnda füüsilisse inkarnatsiooni, kui sa selle valid. On kaks põhjust, miks see on sinu viimane võimalus. Esimene põhjus on see, et füüsilise reaalsuse madalamates sagedustes on elu väga piiratud iseloomuga ja hästi arenenud teadvusega hinge jaoks väga raske. Teine aga see, et pärast miljoneid aastaid kestnud arengut, kui hing on jõudnud kõrgeimale teadvuse tasemele, mis sellel planeedil üldse on võimalik, vajab olemasolu seda arenenud teadvust, et jätkata enda arendamist ja laiendamist universumi mõnes teises osas.

SEITSME KEHA PUHASTAMINE

Nüüd, kus me teame, millised on need seitse keha ja kuidas me neid läbime, nagu ka seda, millised komistuskivid on seotud energiasse alles jäänud teadvustamata osakestega, mis varitsevad tee ääres, peame alandlikult meeles pidama, et hoolimata üksikutest põgusatest ja julgustavatest hetkedest, on siiski vaja pidevat puhastumist, enne kui meie tõusutee täieliku teadlikkuseni lõpule jõuab.

Et teadlikustamise abil terveneda, tuleb puhastada energia kõigis

kehades kõigist negatiivsetest mõtetest ja emotsioonidest. Esimeses kuues kehas tähendab puhastamine teadlikke pingutusi, et vabaneda energias allasurutud vaimsetest, emotsionaalsetest ja spirituaalsetest traumadest ning säilitada olemasoleva suhtes vaateleja positsiooni. Seitsmendasse kehasse jõudmine on kingitus olemasolult ja seda saab kogeda ainult siis, kui egosfäär on täielikult alistunud.

Kõik haigused, valud ja õnnetused on vaid sümptomid, mis näitavad, et teel, mis viib läbi seitsme keha kõrgemale, on olemas takistused. Puhastamine sisaldab endas õppetunde, mida tuleb tingimata omandada. Õppetundide omandamine ja kehas negatiivsete mõtete ja emotsioonide kõrvaldamine võimaldab energial takistamatult läbi seitsme tšakra ja keha kõrgemale kerkida.

Kui me ei puhasta oma füüsilist keha negatiivsetest mõtetest, emotsioonidest ja hirmudest, siis on meil võimatu saada teadlikuks teistest kehadest, sest teiste kehadega suhtlemine ja läbi nende kõrgemale tõusmine toimub just füüsilise keha kaudu.

Puhastades oma füüsilise keha allasurutud mõtetest ja emotsioonidest, suudame rohkem kohal olla käesolevas hetkes ja rohkem teadlik olla kõigist teistest kehadest.

Füüsilise keha puhastamiseks pead kõigepealt arendama ja tugevdama enda kui vaateleja positsiooni ja vabanema samastumisest oma mõtete, emotsioonide ja ellujäämisinstinktiga. Nagu ma juba 1. peatükis mainisin, tähendab vaatlemine olemasoleva erapooletut ja anonüümset jälgimist, ilma et antaks kriitilisi hinnanguid. Teiste sõnadega tähendab see tähelepanelikku vaatlemist, millega ei kaasne isiklikku vaimset või emotsionaalset huvi. Täpselt nagu meil on kaasasündinud võime õppida lugema, on meil kaasasündinud võime õppida vaatlema. Aga selleks, et see võiks toimuda ilma pingutusteta, tuleb seda oskust nagu ka lugemisoskust pühendunult ja kohusetundlikult harjutada.

Vaatlemisostkust saab tugevdada mediteerides ja hingamist jälgides. Hingamise jälgimine tähendab lihtsalt seda, et jälgid sisse- ja väljahingamist ning nende vahele jäävaid pause. Olemasolus tähendab sissehingamine elu, liikumist ja tegutsemist. Väljahingamine aga on surm,

lahtilaskmine ja alistumine. Paus sisse- ja väljahingamise vahel on olemise vaikus. Selle pausi ajal hüppad välja mõistuse lineaarsest liikumisest ning sellele omasest ajalisruumilisest reaalsusest ning sisened jumaliku olemuse ajatusse vertikaalsesse reaalsusesse. Selle pausi kaudu võid saada ka ühenduse kõigi seitsme kehaga, neid endale teadvustada ja leida tagasitee koju.

Ilma sisse- ja väljahingamise vahel olevate pausideta oleks sul isegi raske näha nende kahe hingamisviisi erinevust. See, kes näeb nende kahe vahel olevat pausi, on erapooletu vaatleja, kes jälgib, kuidas hingeõhk kehasse siseneb ja sealt väljub. See paus on orientiir, mis sarnaneb positiivsete ja negatiivsete numbrite skaala nullpunktiga. Numbreid pole võimalik jagada positiivseteks ja negatiivseteks ilma orientiiritita, milleks ongi nullpunkt.

Korrapäraselt mediteerides paraneb vähehaaval pausi ja olemuse vaiku teadvustamine ning selle protsessi käigus puhastub kõigis kehas olev energia vastuolulistest mõtetest ja emotsioonidest. Mida sügavamale tungib su teadvus teadvustamata energiasse, mis peitub füüsilise keha alamates tšakrates ja võimaldab energial liikuda, seda paremini teadvustad endale kõrgemaid kehasid.

TÕUSUTEKONNA LÕPULEVIIMINE

Oma tõusuteekonna, mis läbib seitset keha ja viib teadlikustamise kaudu tervenemiseni, võid läbi teha eluajal või sel hetkel, mil sind tabab surm. Teekond on mõlemal juhul samasugune. Sinu energia peab läbima kõiki seitset tšakrat ja keha.

Surmahetkel läbi seitsme keha liikumine on nagu liikumine läbi tunneli. See võib olla õndsus või košmaar, olenevalt sellest, kas sa suudad jääda oma mõtete, hirmude ja kogemuste erapooletuks vaatlejaks. Kõik tundmatu võib näida tohutult võimsana ning hirm võib panna sind kahtlema, kas suudad üldse seda üle elada. Kui suudad pimedust läbides koondada tähelepanu nabale (teisele tšakrale) ja meeles pidada,

et sa pole üks sellega, mida sa näed, tunned või koged, siis suudad vabaneda samastumisest mõistuses pesitsevate hirmude, ihade ja kiindumustega ning sinu teekond valgusesse on kindlustatud.

Kui kohkud ja otsustad peatuda või tagasi minna, siis jääd ilma võimalusest vabaneda oma egosfäärist ja pead ootama uut võimalust järgmises inkarnatsioonis. Kui sul on küllalt usaldust ja julgust, siis harjud tundmatuse tohutu suurusega ja näed, et see polegi nii hirmus, kui alguses tundus. Kui elujõud liigub ühest kehast teise, siis su teadvus avardub ning sa hakkad paremini mõistma iseennast ja tõelist reaalsust. Kui püsid kehvast vaateleja positsioonil, siis hakkad seitsmenda tšakra lõpule lähenedes sõna otseses mõttes nägema valgust. Tiibeti „Surnute raamat“ kirjeldab suremise protsessi väga põhjalikult ja ma soovitan seda väga igapähele, kes tahab oma surmast teha teadvustatud kogemuse.

Kui sa ei suuda jääda erksaks ja teadlikuks sellest, kui su elujõud hakkab läbi tšakrate ehk kehade liikuma, või kui jätkad võitlemist surmaga ega alistu hirmule tundmatuse ees, siis ei saa sa alistuda olemasolule ja langed tagasi teadvustamatusesse. Järgmises elus jätkad arenemist sellest kehast, kuhu sinu teadvus surmahetkeks oli jõudnud.

Iga inkarnatsioon annab meile palju võimalusi jätkata kasvu ja arenemist. Inkarnatsioonide vahel soovid võib-olla puhata Absoluudi liikumatus üsas ning assimileerida kõige viimases elus saadud õppetunnid, kuni oled valmis jälle mõnda teise füüsilisse vormi tagasi tulema. Võid aga valida ka kiire taassünni ja jätkata oma rännakut teadvuse poole uues kehas. Sinu valik oleneb sellest, kuivõrd kiindunud oled oma füüsilisse kehasse ja maailma ning kui suur on sinu tahtmine sinna tagasi pääseda. Liikumine, peatumine ja transformatsioon kujutavad endast pidevat protsessi. Me inkarneerume füüsilisse kehasse ikka uuesti ja uuesti, kuni oleme lõpetanud oma tervenemisteedukonna teadvusesse ja ei karda enam viibida kuskil selle lõputu universumi müsteeriumis.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID SEITSME KEHA JA TŠAKRA KOHTA

Te olete öelnud, et nabatšakra on meie keskpunkt, kuid samuti olete öelnud, et keskpunkt liigub ühest tšakrast teise. Kas võiksite seda selgitada?

Füüsilises kehas on seitse peamist energiakeskust ehk tšakrat. Need kõik liituvad üheks vertikaalseks keskuseks, mis liigub läbi keha, alustades selgroo alumisest otsast ja lõpetades pealael. Elujõud pöörleb selle liikumatu telje ümber, tõustes spiraalselt ühest tšakrast järgmisesse. Mõni õpetaja rõhutab keskusena kas naba või südant, ja mõni suunab tähelepanu kolmandale silmale kui tähtsale keskusele. Tegelikult kujutab iga tšakra endast keskust, millel on oma ainulaadsed omadused ja inimese teadvus on tavaliselt keskendunud tšakrale, millele on suunatud tema tähelepanu ja mida ta endale kõige enam teadvustab.

Kui ma räägin keskpunktist, siis pean harilikult silmas elukeskust, kus nabatšakra kohtub keskteljega, mis läbib kõiki tšakraid. Teine tšakra on keskus, mille kaudu me inkarneerume oma füüsilisse kehasse ning millest sõltuvad meie füüsiline kasv ja maine olemine. Elukeskuse esmaseks funktsiooniks on toetada füüsilist keha. Seda keskust võib nimetada ka *maailmakekuseks*. Kõik, mida me elus teeme, sõltub sellest keskusest. Ilma elukeskusest oleks füüsiline ja spirituaalne kasv võimatu. Spirituaalne areng toimub siis, kui su tähelepanu ja teadvustamine pole enam keskendunud ellujäämisele, vaid armastusele. Kui tunned, et armastus, rahu ja ühtsus on sinu jaoks tähtsamad kui materiaalne kasu ja ellujäämine, siis saab uueks keskuseks – *spirituaalseks keskuseks* – sinu süda. See keskus esindab meie inimlikkust.

Kui su tähelepanu koondub iseseisvusele, loovusele ja emotsionaalsetest kiindumustest vabanemisele, siis nihkub teadvuse keskus kõritšakrasse. Seda keskust võime nimetada *individuaalsuse keskuseks*.

Kui su tähelepanu koondub müstikale, teadvusele ja enda leidmisele, siis nihkub teadvuse keskpunkt kolmandasse silma. Seda keskust võime nimetada *tarkuse keskuseks*.

Kui su tähelepanu koondub hirmu kogemisele ja selle ületamisele, siis nihkub teadvuse keskpunkt seitsmendasse tšakrasse pealaele. Seda keskust võib nimetada *kosmiliseks keskuseks*.

Pea aga meeles, et hoolimata sellest, kuhu on koondunud sinu teadvus, on kirkastumise toimumiseks vaja, et vaatleja oleks korraga olemas kõikjal nii kehas kui ka tšakrates. Kui kõik tšakrad on avatud ning elujõud voolab kiiresti ja jõuliselt läbi nende, jõudes äkki kroontšakrasse, siis on raske ära hoida energia liikumist kehast välja. Kui sa pole harjutanud, kuidas teadlikkust nabas (elu keskuses) asuvasse teise tšakrasse kinnitada, siis võib liikumine olla nii intensiivne, et elujõud ei jää kehasse pidama ja selle tagajärjeks võib olla füüsilise keha surm. Et sellise kiire ja jõulise energia liikumise ajal elujõudu füüsilises kehas kinni hoida, pead sa teadvustamise koondama ja ankurdamata teise tšakrasse.

Kuidas aru saada, millise tšakra kallal mu keha praegu töötab?

Et aru saada, millise tšakra kallal sinu keha parajasti töötab, vaata, millised mõtted sind kõige rohkem köidavad. Iga tšakraga on seotud konkreetsed ülesanded, mis tuleb ära õppida, ja sinu mõtted peegeldavad õppetunde, mille kallal sa parasjagu töötad.

Kui sinu mõtted ja tähelepanu on suunatud peamiselt seksile, siis töötad parajasti esimese tšakraga. Kui sinu mõtted ja emotsioonid on eelkõige suunatud ellujäämisega seotud vajadustele, siis areneb teadvus sel ajal teises tšakras. Selles tšakras õpid võib-olla lootma, et sinu eest hoolitsetakse, et sinu vajadused saaksid rahuldatud, ilma et sul oleks vaja valetada või teistega manipuleerida.

Kui oled keskendunud enda võrdlemisele teistega ja tunned, et oled neist parem või halvem, siis toimub sinu teadvuse areng kolmandas tšakras. Selles tšakras võitled oma sooviga olla esimene ja saavutada võit, ükskõik kui palju see sulle ka maksma ei lähe, ning tunned vajadust kontrolli alati enda käes hoida. Et moodustada selles tšakras kindel keskpunkt ja liikuda neljandasse tšakrasse, on sul vaja leida oma tõeline jõud.

Kui sinu mõtted on eelkõige koondunud vajadusele teistega kõike jagada ning ennast ja teisi armastada, siis areneb sinu teadvus neljandas tšakras. Siin ihaldad armastust, püüad vabaneda vihast, armukadedusest ja võitlushimust, ning püüad ennast ja teisi armastada ning kõigile andestada. Sa töötad selle kallal, et teiste vajadusi ära tunda ja neid mõista ning et õppida teisi austama ja neist hoolima. Samuti õpid jagama, andma ja vastu võtma.

Kui sinu mõtted keerlevad selle ümber, kuidas elada oma individuaalse vabaduse põhimõtete kohaselt ning kuidas tõtt rääkides ja õiglust leides väljendada ennast ja oma loovust, siis on sinu teadvus arenemas viiendas tšakras.

Kui sinu mõtted keerlevad eelkõige tõeotsingute, mediteerimise ja soovi ümber avastada oma sisemine tõde, siis töötad kuuendas tšakras ja seal areneb ka sinu teadvus.

Kui sinu tähelepanu on suunatud sellele, et alistada oma tahe jumala tahtele ning sa püüded ennekõike eneseteostuse ja vabanemise poole, siis oled liikumas seitsmendasse tšakrasse. Sõltumata aga sellest, millele tšakrale sinu teadvustamine on suunatud, arendad kõiki tšakraid korraga, kuigi erinevates proportsioonides.

Iga üksik elu pakub esmase ja teisese tähtsusega õppetunde, mis tuleb omandada, et meie teadvuse evolutsioon saaks jätkuda.

Hoolimata sellest, kui arenenud on sinu teadvus, kui sul on alust tšakrates jäänud mõned õppetunnid omandamata, pead lõpuks ikkagi need uuesti käsile võtma ja ära õppima.

Oletame näiteks, et sinu teadvus on koondunud viiendasse tšakrasse ja suunatud individuaalsuse arendamisele, kuid sul oleks samuti vaja lõpetada kolmandas tšakras pooleli jäänud ülesanded, mille teemaks on täielik vabanemine armukadedusest ja teistega konkureerimisest. Kui mingi õppetund on omandatud ja teadvusse integreeritud, siis liigud oma järgmises elus läbi tšakrate palju kiiremini ja kergemalt. See kestev õppimisprotsess on teadlikustamise abil tervenemise põhiolemus.

Kas kõik kehad peavad olema tühjendatud allasurutud mõtetest ja

emotsioonidest, enne kui oleme võimelised tajuma oma sisemist mitteolemist ehk nirvaanat?

Kui sa alistad oma egosfääri täielikult ja säilitad olemasoleva suhtes vaatleja positsiooni, siis võid mitteolemist ehk nirvaanat tajuda igal hetkel. Seega pole asi mitte selles, kas kehad on täielikult tühjendatud mõtetest ja emotsioonidest; see on elus võimatu. Et tunda ära tõde ja olla käesolevas hetkes, on lihtsalt vaja, et sinu teadlikkus oleks sinu olemuses.

Need seitse keha on oma olemuselt ainult olemasolu erinevad manifestatsioonid. Me ei mõista seda, kuna meie tähelepanu on tavaliselt suunatud mõtetele, emotsioonidele, soovidele ja hirmudele, selle asemel et suunata seda sisemisele kohalolekule. Me oleme nirvaanas, kui oleme täiesti teadlikud oma olemuse tühjusest. Me eksisteerime kogu aeg nirvaanas, kuid ei tea seda, sest väldime tühjust.

Näiteks kuigi sa esitasid mulle selle küsimuse ja kuuled, mida ma ütlen, näed suurt vaeva, et sellest mõistusega aru saada, sest alateadlikult ütleb miski sinu sisimas: „Ma pole veel valmis kogema tühjust, ma pole veel elanudki, kuidas saaksin kõigest loobuda ja muutuda eikellekski? Ma ei taha kaduda tundmatusse tühjusesse ja seal kustuda.“ Sa kardad loobuda oma hirmudest, kiindumustest ja täitumata soovidest, millest koosneb sinu identiteet. Paljud ütlevad, et tahavad olla vabad kannatus-test, kuid nad kardavad ja ei taha lahti lasta oma egosfääri identiteedist. Püüa mõista oma hirme ja seda, miks sa neisse klammerdud.

Mõistust valdab masendus, kui ta püüab mõista, mis on tühjus. Ta ei suuda aktsepteerida, et sina ise oledki tühjus, sest tühjuses pole mõistusel enam mingit eesmärki. Mõistus ütleb, et sa eksid tühjuses ära, seepärast sa klammerdudki oma identiteedi külge. Et tajuda nirvaanat või sisemist tühjust, on sul vaja näha ja mõista oma hirme ja mõtteid ning lõpetada samastumine nendega. Ära püüa mõistusega aru saada, mida ma räägin. Selle asemel püüa jälgida, mis toimub sinu sisemuses, kui sa neid sõnu kuuled (loed). Vaata, millised mõtted või emotsioonid esile tõusevad ning kuidas need sinu sisemist vaikust ja rahu häirivad.

Valvsalt teadvustades saad heita mõne põgusa pilgu oma sisemisele tühjusele ning näed oma mõtteid ja emotsioone kui ajutisi pilvi, mis lihtsalt juhtuvad sinust mööduma. See annab sulle julgust usaldada oma sisemist tühjust ning hakata tundma ja nautima jumalikku õndsust, mida sisaldab endas tundmatus.

Kuidas on minu sisemine tühjus seotud minu olemusega?

Me kõik tajume aeg-ajalt oma sisemist tühjust, kuid me ei tunneta seda enda olemusena. Kui tajume tühjust, siis selle asemel et seda tunnetada ja sellesse rohkem süveneda, püüame selle tavaliselt toitu täis toppida või töö, seksi, TV jne abil oma tähelepanu sellelt kõrvale juhtida. Selle asemel et tühjust vältida, sule lihtsalt silmad, vaata endasse ja püüa seda tajuda. Pea meeles, et iga kord, kui tajud tühjust, on tegemist mittemõtlemisega. Mõista, et see tühjus ongi sinu enda olemus, ja saa sellega sõbraks. Säilita kohalolek, jälgi hingamist ning taju ja tervita tühjust. Lase sel kasvada ja laieneda.

Mida rohkem sa endasse süvened ja tühjust enda juurde kutsud, seda enam hakkad tundma, et see pole tegelikult päriselt tühi. See on täis rahu, rõõmu ja armastust. Neil tunnetel pole midagi tegemist igaveste asjadega. Need on õndsustunnet tekitavad jumalikud omadused, mis kuuluvad sinu enda olemuse juurde ja olemasolu juurde, mida me nimetame jumalaks.

Kas see, et ma elan oma individuaalsuse põhimõtteid järgides, tähendab, et ma järgin ka oma tõe?

Sinu tõde on midagi enam kui sinu individuaalsus. Individuaalsuse aluseks on sinu egosfääri tase, aga tõe aluseks on mittemõtlemine. Selles mõttes ei erine minu tõde sinu tõest, aga minu individuaalsus ja sinu individuaalsus erinevad teineteisest, kuna meie teekonnad on olnud erinevad. Minu olemuse tühjus on seesama, mis sinu olemuse tühjus, aga me manifesteerime oma energias erinevalt, sest selle aluseks on

meie erinevad egosfäärid. Seepärast ära aja omavahel segamini individuaalsusest lähtuvat elamist tõest lähtuva elamisega. Individuaalsus võimaldab meil lennata oma tiibade jõul, aga tõde – see on avatud taevas, kus me kõik ühiselt lendame.

6 EGOSFÄÄRI ARENEMINE NING TERVENDAMINE SEITSMES TŠAKRAS JA TEEKOND TEADVUSESSE

Eelmises peatükis käsitlesime ego üldist eesmärki ja arengut. Vaadeldagem nüüd üksikasjalikumalt, kuidas arenev egosfäär aitab füüsilise keha seitsmes tšakras ehk energiakeskuses arenedes teadvust avardada. Selles peatükis uurime järgmisi teemasid:

- a) egosfääri ja teadvuse funktsioonid kõigis tšakrates;
- b) kuidas näeks välja see, kui egosfäär ja teadvus oleksid juba lapsepõlvest peale loomulikul teel koos arenenud;
- c) mis takistab egosfääril ja teadvusel lapsepõlves loomulikul teel areneda;
- d) mida on vaja, et aidata egosfääril areneda ja teadvustamise abil tervenemiseni jõuda.

Olen kaardistanud tee läbi seitsme tšakra, mille arenev egosfäär ja teadvus lineaarselt läbivad. Aga täpselt samuti, nagu polnud lineaarsed need seitse staadiumi, mida läbib ego arenemine, pole lineaarne ka selle tervenemisteedkond teadvusesse. Egosfäär areneb ja terveneb igas tšakras ja selle protsessi aluseks on elu pakutud spirituaalsete õppetundide omandamine.

Igaüks meist kujutab endast müsteeriumi ja meie teed on sama ainulaadsed kui meie ise. Meil kõigil on oma arengulugu ja võimalused ning me jätkame oma evolutsiooni sealt, kuhu eelmises elus jäime. Meie hinge vanus ja küpsus määrab ära selle, milliseid õppetunde oleme seekord tulnud omandama.

1. tšakra (juurtšakra):

Elu alusmüür

Selgroo alumises otsas õndraluu ümber asuva esimese tšakra (kõigi tšakrate asukohad on näidatud 125. leheküljel oleval joonisel) ülesandeks on kindlustada liigi paljunemine ja füüsilise keha elutegevuse toetamine. Esimene tšakra on elu alusmüür. Kõigil inimestel on elujõud ehk *kundalini* energia põimunud ümber esimese tšakra, mis asub selgroo alumises otsas, kust ta alustab teekonda ülespoole.

Kuigi mõned allikad viitavad esimesele tšakrale kui ellujäämistšakrale ja teisele tšakrale kui seksuaalsuse keskusele, olen nii isiklike kui ka ravitsemistöös saadud kogemuste põhjal aru saanud, et tegelikult on need omavahel väga tihedalt ühendatud ja teatud mõttes sulanduvad teineteisesse. Mulle meeldib kirjeldada esimest tšakrat seksikeskusena, kuna seksuaalseid mõnuseid läbi elades ei muretse me ellujäämise pärast. Tegelikult toimub elu edasiandmine seksi teel (esimene tšakra) ja ellujäämisinstinkt toimib kõhu kaudu (teine tšakra). Kui meie keha sünd saab seksi kaudu alguse, siis sõltub selle ellujäämine emausas nabanöörist, mis asub teise tšakra ümber ja mille kaudu me toitume. Kui elujõud ehk *kundalini* energia liigub esimesest tšakrast teise, siis tajume oma seotust elu ja maailmaga ning oma vajadusega selles ellu jääda.

Egosfäär ja teadvus arenevad esimeses tšakras loomulikult teel, kui lapsel lastakse oma keha vabalt uurida, ilma et temaga sellepärast riieldaks. Lastele meeldib pugeda ema, isa ja eakaaslaste lähedale, et tunda nende soojust ja uurida nende keha. Nad teevad seda asju puudutades, haistes, suhu toppides ning enda ja teiste kehaga mängides. Kui laps hakkab

uurima enda keha ja seejärel ka teiste inimeste keha, siis avastab ta, et eksisteerib teistest eraldi, ja sellest hakkab võrsuma eraldioleva identiteedi ehk egosfääri ja teadvuse alge.

Lapse esimene tšakra areneb loomulikul teel, kui vanemad ja ühiskond lapsega ei riidle ega pea tema uuringuid „räpasteks“ ja „häbiväärseteks“, vaid selle asemel suhtuvad lapse süütutesse uuringutesse avatult, mõistvalt ja toetavalt. Kui lapsel lubatakse vabalt tutvuda oma keha ja seksuaalsusega ning teda juhendatakse ilma süüdistuste ja kritiseerimiseta, siis õpib ta oma uudishimu rahuldama ja ennast usaldama. Selleks ajaks, kui ta jõuab puberteediikka, on tal olemas kindel ja tasakaalustatud emotsionaalne aluspõhi ning temas areneb loomulikul teel välja terve suhtumine enda ja teiste seksuaalsusesse. Selle asemel et olla hõivatud mahasurutud seksuaalsetest mõtetest, hakkab ta uurima oma intuitsiooni, individuaalsust ja loovust. Teda huvitab õppimine ja intellekti arendamine teadust, kirjandust, kunsti ja muusikat uurides.

Egosfäär ja teadvus ei arene loomulikul teel enamiku inimeste esimeses tšakras sellepärast, et vanemad, ühiskond ja religioonid on meie keha ja seksuaalsuse hukka mõistnud. Kui vanemad ja ühiskond oma mõjutusi ja tõkkeid lapsele peale suruvad, siis sandistavad nad sellega lapse emotsionaalset ja vaimset arengut ning samuti tema teadvuse arengut kõrgemates tšakrates. Selle asemel et keskenduda oma loovusele ja annete otsimisele, on lapse vaim pidevalt hõivatud läbiuurimata füüsiliste ihade, allasurutud emotsionaalsete vajaduste ja läbielamata seksuaalsete mõtetega. Laps õpib kartma mõnu ja karistust. Et teistega kokku sobida ja aktsepteerimist ära teenida, õpib ta valetama, end kontrollima ning teistega manipuleerima, samuti nagu talle endale valetati, teda kontrolliti ja temaga manipuleeriti. Edaspidi võitleb ta oma elus madala enesehinnanguga ja tunneb, et ei saa vabalt väljendada oma kaasasündinud jõudu, loovust ja üksnes talle omaseid võimeid.

Et tervendada esimeses tšakras haavatud ego, mõtiskle selle üle, millised on sinu hoiakud ja vaated seksi suhtes. Kas tunned, et oled liialt hõivatud

seksi puudutavatest mõtetest, ja kas need sind häirivad? Kas suhtud oma kehasse ja seksuaalsusesse sundimatult või tunned häbi ja tahad oma keha varjata? Kas suudad oma füüsilisi vajadusi vabalt väljendada või ootad, et teised sinu vajadusi ise taipaksid ja need täidaksid?

Kui sa ükskord mõistad, kuidas seksuaalsus sinus su varases lapseas vormus ja kujunes, siis võta midagi ette nende haavade ravimiseks, mis on tekkinud sinu seksuaalsete tõkete või hälvete ümber. Kui tahad, et sinu teadvus tõuseks kõrgemale tasandile, siis on hädavajalik, et sa purustaksid seksuaalsed tabud ja harjumused, mille on sinu loomulikule energiale peale surunud sinu vanemad, ühiskond ja kõikvõimalikud religioossed ideoloogiad, mida sa oled hakanud uskuma ja omaks pidama.

Kui sa end seksuaalsetest tabudest läbi ei murra ega hakka oma seksuaalsust vabalt uurima, siis on sul tulevikus väga raske kogeda tõelist armastust. Kui sa ei purusta kõiki seksi puudutavaid tingitud harjumusi ja tõkkeid, jäävad sinu loomulikku energiat moonutama allasurutud seksimõtted ja sinu psühholoogiline areng jääb lapse tasemele.

Üks viis, kuidas seksuaalsetest tõketest ja harjumustest läbi murda, on säilitada kohalolek ja seksimise ajal oma mõtteid, emotsioone ja tõkkeid eemalseisjana lihtsalt vaadelda. Kui sa neid vaatled ja nende päritolu ära tunned, siis on sul palju kergem neist lahti lasta ja lõpetada samastumine nendega. Võta endale kohustuseks tajuda ja mõista oma vaimseid ja emotsionaalseid blokeeringuid seksi ja seksuaalse naudingu suhtes. Luba endal uurida ja nautida oma keha ja seksuaalsust, samuti ka partneri keha ja seksuaalsust, hoolimata oma tõketest. Pane kohe tähele, kui mõni hirm esile kerkib. Seksi ajal teadvusta hingamist ja kehalisi tundeid, mitte hirmusid ja mõtteid. Seejärel hakka oma tõketest vähehaaval lahti laskma, ole julge ja ütle seda vabalt ka oma partnerile. Seksuaalsetest hirmudest, tabudest ja harjumustest pole kerge end läbi murda, kuid kui tahad oma haavatud ego tervendada ja kõrgemat teadvuse taset saavutada, siis on see otsustava tähtsusega.

2. tšakra (hara):

Füüsilise keha ellujäämise kindlustamine

Nabast umbes viis sentimeetrit allpool asuva teise tšakra ülesandeks on kindlustada keha ellujäämine. Ellujäämisinstinkt on keha kaasasündinud omadus, mis on olemas nii loomades kui ka inimestes. See füüsilise intelligentsus, tänu millele keha teab, kuidas ellu jääda, on osa kosmilisest intelligentsusest, mis ei sõltu egosfäärist. Kui lõikad sõrme, siis suleb keha oma intelligentsuse abil haava ja ravib selle terveks, ilma et sul oleks vaja midagi omalt poolt teha. Keha ellujäämisinstinkt jätkab toimimist hoolimata sellest, kuivõrd arenenud on sinu egosfäär ja teadvus. Isegi need, kes on oma egosfääri ületanud ja kehaga samastumise lõpetanud, peavad niikaua, kuni keha on veel elus, alistuma keha ellujäämisinstinktile, kuid seda ühe erinevusega – nad on sellest teadlikud ning ei samastu sellega.

Egosfäär ja teadvus arenevad teises tšakras loomulikul teel, kui laps saab küllaldaselt süüa ehk füüsilise jaoks vajalikku toitu ning tunneb end tänu mugavale ja turvalisele varjupaigale mõnusasti. Kui lapse ellujäämisvajaduste eest kantakse hoolt, siis hakkab temas arenema kindlustunne, et ta suudab maailmas ellu jääda.

Lapsed kiinduvad nagu kõik äsjasündinud loomad oma vanematesse, et saada toitu ja turvatunnet. Laps, kes saab emapiima kaudu vajalikku armastust ja toitu ning tunneb end kodus turvaliselt, kasvab üles tundege, et elu toetab teda. Ta ei võitle, et ellu jääda, ega takista end täiel rinnal elamast. Kui teine tšakra areneb loomulikul teel, siis tekib lapses usaldus ning ta vaatleb maailma kui turvalist, sõbralikku ja toetavat paika.

Egosfäär ja teadvus ei arene teises tšakras loomulikul teel, kui laps ei saa küllaldaselt füüsilist hoolitsust ega toitu. Ta kasvab üles uskudes, et elus on kõigest puudu, ja hakkab seda tõekspidamist üle kandma kogu maailmale. Selle asemel et arendada endas välja usaldus, õpib ta ennast, teisi ja olemasolu kartma ja neis kahtlema. Ta muutub araks, on

võimetu väljendama oma tundeid ning õpib oma vajadusi ja nõrkusi alla suruma. Ta kardab, et tema eest ei kanta küllalt hoolt või et teda karistatakse, kui ta toimib vastupidiselt sellele, mida temalt oodatakse. Ta kasvab üles, kartes vigu teha, piinleb edu ja ebaõnnestumiste ning teiste inimeste arvamuse pärast.

Kuna esimene ja teine tšakra on teineteisele nii lähedal, siis sunnib toidupuudus või emma-kumma tšakra loomuliku arengu puudumine last üles kasvama ebakindluses ja tegelema liiga palju seksi ja ellujäämisega või kannatama masenduse all ja hoolima vähe oma elust. Täiskasvanuna kardab ta elada ja surra, ei suuda riskeerida, ei aktsepteeri ega naudi oma keha, ei tunne mõnu ega koge tõelist armastust ja küllust. Ta tunneb, et on juurteta, teistest ja Maast võõrandunud, üksildane, frustreritud, vihane ja kade nende peale, kes on endaga rahul. Ta on enda ja teiste vastu kriitiline ja teeb hukkamõistvaid otsuseid. Ta ei suuda ennast ega teisi aktsepteerida, armastada ega usaldada ning tal on raskusi intiimsuse väljendamise ja tal võivad tekkida terviseprobleemid, mis on seotud seedimise, seksuaalsuse ja suguorganitega, jääkainete kõrvaldamise, neerude ja kuseteedega, ning ta võib tunda valusid selja ja kõhu alaosas. Tegelikult on enamik meie psühholoogilistest ja paljud füüsilised probleemid seotud haavatud ego ja vähe arenenud egosfääriga esimeses ja teises tšakras.

Et tervendada haavatud ego teises tšakras, koonda iga kord, kui tunned hirmu ellujäämise pärast või kahtled endas, tähelepanu ja hingamine naba juures asuvale teisele tšakrale. Tuleta endale meelde, et see hirm ja ebakindlus on seotud keha ellujäämisinstinktiga, millel pole mingit pistmist sinu tõelise olemuse ellujäämisega. Pea meeles, et sinu olemus eksisteerib maailmas igavesti ega sure kunagi. Seda meeles pidades tervenda vähehaaval oma egosfääri teises tšakras ja tugevda seda ning sinus tekib kindlustunne, et olemasolu tõepoolest kannab sinu eest hoolt. Kui tahad tõusta teadvuse kõrgemale tasemele, siis on usaldus sinu jaoks oluline, sest ilma usalduseta ei saa sa elule alistuda.

Et tervendada haavatud ego esimeses ja teises tšakras, soovitan sulle kaht väga võimsat ja transformatiivse mõjuga aktiivset mediteerimisviisi: Osho dünaamilist meditatsiooni ja kundalini-meditatsiooni. Olen neid kasutanud ise ja koos teistega palju aastaid, saavutades tähelepanuväärseid tulemusi. Osho aktiivseid meditatsioone on kõige parem teha helisalvestiste abil ning seda kirjeldatakse täpsemalt e-raamatus „Healing into Consciousness with Active Meditation & Visualisation”. Et kiirendada egosfääri puhastamist ja tervenemist kõigis tšakrates, olen välja arendanud ka oma meetodi – Daliani meetodi™ enesetervendamise variandi. See imekiiresti omandatav meetod aitab kiiresti avada energiablokeeringud kehas ning päästa lahti alla surutud mõtted ja emotsioonid, mis ei lase teadvusel areneda (vaadake raamatut koos helisalvestistega „Healing the Body & Awakening Consciousness with the Dalian Method“ – „Tervenda keha ja ärata teadvus Daliani meetodi abil“).*

3. tšakra (päikesepõimik):

Oma jõu ja otsuste tegemise võime arendamine

Päikesepõimikus asuva kolmanda tšakra ülesanne on arendada teadlikkust enda jõust ning õppida looma vajalikke piire. See on ego jaoks teismeliseiga. Nagu kasvav loom, kes õpib tundma oma jõudu ning hakkab kaitsma end ja oma territooriumi, hakkab teismeline oma areneva egosfääri ja teadvusega mõistma enda sõltumatust ja jõudu. Teismeline hakkab endas välja arendama julgust teha enda otsuseid ning ta kaitseb end väljastpoolt tulevate sissetungide ja kohustuste vastu. Ta hakkab

* Tänapäeva ülimalt stressirohkes maailmas, kus peame korraga tegelema paljude ülesannetega ja kus iga päev võitleme info üleüllusega, on passiivne istumine üsna suur väljakutse, mida enamikul juhtudel on peaaegu võimatu täita. Et aidata tänapäeva otsijal seda probleemi lahendada, lõi Osho, kahekümnenda sajandi müstik, uued aktiivse mediteerimise meetodid. Need pole mitte ainult kiired ja tõhusad, vaid neid on ka lõbus teha. Üksikasjalikumalt saad nende kohta teada aadressil www.madadalian.com. Eesti keeles on ilmunud Osho „Meditatsioon hõivatud inimesele“, Pilgrim, 2015.

eristama sõpru vaenlastest ja õpib seadma piire, et kaitsta end haiget-saamise eest.

Egosfäär ja teadvus arenevad kolmandas tšakras loomulikult teel, kui vanemad ja ühiskond ei suru alla lapses ärkavat oma jõu tunnetamist ja valikuvabaduse nägemist ning selle asemel hoopis julgustavad last, aidates tal teha oma otsuseid ja õppida oma vigadest. Vanemad on sageli mures, et kui nad oma tahet ei kehtesta, siis väljub lapse käitumine kontrolli alt ning teda on võimatu distsiplineerida. Tegelikult on just vastupidi. Mida rohkem proovitakse maha suruda ja kontrollida lapses tärkavat oma jõu ja iseseisvuse tunnetamist, seda rohkem hakkab ta hiljem mäsama ja vanemate autoriteedile väljakutseid esitama.

Kui annad lastele vabaduse oma individuaalsust väljendada ja seda maksma panna, siis ei tähenda see, et sina kui lapsevanem ei õpeta oma lapsi. Laste õpetamine on sinu kohus, sest sul on rohkem elukogemusi, kuid samal ajal pead lapsi ka ära kuulama, et mitte maha suruda nende arenevat eneseväärikust ja oma jõu ning otsustusvõime usaldamist.

Kui lapsel lubatakse vabalt näidata oma jõudu ja talle antakse valikuvabadus, siis aitab lapsevanem selle kaudu tegelikult lapsel välja arendada vastutustunde enda ja oma tegude eest. Vabaduses kasvanud lapsel pole edaspidises elus vajadust mässi tõsta, end ohvriks pidada või elust tagasi tõmbuda. Kui laps saab kogeda oma jõudu ja valikuvabadust, siis näeb ta, et tegudel on tagajärjed, ja ta hakkab kindlasti tegema targemaid otsuseid. Ta mõistab, et ei eksisteeri teistest eraldi, vaid on pigem osa suuremast tervikust. See aitab tal psühholoogiliselt küpseda ning ta hakkab oma isekusest ja enesekesksest ebakindlusest välja kasvama. Tema mõistus ja enesehinnang arenevad välja loomulikult ning kehalisele küpsemisele järgneb psühholoogiline küpsus. Selleks ajaks, kui ta jõuab puberteediikka ja on valmis maailmaga silmitsi seisma, on ta välja arendanud otsustamisvõime ja vastutab ise oma tegude eest.

Egosfäär ja teadvus ei saa kolmandas tšakras loomulikult teel areneda, kui lapse sisemist jõudu ja valikuvabadust surutakse maha. Nii kurb, kui see

ka pole, pärsivad vanemad oma lastes arenevat sisemist jõudu ja valikuvabadust seda põlvest põlve endale teadvustamata. Me purustame laste individuaalsuse, et nad ühiskonda sobituksid.

Näiteks küsis minu tütar, kellel tekkisid kahtlused oma oskuses lapsi kasvatada, minult abi oma tütre Majaii kasvatamiseks, kes oli tolal kaheaastane. Nad olid pargis ja mu tütar vaatas, kuidas Majaii juurde tuli üks vanem laps ja hakkas tühjaks valama ämbrit, mille Majaii oli täitnud liivaga. Seejärel viskas pois tühja ämbri tagasi liivakasti, oodates Majaii reaktsiooni. Majaii vaatas poisile otsa, võttis tühja ämbri ja hakkas sinna jälle liiva panema. Kui ämber oli täis, siis võttis teine laps selle kätte ja valas jälle tühjaks. Pärast kolmandat korda võttis Majaii oma tühja ämbri ja lükkas pois eemale. Selle peale hüppas mu tütar püsti, et vahele segada, ning käskis Majaiil käituda „ilusti“. Sellega surus ta lapses maha sisemise jõu tunnetamise, endast lugupidamise ja oma piiride kehtestamise oskuse. Seda endale teadvustamata saatis mu tütar teisele lapsele kaudselt sõnumi, et tema käitumine on sobiv ning et sellel pole tagajärgi.

Väljaarenemata kolmanda tšakra tõttu kasvab laps üles emotsionaalses mõttes ebaküpsena. See ebaküpsus võib osaliselt ilmneda kartlike käitumismustritena, ärevusena ja foobiatena, millest tuleb elus hiljem lahti saada. Vanemad, kes tahavad lastele eeskujuks olla ja aidata neil kasvada tervikuks, peavad kõigepealt terveks ravima omaenda haavatud ego ning taastama enda taluvuspiiride tunnetamise, enesest lugupidamise ja sisemise jõu tajumise. Lapsevanem, kelle egosfäär terveneb just kolmandas tšakras, on valmis juhtima oma last läbi kolmandas tšakras toimuva arenengutee ilma last haavamata; kui lapsevanem on aga ise traumeeritud ja ei teadvusta seda endale, siis tekitab ta oma lapsele paratamatult samasuguse trauma, mille osaks ta ise sai.

Enamik inimestest, kelle kolmas tšakra on kahjustatud, kardab teha otsuseid ja otsib enne nende tegemist teistelt heakskiitu. Otsused, mis on tehtud lähtudes ebakindlusest ja tingitud harjumustest, mitte sisemisest tugevusest ja valikuvabadusest, annavad kaks erinevat tulemust - sisemise ja ühiskondliku. Nõustumine või mittenõustumine,

mille aluseks on hirm, ebakindlus ja väljakujunenud harjumused, on reageerimine elule, mitte asjakohase käitumisviisi valimine. Haavatud egost pärinevad reageeringud põhjustavad inimese sisemuses stressi, kurvastust ja rahulolematust.

Teod, mille ajendiks on haavatud egosfäär, ei kanna vilja ei maailmas ega too kasu inimesele endale ega teistele. Seevastu teod, mille aluseks on valikuvabadus, sisemine jõud ning terve egosfääri puhtus, loovad õnne- ja sisemise terviklikkuse tunde, ning need toovad hüvangu nii teistele kui kogu maailmale. Terve egosfäär toimib olenevalt olukordadest, mitte lihtsalt ei reageeri neile, ning ta võib olude muutudes oma otsust igal ajal vabalt muuta. Nagu kapten, kes tüürib oma laeva just selles suunas, mille ta ise valib, saab ka terve egosfäär anda oma tegevusele suuna, mida sisemine olemus vajab ja kuhu ta tahab minna.

Et tervendada haavatud ego kolmandas tsakras, peame endas arendama riskeerimisjulgust, mis ei hooli hirmudest ja mõjutustest. Selleks võta endale veidi aega, et süveneda endasse, ning koosta nimekiri kõigist hirmudest, mis takistavad sul tegemast seda, mis sulle olemuslikult vajalik on ja mille järgi elada tahad ning mis ei lase sul end vabalt väljendada ja sellekohaselt elada. Saa aru, et need hirmud pärinevad sinu haavatud egost ning lapsepõlves osaks saanud mõjutustest ja elu jooksul saadud kogemustest. Tuleta endale meelde, et oled nüüd piisavalt vana teadmaks, et sinu vabadus ja eksisteerimine ei sõltu sellest, kas keegi sind aktsepteerib või tõrjub. Tunneta seda jõudu ja intelligentsust, mis sinus olemas on ja mis toetavad seda, mida tahab teha sinu hing. Ole valmis riskeerima, hoolimata hirmudest ning ole kindel, et isegi kui teed mõne vea või sind tabab ebaõnn, saad sa tähtsa õppetunni, mis lõppude lõpuks teeb sind vaid tugevamaks ja teadlikumaks.

Kui sa ausalt ja tõemeeles harjutad riskeerimist ja oma sisemise tõe väljendamist, siis aitad haavatud ego muuta terveks egoks ning saad alustada oma teadvuse arendamist neljandas tsakras.

Haavatud ego tervendamine kolmandas tsakras aitab sul arendada enesest lugupidamist ja veendumust, et suudad ise planeerida oma

rännuteed. Kui ego on terve kolmandas tšakras, siis on sul kerge enda eest seista ja teadlikult otsustada, kuidas sa tahad oma elu elada. Sa suudad luua enda reaalsuse. Tänu sellele lõpevad nii sinu sisevõitlused kui ka võitlused väliste teguritega ning sa hakkad tajuma sisemist rahu ja ühtekuuluvustunnet. See paneb aluse elujõu ja teadvuse arenemisele sinu südames.

Et haavatud ego kolmandas tšakras tervendada praktiliste enesetervendamise meetodite abil, mis annavad kiireid tulemusi, soovitan veelkord kasutada järgmisi mediteerimismeetodeid: Osho dünaamiline meditatsioon, kundalini-meditatsioon ning enesetervendamine Daliani meetodi abil. Peale selle võid alati kasutada niinimetatud ei-jah aktiivset meditatsiooni (seda olen kirjeldanud täpsemalt juba eespool mainitud e-raamatus „Healing into Consciousness with Active Meditation & Visualisation“, lk 157).

4. tšakra (südametšakra):

Instinktiivse himu teisendamine tingimusteta armastuseks

Rinnaku taga südame lähedal asuva neljanda tšakra ülesanne on teendada tingimusteta armastuseks keha ellujäämisvajadus ja instinktiivne soov rahuldada oma himusid. Tingimusteta armastus tõstab egosfääri alamatest tšakratest kõrgematesse ja transformeerib elujõu kõrgemaks teadvuseks.

Kui füüsiline keha saavutab küpsuse, siis muutub ego eesmärk keha kaitsta sekundaarseks ja esiplaanile tõuseb spirituaalse arengu vajadus. Egosfäär on nüüd valmis läbima südames oleva n-õ transformeerimiskambri, kus tingimusteta armastuse ja kaastunde seeme saab toitu.

Süda on sild kolme alama instinktiivse tšakra ja kolme kõrgema spirituaalse tšakra vahel. Sedamööda, kuidas teadvus südametšakras areneb, käivitab see vaimse arengu. Seni, kuni me ei hakka arendama südametšakrat, ei saa me olla tõeliselt spirituaalsed.

Südametšakras õpib egosfäär teistega jagama ja neile andma ilma mingeid tingimusi seadmata; kaastunne enda ja teiste vastu hakkab

haavatud egosfääri ümber kujundama ja kui see saab tervemaks, saavutab see suurema kooskõla olemasolu ja teadvuse kõrgemate sfääridega. Südametšakras hakkab egosfäär end puhastama kõigi oma teadvustamata tegude (karma) tagajärgedest, mille põhjuseks on olnud selle instinktiivsed, ellujäämisega seotud vajadused. Selle tulemusena hakkab esile kerkima tõeline teadvus. Tõelise teadvuse esile tõustes kogeb hing valu ja süütunnet oma teadvustamata tegude pärast ning püüab neid parandada. Süütundega ühendatud valu teeb võimalikuks teadvuse arenemise enda ja teiste parema mõistmise ja aktsepteerimise suunas.

Kui egosfäär läbib südametšakras oleva puhastuskambri, mõistab ta, et ta ei erine teistest, et teised tajuvad samasugust kurbust, valu, hirmu ja ebakindlust. See arusaamine aitab areneval egol mõista, et vead, valu ja kannatused on teadvuse arenguks vajalikud.

Suurenev mõistmine ja tingimusteta armastus murendavad haavatud ego ning aktsepteerimine, andestamine ja usaldamine hakkavad asendama negatiivseid emotsioone nagu viha, armukadedus, võistlushimu, ebakindlus ja usaldamatus. Nüüd asub esikohale teadvus ning keha ellujäämis- ja paljunemisvajadusel põhinevat instinktiivset himu on lihtsam eristada tingimusteta armastusest, mille aluseks on teiste inimeste ja universumi spirituaalne teadvustamine ja nende omavahelise ühtsuse mõistmine. Nüüd, mil teadlikkus on kasvanud, õpib hing vähehaaval elu usaldama ja sellele alistuma ning hakkab aru saama sellest, et egosfäär on illusioon, mis eristab igat olendit kõigest muust eksisteerivast.

Egosfäär ja teadvus arenevad neljandas tšakras loomulikul teel, kui laps saab oma vanematelt tingimusteta armastust ja teda aktsepteeritakse. Sellise loomuliku arengu puhul on laps nooreks täiskasvanuks saades võimeline vahet tegema tingimusteta spirituaalse armastuse ja tingimustega seotud instinktiivse himu vahel. Ta on endaga rahul ja usaldab ennast ning temast tuleb armastav, usaldav, salliv ja hooliv inimene. Ta on emotsionaalselt tasakaalukas ja vastutusvõimeline ning tal pole vaja teisi ekspluuteerida ega nendega manipuleerida, et kuidagi oma

vajadusi rahuldada. Ta arendab endas ausust ja väarikust. Ta saab kohe aru, kui temaga manipuleeritakse ja piiride seadmine ei valmista talle mingeid raskusi. Tal pole vaja otsida armastust ja tunnustust teistelt, sest ta armastab ja tunnustab ennast ise. Tema armastus pole seotud mingite tingimustega ja tal pole probleeme armastusele alistumisega.

Egosfäär ja teadvus ei arene neljandas tšakras loomulikult teel, kui laps ei saa vanematelt, hooldajatelt ja ühiskonnalt tingimusteta armastust ja kui nad teda ei aktsepteeri. Kui last ei armastata ega aktsepteerita, siis ei saavuta lapse teadvus küpsust samaaegselt kehaga ning temast tuleb emotsionaalselt haavatud ja ebakindel inimene. Kuna tal pole kogemusi tingimusteta armastusega, siis jäävad instinktiivsetes tšakrates olevad enesekesksed emotsioonid püsima ja moonutavad tema ettekujutust armastusest. See sunnib teda taluma oma isekuse, enesehaletsuse, solvumise, enese ja teiste vihkamise tagajärgi. Et oma negatiivsetele emotsioonidele ajutist kergendust leida, võib ta langeda sõltuvusse toidust, sigarettidest, alkoholist, seksist või mõnuainetest.

Kuna ta on emotsionaalses mõttes jäänud lõksu alaealise seisundisse, sunnib egosfäär teda teistega manipuleerima ja neid ära kasutama või laskma teistel endaga manipuleerida ja end ära kasutada. Manipuleeriva käitumise tõttu on ta emotsionaalselt ja vaimselt segaduses ning see tekitab talle endale ja ka teistele veelgi enam kannatusi. Ta ei usalda ennast ega teisi ning kardab intiimsust ja pühendumist. Ta pole võimeline tegema vahet himul ja armastusel ning õõnestab omaenda õnne sellega, et ei suuda kontrollimisest loobuda ja armastusele alistuda. Kuni ta teadlikult ei ravi terveks oma haavatud ego ega hakka tingimusteta armastama ennast ja teisi, kannatab ta edaspidigi haavatud ego poolt põhjustatud valu käes.

Et oma haavatud ego neljandas tšakras tervendada, nii et see suudaks teadvusesse areneda, pead omaks võtma kõik oma valud ja kannatused ning aru saama, et ükskõik, milliseid emotsioone teised sinus ka ei ärata, peegeldab see üksnes seda, mida sul on vaja enda kohta teada ja endas

tervendada. Pead andestama neile, kes sinu arvates on sind solvanud, ja pead andestama ka endale, et oled teisi solvanud.

Paljud inimesed ei suuda tõelist armastust ja lähedust tajuda sellepärast, et nad kardavad alistuda samastumisele oma haavadega. Kui näiteks keegi tunneb ennast haavatuna, sest ta on hüljatud, maha jäetud või talle on liiga tehtud, siis tuletab ta oma identiteedi just sellest haavast. Sellised inimesed loodavad, et keegi tuleb ja ravib nende haavad, andes neile armastust, mida nad tahavad ja vajavad. Kuna aga teistel on oma haavad, millest neil on vaja terveneda, ootavad nad võibolla teistelt sedasama, nii saavad haavatud egoga inimestele osaks üha uued pettumused. Kuni sa ei lõpeta teiste süüdistamist oma haavade pärast ega võta endale täielikku vastutust oma haavatud ego transformeerimise eest terveks egoks, ei saa sa tunda tõelist armastust ja usaldust. Samuti ei mõista sa, et olemasolu on juba sinu eest hoolt kandnud, andes sulle su elu. Vaata endasse ja tunnista, et kui sa pole veel õppinud usaldama ja alistuma, siis ei suuda sa teha ka kvantühpet teadvusesse.

Et muuta oma haavatud ego terveks egoks, lase kõigil oma mõtetel ja emotsioonidel pinnale tõusta ning väljenda end ilma enesekontrolli, kritiseerimise või süüdistamiseta. Riski sellega, et alistud armastusele ja andestamisele. Kui sul tekib tunne, et tahaksid nutta, naerda, või näidata kurbust või rõõmu, siis luba endal seda teha. Õppides usaldama seda, mida tunned, ja andes endale võimaluse seda avalikult, ausalt ja häbita näidata, saad avada haavad ja vabaneda valust, mida tunned oma südames. Lihtne ning aus eneseväljendamine suudab sind vabastada mahasurutud vaimse ja emotsionaalse kannatuse ja valu koormast ning transformeerib sinu hingehaavad terviseks ja teadlikkuseks.

Tervendades on oluline meeles pidada, et hingehaavad on olemas selleks, et sulle õpetada midagi sinu enda kohta. Kui suudad olla oma tunnete ja mõtete erapooletu vaatleja, siis näed, milliseid õppetunde peaksid omandama. Kui sa need õppetunnid endale teadvustad, siis pole sul enam vaja kulutada oma haavatud egole nii palju aega ja vaeva. Vajadus selle järele väheneb iseenesest.

Ole julge ja tuleta endale võimalikult tihti meelde, et kui tahad

egosfääri teadvuseks transformeerida, siis pead oma hirmudele otsa vaatama ja oma valu tunnetama. Julguse ja vaatlusvõime abil suudad end valust terveks ravida ja selle teisendada enda ja teiste aktsepteerimiseks ja teistele kaasa tundmiseks.

Kui mõistad, et sinu hingehaavade põhjuseks on sinu enda teadmatlus ning et ainult sina ise vastutad enda terveks ravimise eest, siis miski sinus lõdvestub. Sa hakkad nägema ja mõistma erinevust oma soovide ja emotsioonide ning südame puhtusest ja süütusest tõusva spirituaalse armastuse vahel.

Palju abi ja kasu võib olla ka spirituaalsest meistrist või õpetajast. Meister on juht, kes tunneb ja mõistab sinu valu ning suudab sind oma tingimusteta armastuse ja tarkuse najal juhtida läbi sinu teadvustamatuse pimedast ööst. Teatud määral võivad haavatud ego tervendamisel kaasa aidata ka toetusgrupid, kuid need ei aita kõrgemale tõusta. Viibimine koos juhiga, kes on oma egosfääri tõstnud teadvusesse, sisendab kindlustunnet, et sa võid minna sügavamale endas valitsevasse pimedusse, ilma et hirm võimust võtaks. Tõeline juht julgustab sind oma teed jätkama, kuni sa ei saa klammerduda enam mitte millegi, isegi mitte oma juhi külge.

Idamaades, kus orienteerutakse rohkem südamele, ollakse enam teadlik õnnistusest, mille loojaks on kirkastunud olendi energiaväli, ning seda kasutatakse seal ära. Nad mõistavad, et sellise isiku energiaväli pakub haavatud egole toitu, mis on vajalik selle tervendamiseks ja transformeerimiseks viisil, mida muidu oleks raske või hoopis võimatu teostada. Tõeline juht loob tingimusteta armastuse, aktsepteerimise ja usalduse keskkonna, mis võimaldab haavatud ego terveks ravida kiiremini kui siis, kui sa võitleksid sellega üksinda. Läänemaades, mis on orienteeritud rohkem mõistusele, seda kahjuks ei mõisteta ja jäädakse sellest õnnistusest ilma.

Kui oled neljandas tšakras läbinud haavatud ego tervendamise staadiumi, siis mõistad teiste valu ja sinu olemusest tõuseb loomulikult ja pingutusteta esile kaastunne nende vastu. Sellisel viisil sünnibki Kristuse energiaga sarnanev armastuse teadvus. Neljandas tšakras

ravitakse tingimusteta armastuse abil sinu haavatud ego terveks ja sinu varasem identiteet kaob.

Kui sinu haavatud ego hakkab kaduma, siis mõistad, et sind on vaid hüpnotiseeritud uskuma, et armastust on vähe leida. Sa näed, et erinevalt himust, mis piirdub üksnes põgusate füüsiliste tajude rahuldamisega, on spirituaalne armastus sinu ja universumi vahel piiritu ja seda leidub küllaldaselt. See mõistmine aitab sul loomulikult hinnata ja tunda tänu kõige eksisteeriva eest ja võimaldab sul endast anda tingimusteta ja rõõmuga.

Et südametšakras ravida haavatud ego, soovitan peale Osho dünaamilise meditatsiooni, kundalini-meditatsiooni ja Daliani enesetervendamismetodi kasutada veel Osho loodud nadabrahma ning atisha südameditatsiooni (vaata eespool mainitud e-raamatust), mida paljud tõetsijad armastavad.

5. tšakra (kõritšakra):

Individaalsuse ja väljendusvabaduse arendamine

Kõri allosas asuva viienda tšakra ülesanne on toita tervet ego, arendades selleks individaalsust, väljendusvabadust ja loovust. Vaba väljendusvõime abil hakkab terve ego tegema vahet heal ja halval ning teadvustatud või teadvustamata tegevusel ning murrab end välja vanadest tõekspidamistest, käitumismustritest ja sotsiaalsetest mõjutustest. Terve ego jaoks saavad ausus ja otsekohesus tähtsamaks ellujäämisega seotud hirmudest ja võimuvõitlusest, mis tõukavad haavatud ego tegema kompromisse ning piirama ja mitte välja arendama oma elujõudu ja teadvust.

Viiendas tšakras ähvardab teadvus haavatud ego ellujäämist sellega, et sunnib teda silmitsi seisma hirmudega, riskeerima, mediteerima, paastuma ja kollektiivselt loodud mõjutustele vastu astuma. Terve ego süveneb endasse, et otsida vastuseid ja leida enda tõde. Aktiivselt endale terveid ja positiivseid eesmärke seades ning otsides uusi tegutsemisviise, mis pole rajatud hirmul põhinevatele sotsiaalsetele tõekspidamistele

ja harjumustele, rakendab terve ego energiat, mille ta saab, teadvustades endale oma eksistentsiaalset vajadust järgida loovust ja iseenda tundmist.

Tänu tähelepanelikkuse suurenemisele suudab terve ego eristada tõtt valedest ning hakkab rohkem muret tundma oma tõelise eesmärgi leidmise ja täitmise pärast, selle asemel et täita teiste inimeste vajadusi ja ootusi. Tervel egol on küllalt jõudu ja julgust, et astuda vastu kollektiivsele teadvustamatusele ja kartmatult väljendada ja ilmutada maailmale enda tõde. Selle asemel et lasta kollektiivil end traumeerida, saab egost kollektiivi kujundamise ja vanadest tõekspidamistest välja aitamise vahend.

Egosfäär ja teadvus arenevad viiendas tšakras loomulikul teel, kui last julgustatakse end väljendama, ilma et tal oleks vaja hirmu tunda naeruvääristamise või kritiseerimise pärast. Laps, keda on sellisel viisil julgustatud, õpib tegutsema, hoolimata oma hirmudest, ning teiste inimeste arvamused ei valmista talle muret. Ta vastutab ise oma vaadete ja tegude eest ning tema suhtlemine on siiras ja aus. Tema vaim on positiivne ning ta mõistab aususe ja põhimõttekindluse väärtusi. Ta ütleb, mida mõtleb, ja mõtleb, mida ütleb, ning tal on elus eesmärk, mis on suurem kui lihtsalt ellujäämine. Ta on julge ja loominguine ning tema kujutlusvõime arengul pole piire. Täiskasvanuna otsib ta oma tõde ning suudab vahet teha, millised asjad tema isiklikku arengut lämmatavad ning millised sellele soodsalt mõjuvad. Ta oskab eristada tõtt valedest ja õpib elu eesmäärke täitma ilma selleks pingutamata. Ta õpib selgelt ja kartmatult suhtlema ning tundma empaatiat teiste inimeste vastu. Täiskasvanuks saades on ta saavutanud psühholoogilise küpsuse ja on olnud spirituaalse tööga agaralt tegevuses juba varasest east peale. Ta suudab aktsepteerida elu, ennast ja teisi, ilma et tal oleks vaja oma tõega kompromisse teha. Selle asemel et lasta end mõjutada kollektiivil, mõjutab ta ise kollektiivi ja aitab sel tõusta teadvuse kõrgemale astmele.

Egosfäär ja teadvus ei arene viiendas tšakras loomulikul teel, kui last on

sunnitud käituma oma vanemate ja ühiskonna ootuste kohaselt. Sellisel juhul kasvab laps üles autoriteete kartes ja silmakirjalikku elu elades. Ta õpib teistega kokku sobitumiseks valetama ning oma tõelisi tundeid ja arvamusi varjama. Ta peab võitlust oma sisimas ja ühiskonnas, põlgab ennast ja on kriitiline nii enda kui teiste suhtes, suutmata elada oma hinges peituvate võimaluste järgi. Ta võib karta endasse süvenemist, oma tõe leidmist ja selle vabalt väljaütlemist. Võib-olla ei taha ta kollektiivile vastu astuda ja elab selle asemel oma elu hirmununa, samastudes oma tingitud uskumustega. Paratamatult õpib ta ka teiste inimeste tõtt ja väljendusvabadust maha suruma, nii nagu suruti maha tema enda oma.

Üheksakümmend üheksa protsenti inimkonnast ei arene viiendas tsakras loomulikult teel ja põhjuseks on meie sotsiaalsed ja religioossed mõjutused ja uskumuste süsteemid. Need süsteemid õpetavad meid kohanema, mitte vastu hakkama, ning kuna me tahame ellu jääda ja teistele meeldida, siis paneme vaevu tähele, et meile valetatakse, meid kritiseeritakse ja kontrollitakse ning meiega manipuleeritakse. Tulemuseks on see, et kardame kõiki, kel on võimu, ning meil on raske panna vastu egodele, kes tahavad enda käes hoida poliitilist, religioosset ja majanduslikku võimu meie üle. Võimulolijad, kes on huvitatud teiste juhtimisest, õpetavad meid nägema ideoloogiate, kultuuride, religioonide ja sugude erinevustes konkurentsiohtu. Koolides ei õpetata lapsi uurima ja avastama nende endi olemuses sisalduvat tõe. Selle asemel trennime neid võtma endale võltsidentiteeti, mis valmistab neid kohanema võimumeeste ootustega.

Mitte ükski ühiskond ega organiseeritud religioon ei saa iialgi aidata indiviidil oma teadvust arendada ja teda egosfäärist vabastada, sest ühiskond funktsioneerib keskmise teadvuse seaduste põhjal, mille juured on kolmes esimeses tsakras. Ühiskonna roll seisneb niisuguste reeglite loomises ja kinnistamises, mis võimaldavad suurtel inimassidel koos elada. Teadlikud ja kartmatud inimesed on ühiskonnale ja kehtivale süsteemile ohtlikud, kuna nad levitavad ausust, iseseisvust, sõltumatust, individuaalsust ja kartmatust.

Inimesed, kes ei taha, et nende võimu ja positsiooni ohustataks, on alati risti löönud neid, kes lasevad oma valgusel kollektiivsele teadvustamatusele paista, sest nende valgus näitab ikka suurematele inimhulkadele, kuidas neile on valetatud, neid ära kasutatud ja nendega manipuleeritud. Meie ajalugu on täis näiteid sallimatusest nende vastu, kes raputavad vanu alusmüüre ja uskumusi ning suunavad meie teadlikkust tõe poole. Jeesus löödi risti, Sokrates ja Osho mürgitati, Buddha kohta arvatakse, et ta mürgitati vanas eas, kümnendal sajandil elanud sufi müstikul al-Hallaj Mansuril löödi pea maha, Martin Luther King juuniorile korraldati atentaat – seda nimekirja võib pikalt jätkata. Paljud inimesed on maksnud oma eluga selle eest, et on elanud väarikalt ja ausalt, püüdes aidata inimkonnal areneda kõrgemale teadvustasandile. Me kuulame nende sõnumit ja võtame nende vaated omaks alles pärast seda, kui oleme nad risti löönud ja nad ei kujuta endast enam suurt ohtu.

Kui vaatad end ausalt, siis näed, et oma hirmude, tõekspidamiste ning võimu- ja prestiiživajaduse tõttu käitud sa samamoodi nendega, kes sind ümbritsevad. Sa ei mõista, et arvustades ja hukka mõistes inimesi, kes näivad olevat sinust nupukamad või jõukamad, või neid kartes ja kadestades, õõnestad sa enda heaolu, jättes end ilma võimalustest leida edu, armastust ja õnne.

Kui sa oma sisemist tõe ei väljenda ja selle kohaselt ei ela, siis võib see põhjustada probleeme kõrapiirkonnas, nagu kilpnäärme tegevuse häired, krooniline mandlipõletik, valud ja põletikud kaelas ja õlgades, ning samuti võib see põhjustada haigusi nagu polüsklerooos, fibromüalgia, kasvajak ja isegi vähk. Iga kord, kui sa ei lase sisemisel tõel rääkida – pole tähtis, kas see sõnum on positiivne või negatiivne –, lisad sa oma kõrile ja kehale veel ühe mahasurutud mõtete ja emotsioonide kihi. Et oma füüsilist ja emotsionaalset tervist parandada ja teadvusele arenemisvõimalusi anda, ole valmis riskeerima, vabane hirmust vigade tegemise ees ning väljenda oma sisemist tõe ilma millelegi reageerimata ja midagi tagasi hoidmata. (Vaata harjutust „Vabane oma mõtetest neid selge häälega väljendades”, 105. lk.)

Tervendamaks viiendas tšakras haavatud ego, et see areneks teadvusesse, on vaja põhjalikult endasse vaadata, et saaksid teadvustada seda, mis sinu südame, mõistuse ja kehaga tegelikult toimub. Kui oled oma sise-maailmast teadlikuks saanud, siis luba endal hirmudest hoolimata väljendada, mida sa mõtled ja tunned. Pea meeles, et vastutus oma elutõe väljendamise ja selle järgi elamise eest kuulub täielikult sulle. Kui sa seda ei väljenda, siis jäävad sinu kasvamise ja kõrgema teadvuseni jõudmise võimalused uinunud olekusse ja ei kajastu sinu elus. Võta julgus kokku ja ela oma sisemise tõe põhimõtete kohaselt, kui tahad väljakujunenud mõjutustest ja käitumismustritest lahti öelda.

Et mõista paremini oma hirme ja seda, miks vaba eneseväljendamine on nii tähtis, küsi endalt: „*Miks ma ei lase endal öelda, mida mõtlen ja tunnen? Mis juhtuks, kui väljendaksin ausalt seda, mida tunnen ja mõtlen? Mida saaksin teha, et ma ei tunneks hirmu oma tõeliste tunnete väljendamise ees?*“ Seejärel tegutse kohe, lähtudes nendest vastustest, mis sa saad. Tegevus paneb su energia liikuma ja aitab sul vabaneda harjumusest probleeme maha suruda.

Et elada enda tõe kohaselt, pead olema valmis vastu astuma niihästi enda kui ka kollektiivsele teadvustamatusele ning ütlema: „Kavatsen elada omaenda tõe, valguse ja tarkuse kohaselt, aga mitte oma haavatud ego või kellegi teise tõekspidamiste ja harjumuste kohaselt.“ Alguses võib see tunduda raske ülesandena, sest kui võrrelda kollektiivset teadvustamatust teadvuse väikese valgusega, mis põleb sinu sisimas, näib esimese kaal ja jõud lausa masendav. Kui aga oled järjekindel ja jätkad riskeerimist selle nimel, et tagajärgedest hoolimata endale kindlaks jääda, siis leiad pikapeale oma sisemise tugevuse ning sinus tekib julgus ja usk endasse ja olemasolusse. Riskides oma tõeliste tunnete avaldamisega, avastad sa enda olemuse puhtuse, lihtsuse ja jõu ning hakkad vabamalt ja täielikumalt nautima elu. Lihtsalt väljenda seda, mida mõtled ja tunned, ilma ennast ja teisi süüdistamata või hukka mõistmata. Saa aru, et kõik siin maailmas on olemas just selleks, et aidata sinu teadvusel avarduda ja sul enda tõelist olemust leida.

Et haavatud ego viiendas tšakras tervendada, tunnetada oma

haavatavust ja lase lahti harjumusest asju edasi lükata või hoiduda tege-
mast seda, mida sul on vaja kas teha või välja öelda. Võib-olla on sul
vaja välja öelda, et tunned end solvatu ja ebakindlana, vihase ja frust-
reerituna või et oled enda meelest eriline ja teistest parem inimene. Aus
eneseväljendamine toob sind sinu sisemise tarkuse ja tugevuse juurde.

Püüa meelde tuletada: „*Mis tunne oli mul kõris ja kogu mu olemuses, kui tahtsin midagi öelda, aga hoidsin end tagasi? Mis tunne oli siis, kui rääkima hakkasin?*“ Eksperimenteeri sellega, mis toimub sinu ener-
giaga, kui sa oma tõelisi mõtteid ja tundeid väljendad, ja mis juhtub siis,
kui sa need maha surud. Eneseväljendamine suurendab sinu teadlik-
kust teadvustamatuse paljudest kihtidest ning aitab su kehal vabaneda
mahasurutud mõtete ja emotsioonide kihtidest, mis ei lase su teadvusel
avarduda.

Soovitan sul riskeerimise ja vaba eneseväljendamise harjutamisega
samaaegselt tegeleda ka mediteerimisega. Riskeerimine aitab sul mõista,
miks sa oma mõtteid ja tundeid maha surud, ning mediteerimine aitab
vabaneda samastumisest oma hirmudega ja leida oma keset.

*Et egosfääri viiendas tšakras tervendada ja teadvusesse transformeerida, proovi peale varem mainitud meditatsioonide ja Daliani eneseter-
vendamise tehnika veel Osho gibberish-, tšakra hingamis- ja tšakra
häälimismeditatsiooni (vaata eelpool mainitud e-raamatut, 167. lk).*

6. tšakra (nn kolmas silm):

Tarkuse ja arukuse väljaarendamine ja enda olemuse avastamine

Laubal kulmude vahel asuva ja käbinäärmega (tuntud ka nn müstilise
näärme nime all) ühendatud kuuenda tšakra ülesandeks on arendada
ja päevavalgele tuua parapsühholoogilist teadmist, tänu millele on või-
malik mõistmine, intelligentsus ja tarkus. Kui kolmas silm avaneb, siis
hakkab arenema ekstrasensoorne tajus ja egosfäär avastab oma võime
kasutada mõtet energia liigutamiseks ja ideede teostamiseks reaalsuses.
Siin hakkab egosfäär sõna otseses mõttes nägema või kuulma reaal-
suse erinevaid olekuid, mis eksisteerivad väljaspool piiratud füüsilist

reaalsust ning avaneb uks, mis viib kosmilisse reaalsusesse (niihästi teadvustatud kui ka teadvustamata reaalsusesse).

Kui inimene keskendub vaimsele arengule ja egosfääri transformeerimisele teadvuseks, siis hakkab ta teadvustama ning õpib usaldama ja omavahel eristama intuiitiivset siseteadmist ning mõistuse intellektuaalset teadmist. Kui inimene aktsepteerib olemasolevat, siis kasvab temas usaldus ja see võimaldab alistada individuaalse egosfääri taht olemasolu tahtele. Individuaalse tahte alistumise järel saab hing esimest korda heita pilgu oma igavesele kohalolekule ehk „minususele“. See kogemus purustab ego samastumise keha, mõistuse ja emotsioonidega ning käivitab selle lõpliku huku. Kui egosfäär hukkub, siis tekib tõeline teadmine sellest, et inimese olemus pole olemasolust eraldatud ning et samasugune „minusus“, „temasus“ või „nõndasus“ eksisteerivad universumis kõigi ja kõige sees.

Egosfäär ja teadvus arenevad kuuendas tšakras loomulikul teel, kui last julgustatakse ennast usaldama, välja arendama oma intuiitiivset siseteadmist ning kujundama endas aktsepteerivat ja elujaatavat hoiakut kõigi kogemuste suhtes. Kui tal on positiivne ellusuhtumine, siis harjub ta ütleva „jah“ nii endale, teistele kui üldse kõigele, mida elu tema teele toob. Otsuseid tehes usaldab ja kasutab ta intuitsiooni ja siseteadmist, selle asemel et toetuda mõistusele ja teiste inimeste arvamusele. Ta hakkab ära tundma ja usaldama oma sisemist tarkust ning tähelepanu pöörama informatsioonile, mida saab telepaatiliste võimete, unenägude, parapsühholoogiliste nägemuste ja ekstrasensorsete tajude (selgelnägemine, selgeltkuulmine ja intuitsioon) kaudu. Neid võimeid usaldades ja välja arendades muutub ta arukamaks ja taiplikumaks ning õpib elu ja olemise müsteeriumidele alistuma ja neid usaldama.

Egosfäär ja teadvus ei arene kuuendas tšakras loomulikul teel, kui last on pilgatud, tema üle on naerdud või teda on naeruvääristatud tema ekstrasensorsete tajude pärast ning teda on kritiseeritud selle eest, et ta on oma arvamustest ja tajudest avalikult rääkinud. Näiteks kuulevad

või näevad paljud lapsed nähtusi, millel pole füüsilist kuju, ning nad kardavad neid. Kui lapsele öeldakse, et see on vaid tema enda kujutus, siis surub laps kahtlemata oma ekstrasensoorsed võimed maha või isegi püüab neid unustada, et teda aktsepteeritaks ja ta teistega kokku sobiks. Hirm jääb mahasurutud olekus aga tema kehas alles ning üles kasvades tunneb ta end ebakindlana ja kardab niihästi mittefüüsilisi kui ka füüsilisi reaalsusi. Pikapeale ei õõnesta see ainult tema tarkuse väljakujunemist, vaid ka teised jäävad ilma sellest positiivsest, mida nad oleksid tema ekstrasensorsete tajude ja võimete abil saanud.

Tervendamaks kuuendas tšakras haavatud ego, et see areneks teadvusesse, pead õppima vahet tegema mõistusel ja siseteadmisel ning usaldama oma intuitsiooni, ainulaadseid andeid ja võimeid. Pead alustama oma egosfääri alistamisega, mõistes, et see on vaid piiratud mehhanism, mis võimaldab sul funktsioneerida materiaalses aja ja ruumi maailmas, millest väljaspool egosfäär eksisteerida ei saa. Kui asi jõuab sinu olemuse ja universumi müsteeriumide tõelise tundmiseni, siis muutub mõistus kasutuks ja vanamoodsaks, sest tõeline teadmine tekib alati kogemusest, mitte mõistusest.

Et egosfääri kuuendas tšakras tervendada, pead ületama mõistuse (nii negatiivse kui ka positiivse) piirid ja teadma, et sa oled puhas teadvus, millel pole algust ega lõppu. Et kuuendas tšakras egosfääri piire ületada, pead säilitama kõigi mõtete, emotsioonide ja kogemuste suhtes vaateja positsiooni ning mõistma, et need on mööduvad nagu su kehagi. Sa ületad mõistuse piirid, kui jääd kindlalt teadlikuks vaatlejaks, kes näeb kõike lihtsalt tulemas ja minemas.

Märgid selle kohta, et kolmas silm on avanemas

Kui kuuendas tšakras avaneb üks kosmilisse teadvustamatusesse, siis hakkavad esile kerkima mälestused ja elamused möödunud eludest, kaasa arvatud loomana veedetud elud, mis on olnud peidus sinu teadvustamatuses. Usalduse ja mõistmisega tunned ära mälestusi oma hinge teekonnalt, ja saad aru, kuidas sinu eelmised elud on vorminud sinu

hinge ja olemust ning loonud sinu praeguse reaalsuse. Oma igavest olemist tajudes mõistad, et sa pole piiratud üksnes selle eluga, vaid oled universumis viibinud igavesti ja jääd igavesti kestma. See kogemus ja arusaamine sisendavad sinusse küllalt palju enesekindlust ja usaldust, et oma egosfäär lõpuks täielikult alistada ning vabaneda elu- ja surmahirmust.

Kui su kolmas silm hakkab avanema, siis tunned võib-olla, kuidas laubas tekib surve ja silmade tähelepanu suundub ülespoole. Võib-olla hakkad nägema ja kuulma asju, mis pole füüsiliselt nähtavad, ning oled ebaharilikult tundlik erinevate energiatega suhtes nii enda sees kui ka ümber. Meditatsiooni süvenedes hakkad tundma ja nägema, kuidas sinu kehast tõusevad esile pulseerivad valguslained, mis kolmanda silmani jõudes avanevad nagu päike. Pimedus, mida sa endas tavaliselt nägid, kui silmad sulgesid, hakkab näima hallina.

Kui valguslained läbi sinu keha liiguvad, hakkavad need järjest ilmsiks tooma teadvustamata energiat, mida sinus veel on, nii et saad ennast sellest tervendada, teisendades seda teadvuseks. Kui sul on kahtlusi või kui sa oma kogemusi ei mõista, siis lihtsalt säilita vaatlaja positsioon kõige suhtes, ilma neid nähtusi määratlemata, kartmata või arvustamata. Lihtsalt jälgi ja tunneta oma kahtlevat mõistust samamoodi nagu mistahes muud kogemust ning lase sel omasoodu areneda.

Selles arengustaadiumis muutub egosfäär vaevu nähtavaks ja seda on raske märgata. Sedamööda, kuidas jätkub kolmanda silma avanemine, tajud, kuidas sinu vana egoidentiteet mureneb ja sa võid kogeda mittemõtlemiseseisundeid. Egosfäär korraldab oma viimase lahingu, püüdes sind meelitada selle kogemusega samastuma ja panna uskuma, et nüüd tead tõde. Võib-olla hakkad arvama, et oled nüüd kirkastunud ning targem ja spirituaalsem kui teised, kes ikka veel otsivad. Sa võid hakata arvama, et sul pole enam midagi õppida ning võid asuda imiteerima sellist käitumist, mida ühiskonnas tekkinud ettekujutus kirkastunud inimeselt ootab. Sa võid end näidata teeseldult alandlikuna, samal ajal kui su mõistus püüab tagaukse kaudu sisse trügida. Kui sa mõistad, et püüad olla tagasihoidlik, siis pead mõistma, et see on veel

üks sisseharjutatud mõte, ja lase sellest lahti. Kui näed, et egosfäär on tugevnemas, siis ära suru seda maha ega mõista hukka, vaid tee see protsess avalikult ja ausalt läbi. Kui püüad oma mõistust maha suruda, siis lükkad sellega edasi oma lõpliku kirgastumise. Ole enda vastu aus ja tuleta endale meelde, et on vaja vaid ühtainsat lisasammu, et täielikult alistada oma vajadus tunnustuse järele, mille tulemusena egosfäär täielikult kaoks.

Kolmanda silma avanemist ümbritsevad püünised ja ohud

Spirituaalse töö ja kolmanda silma avanemise kaudu võid avastada oma spirituaalse ja parapsühholoogilise jõu ning tunda, et oled võimeline oma tahet ja kujutlusvõimet kasutades ellu viima kõike, mida vaid soovid. Seepärast on tähtis, et sa puhastaksid oma energia kõigist võitlushimulistest ja negatiivsetest mõtetest ja emotsioonidest ega riskeeriks selle jõu kuritarvitamisega. Pead säilitama tähelepanelikkuse ja teadlikkuse, tunnistamaks, et lõppkokkuvõttes kuulub kogu jõud olemasolule ning et sina oled vaid vahend, kes võib olemasolu tahet ilmutada.

Inimesed, kes püüavad kuuendat tšakrat jõuga (ise või kellegi teise stimuleerimise abil) avada, enne kui on oma energia puhastanud negatiivsetest mõtetest ja emotsioonidest, nagu näiteks lahendamata viha, vimma, armukadedus, süüdistamine, alaväärsuskompleks või suurhullustus, riskeerivad sellega, et hakkavad selle jõuga endalegi teadvustamatult manipuleerima ja seda kuritarvitama. Kui egosfäär tahab võimu sellepärast, et temas peitub soov olla eriline või teistest parem, või kui ta tahab täita oma peidetud soove ja kaitsta enda huve, siis on väga tõenäoline, et selline egosfäär hakkab oma jõudu kuritarvitama.

Kui kuues tšakra on avatud, siis tunnetab ego universumis eksisteerivat piiramatut jõudu ja arvab oma teadmatuses, et ka temas on selline jõud ning et ta võib teha kõike, mida aga soovib. Võimu väärkasutamise seotud ohud saavad ilmsiks siis, kui egosfäär, mis on puhastuse alamates tšakrates vahele jätnud, hakkab tegutsema hirmu, viha, ebakindluse või kättemaksu ajendil. Selle tõttu peab hing kannatama ego tegevuse tagajärgede pärast ning elujõud paisatakse tagasi

alamatesse tšakratesse, et seda seal põhjalikumalt puhastada alateadlikest komponentidest, mis veel alles on. Et kompenseerida samme, mis haavatud egosfääri tervendamisel ja energia puhastamisel on vahele jäänud, tuleb paratamatult taluda veelgi rohkem valu ja kannatusi.

Pärast seda, kui oled tunda saanud võimu väärkasutamise valu-said tagajärgi, tunned end võib-olla süüdlasena ja kardad seda uuesti kasutada. Kui sa samastad end hirmu ja süütundega, selle asemel et neid vaid erapooletult vaadelda, nende põhjusi mõista ja neist lahti lasta, siis takerdud alumistesse tšakratesse. Iga otsija peab ära tundma, milline on tema kalduvus jõudu vääril kombel tarvitada, ta peab seda kalduvust aktsepteerima ja mõistma ning lakkama end sellega samastamast. Kui omandad vajalikud õppetunnid, annad endale ja teistele andeks kõik vead ja võimu kuritarvitamise juhtumid ning hakkad võimu kasutades lähtuma südamest, siis läbid lõpliku katse ja hakkad oma jõudu targalt tarvitama.

Kuues tšakra võib ootamatult avaneda ka mõne füüsilise õnnetuse ajal, surmalähedase kogemuse kaudu või psühhotroopseid aineid kasutades. Sellised kogemused võivad ootamatult avada kõik tšakrad, lastes *kundalini* energial kihutada selgroo alumisest otsast kuni peas asuva käbinäärmeni, kust avaneb aken kosmilisse reaalsusesse (teadvustatud või teadvustamata reaalsus). Kui *kundalini* energia ei jõua pähe, vaid ainult mõne teatud tšakrani, siis hakkab inimene selle tšakra omadusi tunnetama intensiivsemalt.

Kui kuues tšakra avaneb ootamatult mõne õnnetuse või surmalähedase kogemuse tõttu, siis toimub see ilma kuritegeliku tahteta ning ilma egosfääri tahtliku või sunnitud vahelesegamiseta. Kui inimene on kolmanda silma kiire juhusliku avanemise ajal häälestatud positiivselt ja suudab enda tahte ilma mingite võitlusteta allutada olemasolu tahtele, siis liigub elujõud (*kundalini* energia) kiiresti seitsmendasse tšakrasse ja väljub sellest. See annab inimesele kehavälise kogemuse ning ta taipab, et on elus ka siis, kui puudub keha. See sarnaneb mõistmisega, mis kaasneb surmalähedase seisundi või mediteerimise ajal saadud

kogemusega, kui inimene tajub oma keha piiridest väljumist ja mõistab, et kujutab endast puhast teadvust, mis eksisteerib kehast, mõistusest ja emotsioonidest eraldi.

Kui kuues tšakra avaneb ootamatult psühhotroopsete ainete kasutamise tõttu, siis on sinna juba varem haaratud ka egosfäär ja tegemist pole tahtmatu kogemusega. Psühhotroopsete ainete mõju sunnib *kundalini* energiat tõusma kuuendasse tšakrasse (lastes heita pilku kosmilisele teadvusele), ta võib aga jääda ka alamatesse tšakratesse või isegi liikuda esimesest tšakrast allapoole, isiklikku, kollektiivsesse või kosmilisse teadvustamatusesse (vaata 7. peatükki „Kuidas kolmest illusiooniloorist läbi tungida?“).

Kui egosfäär on valdavalt positiivne, siis võib energia liikuda ülespoole ja tõsta sinu teadvuse kõrgemale astmele ja suuremasse valgusesse. Kui egosfäär on negatiivne ja keerleb eelkõige seksi ümber, siis võib energia liikuda allapoole ning väljuda esimesest tšakrast kosmilisse teadvustamatusesse, kusjuures sinus võib tekkida hirm, et kaod põhjatusse kuristikku. Kui sul pole juhti ja sa pole suuteline erapooletult vaatlema, siis võid saada trauma, võid kaotada kaine mõtlemise võime või isegi hulluks minna. Sellepärast peetaksegi narkootikume ebatervislikuks ja ohtlikuks.

Kui oled mediteerinud, suudad vaatlejana kõike teadvustada ja tead, kuidas energiat oma keskmesse suunata, siis suudad ehk seda kogemust mõista ja saad sellest väga väärtusliku spirituaalse õppetunni. Kui sa aga pole vaatlejana küllalt tugev, siis võib see kogemus sind välja kurnata ja viia veelgi suuremasse segadusse. Kui kasutad narkootikume korduvalt, halveneb pikapeale sinu loogiline kaine mõistus, mida vajad selleks, et oma tegude eest vastutada, ning sa näed, et sul on üha raskem oma elu kontrollida. Sellises olukorras olevad inimesed võivad sattuda sellistesse seisunditesse, et tuleb tarvitama hakata ravimeid või minna suisa vaimuhaiglasse.

Kõik inimkonna psühholoogilised probleemid, kaasa arvatud ka skisofreenia ja teised vaimuhaigused, on seotud kuuenda tšakra häiretega ja teadvustava vaatleja puudumisega. Et oma psühholoogilisi

probleeme lahendada, pead minema oma teadvustamatusesse ja tegema ära selle tervendamistöö, mis alumistes tšakrates tegemata on jäänud. See võib olla pikk protsess ja vajab palju kannatlikkust. Kõigepealt pead harjutuste ja tervisliku toidu abil tugevdama oma keha ning vähehaaval loobuma meeleolu muutvatest ravimitest, mis üksnes nõrgestavad keha, tuimestavad meelelisi aistinguid ja takistavad teadvuse arenemist. Seejärel pead keha puhastama, vabastades mahasurutud mõtted ja emotsioonid, mis sinu energiat blokeerivad (vaata 206. leheküljel olevat harjutust „Puhasta keha mahasurutud mõtetest ja emotsioonidest neid välja öeldes“). Lõpuks pead mediteerimise ja eneseteadvustamise abil tugevdama teadlikku vaatlejat (vaata 202. leheküljel olevat harjutust „Teadvusta kõike, mida vaatled“).

Kuuendas tšakras egosfääri tervendades, et see jõuaks teadvuseni, võid peale eelmistes alajaotustes mainitud aktiivsete meditatsioonide ja Daliani enesetervendamise meetodi kasutada ka Osho gourishankari-meditatsiooni ja ninaotsa vaatamise harjutust (vaata e-raamatust).

7. tšakra (kroontšakra):

Ego lõplik lahustumine

Pealael asuva seitsmenda tšakra ülesandeks on toimida ülemineku-punktina piiratud füüsilise reaalsuse ja piiritu kosmilise reaalsuse vahel. Egosfäär hakkab arenema esimeses tšakras, kus tekib tema iseseisev identiteet, ning lõpeb seitsmendas tšakras lahustumisega universaalse teadvuse meres. Seitsmes tšakra on uks, mille kaudu toimub lõplik vabanemine egosfäärist ja mis sümboliseerib lõplikku surma. Kuuendas tšakras saime teadlikuks sellest, et inimene pole võimeline mõistma universumit, ja seitsmendas astume ise sellesse.

Seitsmes tšakra kergendab elujõu üleminekut ajalisruumilisest materiaalsest reaalsusest pidevalt areneva teadvuse ajatusse reaalsusesse. Selle kaudu ühineme olemasolu tahtega ja liitume müstilise tundmatusega. Seitsmendat tšakrat pole võimalik muuta ega rikkuda.

Et liikuda kuuendast tšakrast seitsmendasse, peame loobuma ennast

kuidagi eriliseks pidamast, ja tunnistama, et mõte „Olen eriline“ on lihtsalt põgus mööduv mõte, mis ühel hetkel tuleb ja järgmisel on juba kadunud. Jeesuse lugu illustreerib hästi seda otsustava tähtsusega pöördepunkti. Kõigepealt saab ta teadlikuks oma võimetest ja kasutab neid teiste ravimiseks. Siis mõtleb ta endast kui erilisest inimesest (Jumala ainusündinud pojast). Mõttega, et ta on Jumala ainusündinud poeg, jõuab tema egosfäär oma arengu tippu. Kuna ta ei soovi minna kompromissile oma tarkuse ja sisemise teadmise, siis teda piinatakse ja ta lüüakse risti. Ristil olles ilmutab ta oma inimlikku päritolu, küsides Jumalalt: „Miks oled sa mu hüljanud?“ Sellel hetkel saab ta aga teadlikuks oma egosfäärist ja alistab selle täielikult, öeldes: „Sündigu nii, kui see on sinu tahtmine.“ Mina saan sellest aru niimoodi, et ristil olles liigub Jeesus kiiresti kuuendast seitsmendasse tšakrasse ja täielikult Jumala tahte alitades kogeb oma egosfääri surma. Tema täielik usaldus ja alistumine aitavad tal ärgata ja vabaneda.

Kui sa peaksid kogema sellist üleminekut ja alistama oma egosfääri sellisel viisil, nagu Jeesus tegi, siis peab sul olema tugev vaatlemisoskus ning valmisolek otsa vaadata surmahirmule ja alistada oma isiklik tahe olemasolu tahte. Et alistuda surmahirmule, peab sinus kindlasti olema usaldust, sest seitsmenda tšakra avanedes hakkab sulle tunduma, et sul pole enam midagi, millest kinni hoida. Sinu identiteet ähmastub ja kõik, mida sa enda arvates teadsid, tundub võltsina, kõik, mis sinu arvates oli reaalne, ei näi enam reaalsena ning sa mõistad, et tegelikult ei tea sa mitte midagi.

Selleks et läbida seitsmes tšakra ja teadlikustades teadvusesse jõuda, pead täielikult vabanema surmahirmust ja mõistma, et surmahirm on vaid sinu ego hirm kadumise ees. Et oma egosfääri alistada, pead jääma mõistuse ja hirmu suhtes vaatleja positsioonile ning ankurdamata teadvustamise oma keskmesse. Võid kasutada ka mõne meistri juhatusi ja kohalolekut, kes aitaks sul leida julgust ego alistamiseks ja tundmatuse vastuvõtmiseks. Meister on keegi, kes ise on läbinud seitsmenda tšakra ning teab, kuidas sind juhtida läbi mõistuse püüniste ja selle loodud surmahirmu. Ta võib aidata sul jääda oma keskmesse ja olla toimuva

vaatleja. Meister õpetab sulle juba varakult, miks on vaja välja arenada usaldust, vaatlemisuskust ja alistumist, et sul ei jääks võimalused kasutamata, kui kosmilisse reaalsusesse viiv uks avaneb. Su egosfääri kadudes vabaneb sinu praegusest hetkest teadlik olev elujõud *dharmast* (elu- ja surmarattast) ning sa oled valmis kehastama Rõõmu, mis läbib kogu olemasolu, ja elama selle seaduste kohaselt.

Egosfäärist vabanemine võib toimuda juba eluajal, aga see võib toimuda ka füüsilise surma hetkel. See, kuidas sa sured, peegeldab seda, kuidas sa oled elanud ja surmaks valmistunud. Kui oled elanud kartmatult ja teadlikult, siis on surm lõplik vabanemine sinu olemusest ja põhjus juubeldamiseks.

Osho andis oma lahkumisega meile näite teadvustatud suremisprotsessist. Ta teadis oma surma ette kuus kuud enne selle saabumist ja tegi selleks ettevalmistusi. Ta andis viimased korraldused ja juhised. Kolm kuud enne surma lõpetas ta tahkete toitude söömise, et kehast lahkumine toimuks kergemini. Tema arsti sõnade kohaselt käitus Osho nii, nagu jätkaks lihtsalt hüvasti enne nädalalõpuks maale sõitmist. Ta suri rõõmsana ja täielikult teadvusel olles, täpselt nii, nagu oli ka elanud. Ta lasi oma energial ja teadvusel leebelt kosmosesse voolata, nagu oleks tegemist lillega, mis oma aroomiga paneb õhu lõhnama. Tema surmast kujunes õnnistus ja eeskuju kõigile, kes teda ümbritsesid. Veel nädalaid pärast tema surma hõljusin ma koos paljude teistega, kes Osho surma ajal tema juures viibisid, tema jäetud õndsuselainetel. Tajusin tema rõõmu selle üle, et ta lõpuks ometi sai vabaks füüsilise keha piirangutest ning võis olemasoluga kokku sulanduda. Kui sa sured teadvel olles nagu Osho, siis sured rahulikult ja rõõmsalt, olles ise oma surma vaatleja, ja sinu surm saab teistele õnnistuseks.

Kui oled elanud teadvustamatult, hirmu tundes ning võideldes eluga, siis võitled ka surmaga ning tekitad valu ja kurbust neile, kes sind ümbritsevad. Kui minu isa oli suremas, siis hakkas ta surma lähenedes hirmu tundma. Ta võitles selle vastu ja püüdis viimase minutini elu külge klammerduda. Kuigi ta oli loominguuline, arukas ja lahke mees, võitles ta kahetsusega selle üle, et polnud elanud päriselt nii, nagu tema

süda igatses. Ta tegi läbi regressi, muutudes kaheksakümne nelja aastasest mehest ebakindlaks üheksa-aastaseks poisikeseks. Ta oigas kogu öö, otsides kedagi, kes päästaks ta surmast.

Kohe pärast seda, kui ta lakkas hingamast, tajusin, kuidas tema energia kerkis südametšakrasse ja siis kõrri. Kuigi olin õnnelik, et ta suutis tõusta kõritšakrani, tundsin siiski, et pean aitama tal kõrgemale tõusta. Kui puudutasin tema kolmandat silma ja seejärel kroontšakrat, tõusis tema energia kiiresti üles ja väljus kehast. Kuid see tohutu tundmatus, mis teda vastu võttis, tekitas temas šoki. Tema teadvus polnud ette valmistatud nii tohutu kogemuse jaoks ja äkiline vabanemine tekitas sõna otseses mõttes orkaani, mis purustas kõik ümberringi, murdes puudelt oksad ja tõstes tolmu õhku. Püüdsin tema kohkunud vaimu rahustada, kõneldes temaga telepaatilisel teel ja lauldes vanu idamaised mantraid, mis pidid aitama tema energiat ja teadvust kokku koondada. Mitme tunni möödudes harjus ta lõpuks oma uue olekuga ja hakkas nagu lendav lind nautima äsja leitud vabadust taeva tohutus lõpmatuses.

Järgmisena annan mõned soovitused neile, kes näevad, et nende elu on lõppemas, ja tahavad füüsilist surma ära kasutada võimalusena surra teadlik olles ja egosfäärist vabanenuna.

Surma läbielamise ja kehast lahkumise füüsilised märgid

Kaks või kolm nädalat enne surma võid hakata märkama füüsilisi märke selle kohta, et lahkud peagi oma kehast. (Samu sümptomeid võid tunda ka siis, kui surmale läheneb keegi sulle lähedane inimene või kui sinu elujõud hakkab näiteks mediteerimise ajal tõusma kõrgemale, kuenedasse või seitsmendasse tšakrasse.) Sa tunned oma teises tšakras energia liikumist, nagu avaneks seal mingi keeris. Kui sinu elujõud hakkab kehast vähehaaval välja voolama, siis tunnetad seda kui spiraalset energiakerist. See tunne muutub vähehaaval tugevamaks, saavutades tipu su füüsilise surma päeval. Seda liikumist ei saa kontrollida ega peatada. Sa võid end tunda ebamugavalt ja sul võib tekkida iiveldus.

Kui juhtud oksendama, ära selle pärast muretse; niimoodi keha puhastab ennast. Sel ajal on ülimalt tähtis olla ergas ja valvas ning lihtsalt

jälgida vaatlejana aistinguid, mis kehas tekivad. Ära püüa liikumise ja avanemise tunnet mõistuse, arstimite või toidu abil maha suruda. Selle asemel lõpeta tahkete toitude söömine, pühendu erksuse säilitamisele ja jää oma surma vaatlejaks, ükskõik, mis sinu kehas ka ei toimuks.

Kuigi oled võib-olla kogu oma elu töötanud ja püüelnud vabanemise poole, võib sind füüsilise surma ajal haarata hirm tundmatuse ees. Sinu egosfäär teab, et ta on kadumas, ja hirm, mida sa tundmatuse ees tunned, püüab sind takistada ego alistamast. Ole vapper ning vaata otsa oma surmahirmule ja hirmule tundmatuse ees, ükskõik kui raske see ka ei näiks. Tuleta endale meelde, et sa pole ainus, kes on suremas. Aktsepteeri keha surma ja vabane kõigist maistest kiindumustest. Tervita tohutut tundmatut ruumi, kuhu sinu teadvus haaratakse. Tuleta endale meelde, et sinu keha surm on võimalus oma egosfääri teadvustatult alistada ja see täielikult tervendada ja teadvusesse transformeerida.

Kui sa ei jää erksaks, valvsaks ja pole surma ajal teadlik ning püüad kinni hoida sellest, mis sinust maha jääb, siis langed tagasi teadvustamatusesse. Kui sa sured ilma seda teadvustamata, siis toimub taassünd teise kehasse samuti seda endale teadvustamata.

Mõtles võimalusest surmahetkel ärgata nagu rongist, millele pead jõudma, kuid millel pole sõiduplaani. Miski sinu sees teab, et sul on vaja selle rongi peale jõuda, kuid sul pole aimugi, millal see saabub või kuhu see sind viib. Kui rong viimaks saabub, siis peatub see platvormi kõrval vaid veidi aega, andes sulle paar minutit, et rongile minna. Kui sa rongi ei astu, sest kardad tundmatut sihtjaama, siis lahkub see ilma sinuta. Siis pead ootama järgmist rongi ja mitte keegi ei tea, millal see saabub. Õnneks on eksistents väga kaastundlik ja saadab meile ikka uusi ronge, nii et lõpuks saame ühele ikka peale. Kui sinu teadvus, erksus, valvsus ja kohalolek tugevnevad, väheneb sinu hirm surma ja tundmatuse ees ning kasvab kannatlikkus, vaimustus ja valmisolek jõuda järgmisele rongile.

Pooleli olevate asjade lõpetamine

Kui oled mediteerinud, ergas ja teadvustad iseennast, siis tead, millal

hakata surmaks valmistuma. Kuus kuud enne surma tekib sinus sisemine teadmine, et lähened surmale, ja neid kuid saad kasutada kõigi pooleli olevate asjade lõpetamiseks. Heida pilk tagasi kogu oma elule ja vaata, kuidas sa oled seda elanud. Lõpeta asjad, mis sul teiste inimestega on pooleli jäänud. Ütle välja see, mida oled tagasi hoidnud. Ära jäta midagi ütlemata. Kui on asju, mida sa oled teinud ja nüüd kahetsed, siis andesta endale ja palu ka teistelt andeks.

Et kõiki neid asju teha, pole vaja oodata surma. Kui suudad hakata just sellisel viisil elama, siis pakub elu sulle rohkem rahuldust, see on mõtestatum ning on õnnistuseks nii sulle kui ka teistele.

Surmahirmu ületamine eluajal

Isegi kui me surmast ei mõtle ega räägi, sureme kõik – kes varem, kes hiljem. Kuigi füüsiline surm annab meile võimaluse surma piire ületada ja transformeeruda kirkastunud teadvuseks, ei pea me tingimata olema surivoodil, et see saaks juhtuda.

Tervenemisteedkonnal teadvusesse möödume paljudest surma- ja taassünnihetkedest. Läbi kogu elu peame säilitama erksuse ja tähelepanelikkuse, et ära tunda neid hetki ning samuti võimalusi ja kingitusi, mida need endaga kaasa toovad. Kui alistame oma iseseisva tahte olemasolu tahtele, siis alistame koos sellega ilma igasuguse võitluseta ka surmahirmu. Sa võid surmahirmu kallal töötada, elades uuesti läbi mõnes eelmises elus kogetud surma ja läbida selle täielikult teadvusel olles uuesti. Mälestused kõigist sinu eludest ja surmadest on salvestatud keharakkudesse. Kui pääsed neile ligi ja elad need uuesti läbi, siis mõistad, et oled varem korduvalt elanud ja korduvalt surnud, ning taipad, et sinu hirm surma ja tundmatuse ees on vaid illusioon. Seda mõistes hakkad elama täiuslikumalt ja rõõmsamalt (lisainformatsiooni selle kohta, kuidas ületada surmahirmu, saad 7. peatükist „Kuidas kolmest illusiooniloorist läbi tungida?“).

Kingitus

Kui oled alistunud olemasolu tahtele ja tajud ühtsust kogu universumiga,

siis tõusevad iseenesest esile kõik iseloomulikud omadused, mida religioonid püüavad õpetada. Sinu teadvus kajab vastu Buddha ja Kristuse teadvusele. Sa tead, et see, mis juhtub maailmas ja universumis, juhtub ka sinuga.

Sa võid tõesti armastada oma ligimest nagu iseennast ja teha teistele seda, mida sa tahaksid, et nemad sulle teeksid. Sinu tarkusest kajab vastu olemasolu ülim tõde, et nii pimedus kui ka valgus, nii hea kui ka halb moodustavad osa sinust, niisamuti nagu need moodustavad osa kõigest ja kõigest. Sa oled tänulik nii oma sõpradele kui ka vaenlastele, et nad on sinu arengule kaasa aidanud. Sa annad endale ja teistele andeks vead ja puudused ning sinu kaastundest saab tohutu tervendav jõud. Sa tunned, et oled iseseisev, rahulik, vaikiv, rõõmus ja oma üksinduses absoluutselt õnnelik.

Sa tead, et kõik siin elus on muutuv, et teekond on ainus, mis püsib, ja et see iseenesest ongi eesmärk. Sa ületad surmahirmu ja surmailluiooni piirid ning saad elada hetk hetke haaval, ilma et peaksid midagi tagasi hoidma. Sa mõistad, et see, mille lõi sinu egosfäär, on ülimalt tähtsusetu, võrreldes sellega, mida olemasolu sinu olemuse kaudu loob. Sinu elustiiliks saab tõeline õiglus, alandlikkus, lojaalsus, pühendumus, armastus, kaastunne ja kohustus teisi aidata. Sinust saab bodhisattva, kes budistliku traditsiooni kohaselt aitab teistel leida vabanemisteed. Kõik esimese kuue tšakra puhul soovitatud mediteerimismeetodid on heaks ettevalmistuseks seitsmenda tšakra avanemisele.

Et töötada seitsmenda tšakra ja surmahirmuga, võid teha ka juhitud visualiseerimisharjutusi, nagu näiteks sisenemine tühja ruumi ning kuidas ületada hirm surma ja tundmatuse ees, mida on kirjeldatud e-raamatus „Healing into Consciousness with Active Meditation & Visualization“ („Tervenemisteedkond teadvusesse, kasutades aktiivse mediteerimise ja visualiseerimise võtteid“). (Selle meetodi tutvustus on kättesaadav aadressil www.madadalian.com.)



KÜSIMUSI JA VASTUSEID EGO TERVENDAMISE KOHTA SEITSMES TŠAKRAS

Olen tegelema enese tervendamisega juba päris kaua, kuid tunnen endas pealispinna all mingit pinget ja mõnikord agooniat. Aeg-ajalt tunnen seda nii tugevasti, et see sunnib mind küsima, kas ma üldse kunagi kohale jõuan ... Ma tean, et tahan ennast mõista ja tõtt leida. Ma tean, et püüdlen millegi poole, mida meistrid on nimetanud kirgastumiseks, aga kuidas ma peaksin seda saavutama? Teadvustan endale ikka rohkemat ja näen enda kohta paljusid asju, aga kuidas on sellega seotud kirgastumine? Mida ma peaksin tegema, et seda saavutada? Kui kaua ma pean selle kallal töötama? Mida ma kirgastumise ajal tunnen? Kas ma pärast kogu seda vaevanagemist üldse kunagi selleni jõuan? See tundub olevat frustreriv, vaevaline ja lõppematu ülesanne. Kas võite seda kommenteerida?

Kuni sa ei mõista, et kirgastumist ei saa kogeda seda soovides – või tehes midagi mõistuse abil –, seni jäädki tundma frustratsiooni ja agooniat, mille tekitajaks on just mõistus. Kui arvad, et kirgastumine on kannatuste lõpp, ja püüad seda saavutada mingite jõupingutuste abil, ei saa sa aru, et just mõistuse tekitatud jõupingutused ongi kannatuste põhjuseks. Sel viisil hoiavad jõupingutused sind eemal kirgastumisest. Egosfäär ei suuda mõista, et pingutused on kannatuste põhjuseks, sest mõistus ise ei saa eksisteerida ilma jõupingutusteta. Jah, kirgastumine teeb lõpu egosfääri tekitatud agooniale ja kannatustele, aga see toimub niimoodi, et mõistuse soovidest tuleb lahti lasta ja need alistada. Alistades mõistad, et sul pole vaja teha muud, kui vaid olla Siin ja Praegu ning lasta asjad omal viisil juhtuda, samal ajal kui sa lihtsalt reageerid sellele, mis juhtub, ja ujud vooluga kaasa. Raskused tekivad siis, kui sa päriselt ei mõista, mida mõistuse alistamine tähendab. Sa arvad, et mõistuse alistamine tähendab mõtlemise lõpetamist ja muutumist zombiks või ookeanil ujuvaks prahiks, millel pole elu kohta mitte midagi öelda.

Mõistuse alistamiseks on oluline see, et sa aktsepteerid mõistust

ja loobud end sellega samastamast. Raskusi ja agooniat tekitab samastumine mõistuse sooviga, et kui sa kord oled kirkastunud, siis peaksid kõik sinu probleemid ja kannatused lihtsalt õhku haihtuma. Et kirkastumine saaks toimuda, pead soovitavast tulemusest lahti laskma, alistuma olemasolevale ja tegema seda, mida on vaja, et kaebamise ja torisemiseta teadlikustades tervenemiseni jõuda.

Teine tähtis vahend mõistuse agooniast ja kannatustest väljatulemiseks on võtta endale kohustus õppida end põhjalikult tundma. Poolik jõupingutus või poolelijätmine annavad poolikuid tulemusi ning ei anna meile midagi. See aga ei tähenda, et sa ei peaks kaasa mängima. Mängimine on tore, aga kõiges, mida teed, mine välja täispanuse peale ja kasuta otsingutes kogu oma energiat. Täielik pühendumine ja huumorimeel on põhiprintsiibid, mida saab kasutada edu saavutamiseks niihästi spirituaalses kui ka materiaalses maailmas.

Enamik inimesi hoiab end tagasi ja ei pühendu täielikult ei oma tööle, suhetele ega ka mitte kirkastumise otsimisele. Oma hirmude pärast hoidud täiest südamest naermast ja nutmast. Sa kardad edu ja läbikukkumist, mõnu ja valu, elu ja surma. End tagasi hoides kasutad ja näitad teistele vaid murdosakest oma ammendamatu energiast ja võimlustest. Sa lased negatiivsetel mõtetel õõnestada oma suurust. Sinu sisemist jõudu kahjustavad mõtted nagu: „Kuidas ma ilma rahata hakkama saan? Kui kaua ma saan oma spirituaalset tööd jätkata, ilma arvete pärast muretsemata?“ Või: „Mis minuga juhtub, kui lasen kõigest lahti ja alistun?“ Sa suurendad oma ebakindlust, kuna ei usalda elu ega sisene sellesse jäägitult. Kui kasutad ainult poolt oma energiast, siis muutub võimatuks selle eesmärgi saavutamine, mille poole sa nii spirituaalselt kui ka materiaalselt püüdlid.

Sinu mõistuse pealispinna all võib olla ka väike hirm, mis laseb uskuda, et kui sa kord saavutad kirkastumise, siis jääd ilma mõnudest, mida maailm võib pakkuda. See on lihtsalt väärarvamuse tekitamine. Kirkastudes ei kaota sa oma maisest eksisteerimisest mitte midagi. Vastupidi, sa hakkad oma elu elama täielikumalt, ilma agoonia ja sisemise pingeta.

Ükskõik kui frustreriv see ka poleks, kuid kui jätkad enesesse vaatamist, mediteerimist ja teed seda, mida vaja, et oma teadvust avardada, siis jõuad sinna, kust pole enam tagasipöördumist ja tunned endas mingit kergust ja vabadust. Kuigi sa aeg-ajalt ikka veel tajud mõistuse frustratsiooni, tunned samal ajal, et pole enam segaduses, nagu olid enne seda, kui alustasid teadlikult oma tervenemisteedkonda.

Et mõistus saaks lõdvestuda, muuda oma vaenulikku hoiakut selle suhtes. Selle asemel et öelda: „Oi ei, jälle seesama mõte ja tundmus!“, ütle: „Hästi, ma tajun seda mõtet, tunnen oma frustratsiooni ja tean, et see läheb mööda. Olen kindel, et olemasolu teab, millal on minu jaoks õige aeg ärgata, ja annab mulle kingituse siis, kui olen selleks valmis.“ Selline hoiak toob sind lähemale sinu olemusele, mis on alati rahurastav. Tuleta endale pidevalt meelde, et kõik siin elus on mööduv. Jälgi oma mõtteid, kui oled õnnelik, ja jälgi neid, kui sind valdab kurbus või frustratsioon. Pea meeles, et täpselt samuti, nagu mööduvad positiivsed mõtted ja tunded, mööduvad ka negatiivsed mõtted ja tunded.

Elus järgneb igale tipukogemusele orukogemus ja me liigume edasi-tagasi nende vahel. Õigupoolest on nii, et mida kõrgemal on mäetipud, seda sügavamad on orud. Tipus viibides saame heita pilgu üldisele panoraamile ja mõistame, kui kaugele oleme jõudnud. Oleme endaga rahul ja tunneme, et teekond on muutumas kergemaks, lihtsamaks ja põnevamaks. Sel hetkel, kui meie egosfäär samastab end tipukogemusega ja püüab selle muuta püsivaks, pakub olemasolu meile orukogemuse ning me tunneme end jälle pettununa ja frustrerituna, mõeldes, et teekond on liikumas halvemuse poole. Selline edasi-tagasi liikumine on nagu lained ookeanis. Need liiguvad pealispinnal, kuuludes alati kokku nende all oleva väga sügava, rahuliku ja vaikse veega. Kuni sa ei mõista, et nii mäetipud kui ka orud on paratamatud ja lõpuks kaovad, ning kuni sa ei loobu end kummagi poolega samastamast, ei näe sa enda liikumatut keset, mida sinu mõtted, tunded ja kogemused puudutada ei suuda.

Kui jääd nii oma elu tõusude kui ka mõõnade vaatlejaks, saad lõdvestuda. Sa tead, et kui oled mäetipus, siis järgneb peagi org. Kõike

vaatleja positsioonilt jälgides saad vabaneda kiindumisest kõikvõimalikesse tulemustesse ja aktsepteerida elu kõigis selle värvides. Kui mingi hetk pakub sulle orukogemuse, siis tunneta ja jälgi seda; kui see toob sulle tipukogemuse, siis tunneta ja jälgi ka seda. Kõiki oma kogemusi jälgides hakkad aru saama, et mitte miski pole hea ega halb. Kogemus on lihtsalt see, mis ta on – üks kogemus. Iga kogemus on olemas selleks, et sulle midagi näidata ning aidata sul õppida ja oma teadvust avardada. Lihtsalt jälgi oma frustratsiooni ja soovi kuhugi jõuda ning siis lase neist lahti.

Mind kuritarvitati lapsepõlves. Kas see oli mingil viisil mu enda süü või valik?

Mitte miski pole elus juhuslik. Kõigil meie kogemustel on seesama eesmärk: aidata meil ennast tundma õppida. Kui vaatad sügavamale oma teadvustamatusesse, siis näed, et sellel vägivallal või kuritarvitusel oli oma põhjus. Mingil moel, kas seda endale teadvustades või teadvustamata jättes, tõmbasid selle kogemuse endale ligi, et see aitaks kaasa sinu teadvuse arenemisele. On võimalik, et sa pidid mingi karmasuhte lõpetama sellega, kes sind kuritarvitas, või oli sul maksta karmavõlg. Võib-olla olid mõnes eelmises elus teinud ühele või teisele inimesele halba ja nüüd pidid seda ise kogema, et saaksid teada, mis tunne see on, kui sind kuritarvitatakse. Aga võib-olla oli sul vaja seda kogeda selleks, et õpiksid, kuidas enda eest seista ning oma sisemist jõudu ja individuaalsust maksma panna.

Iga kogemus on võimalus näha ja mõista, kes me tegelikult oleme. Et teada saada, kui suurel määral oleme ise võimelised teistele liiga tegema, peame tundma seda valu, kui keegi meile liiga teeb. Kui õpime tundma oma võimet võimu kuritarvitada ja teistele liiga teha, siis pole meil seda kogemust enam rohkem vaja ja meie tervenemine on täielik.

Kas me toome käitumismustreid ja harjumusi kaasa oma eelmistest eludest?

Kõik meie teadvustamata käitumismustrid liiguvad ühest elust edasi teise seni, kuni me need endale teadvustame ja omandame neis sisalduvad õppetunnid. Iga uus inkarnatsioon sisaldab meie kõigi – niihästi teadvustatud kui ka teadvustamata – rännakute ajalugu. Sel viisil ei lähe olemasolus kunagi midagi kaduma. Kui sisened sügavamale oma teadvustamatusesse, siis näed seal eelmistest eludest pärit mustreid, mida sa praeguses elus ikka veel kasutad.

Näiteks üks tavalisemaid mustreid, mida enamik inimesi kannab ühest elust üle teise, on hirm tagasilükkamise, üksinduse ja surma ees. Kui sa neist mustritest end välja ei murra, siis ei saa su teadvus areneda ja sa kannatad pidevalt ängistuse käes, mida need hirmud sulle tekitavad. Tavaliselt väldime oma egosfääri tekitatud käitumismustritest väljamurdmist, sest ei taha oma hirmudega silmitsi seista. Kui tahad valust ja kannatustest vabaneda, siis pead hirmudele otsa vaatama. Hirmudele otsa vaadates hakkad nägema oma käitumismustreid ja väljakujunenud tingitud harjumusi ning vabastad oma teadvuse.

Mediteerides näen mõnikord värve ja valgust või kuulen helisid. Ma ei mõista, mis toimub, kuid kui see toimub, siis olen põnevil. Kas need kogemused osutavad sellele, et olen lähenemas oma olemusele?

Sedamööda, kuidas sa endasse süvened, muutud tundlikumaks ja teadlikumaks sellest, mis toimub sinu energias. Sa hakkad nägema tšakrate värve või kuulma helisid, mida need esindavad. Värvide nägemise või helide kuulmise kogemused äratavad sinus põnevuse, sest need kogemused viivad sind välja tavalisest reaalsuse tajumisest ning teevad sind teadlikuks teistes dimensioonist. Pea aga meeles, et need kogemused on ikkagi mõistusega seotud.

Sinu erutumine näitab, et sa oled end selle kogemusega samastanud, selle asemel et seda vaid vaadelda. Kui sa kiindud püsivalt mälestusse sellest kogemusest, siis suled ukse kogemustele, mille osaks saaksid teistel hetkedel ja reaalsuse teistes dimensioonides. See on hea, et sinu teadlikkus kasvab, aga ära samasta end selle kogemusega. Kui oled

kogemusest midagi õppinud ja mõistnud, siis lase sellest lahti ja liigu edasi, kuni järele ei jää muud kui vaid sinu sisemine vaikus ja vaatlev teadvus.

Mis saab siis, kui ma ei suuda enne surma vabaneda kõigist oma käitumismustritest? Kas pean tulema tagasi uude ellu?

Sind sunnib pidevalt inkarneeruma sinu kiindumine maailma ja täitumata soovidesse. Täpselt samuti, nagu sul on elu jooksul palju võimalusi oma egosfääri toimimismustreid näha ja neid lõhkuda, annab surmahetk sulle uue võimaluse plats puhtaks lüüa ja enda olemus neist mustritest vabastada. Et oma käitumismustreid – nii eluajal kui surses – purustada, pead olema oma keha, mõistuse ja emotsioonide erapooletu vaatleja ning nägema enda olemust ja teadvust neist eraldiseisvana. Seepärast kuulub valik, kas tuled tagasi teise kehasse või sured täielikult teadlik olles, alati sulle endale.

Enda tervendamiskäitumise olen palju kordi näinud, kuidas inimesi, kes hakkavad eelmise elu surmakogemust uuesti läbi elama, valdab täpselt samasugune hirm, nagu valdas neid tookord. Nad püüavad elu külge klammerduda, kartes loobuda oma kiindumusest füüsilisse reaalsusesse ja kaduda tundmatusse. Kui ma nendega töotan, siis hakkavad nad „häälest ära minema“ või samamoodi teadvusetusse langema, nagu nad tookord tegid. Kui suunan nende tähelepanu hingamisele, palun neil jääda erksaks ning jälgida oma mõistust ja emotsioone ning seda, mis toimub nende kehas, siis taipavad nad äkki, et pole tegelikult üldsegi suremas, vaid lihtsalt tajuvad, kuidas energia avardub, väljudes nende keha piirest. Seda endale teadvustades lakkavad nad jalamaid samastumast surmahirmuga ja tunnevad rõõmu, et liiguvad tundmatusse. Säilitades erksuse ja toimuvat vaadeldes näevad nad, et tundmatust pole nii hirmuäratav, kui nad esialgu arvasid.

Kui elad uuesti läbi mõne oma eelmise elu surma, siis mõistad, et sinu teadvus ei sõltu füüsilisest elust. Tundmatuse kogemine ja seal lõdvestumine aitab sul läheneda niihästi elule kui ka surmale tarkuse

positsioonilt ning veendumuses, et füüsiline surm pole kõige lõpp. Kui sa ei lase lahti oma kiindumusest ellu ja hirmust tundmatuse ees, siis jätkad võitlemist kogu elu jooksul ning ka surmas.

Kui surm saabub, siis ei suuda ükski jõud siin maailmas seda peatada. Hirnu tõttu jääme ilma võimalusest, mis saab meile sõna otseses mõttes osaks vaid üks kord elus ning mis seisneb selles, et võiksite kogeda selle lõpliku vabanemise jumalikku ilu, mida surm endaga kaasa toob. Kui sa ei taha oma teadvustamatusega kohtuda eluajal, siis surm toob päevavalgele kõik, mis sa oled maha surunud, ja sunnib sind sellega silmitsi seisma. Sinult võetakse kõik – sinu keha ja varandus, reputatsioon ja inimsuhted, vaimsed ja emotsionaalsed kiindumused, kultuur ja religioon. Kui sa ei lase kõigest sellest lahti vabatahtlikult ja mõistvalt, siis sünnib sinu egosfääri teadvustamata osa uuesti ning sa pead oma teekonda jätkama sealt, kus sa selle pooleli jätsid. Seepärast alusta viivitamatult oma spirituaalset tööd. Koori maha oma teadvustamata tõekspidamiste ja mõjutuste kihid, et saaksid elada teadvustatud elu ja surra endale surma teadvustades.

7 KUIDAS KOLMEST ILLUSIOONILOORIST LÄBI TUNGIDA?

Meie teadvust lahutab kosmilisest teadvusest mitmekihiline illusiooniloor, mis ei lase valule ja kannatustele lõppu teha. See loor on nagu miraaž ja kuigi see ei ole materiaalne, võime seda näha ja tunnetada. Et oma teadvus vabastada illusioonidest ja ärgata tõelisesse reaalsusesse, peame seda loori tundma õppima ja sellest läbi tungima. Selles peatükis uurime üksikasjalikumalt, millest see loor koosneb ja kuidas sellest läbi tungida.

Illusiooniloori võib jagada kolmeks kihiks: *isiklikuks*, *kollektiivseks* ja *kosmiliseks*. Need kihid on omavahel kokku põimunud ja esindavad meie isiklikku, kollektiivset ja kosmilist teadvustamatust. Igaühel neist on ta oma ainulaadsed tunnused ja talle omased mõttevormid, emotsioonid ja meelelised aistingud. Nende kihtide sisse kuuluvad meie ellujäämisinstinkt, klammerdumine inimeste ja materiaalse maailma külge, meie täitumata soovid, fantaasiad, hirmud, tingitud uskumused, ühiskondlikud mõjutused ning mälestused kõigist kogemustest niihästi selles kui ka eelmistes eludes – kaasa arvatud ka elud taime või loomana.

Me ei suuda vabaneda looride tekitatud illusioonidest sellepärast, et samastame ennast oma keha, mõtete, emotsioonide ja kogemustega.

Kui me pole nõus loobuma illusioonidega samastumisest ja neisse klammerdumisest, siis jätkuvad meie kannatused nende illusioonide varjus. Elu illusioonide kütkes on piinarikas, sest ükskõik kui väga me ka ei püüaks, pole selles midagi, millest saaks kinni hoida. Illusioon on juba loomult põgus ja kaduv nagu unenägu. Kui näeme kõvasti vaeva, et hoida kinni millestki, mis on sõna otseses mõttes vaid möödud pilv, ning kui püüame selle muuta püsivaks, siis tugevdame vaid illusiooni ning tekitame endale ja teistele veelgi suuremat valu ja kannatust.

Sa oled nende illusioonilooride vahel elanud juba nii kaua, et see teadvustamatu seisund on saanud sulle harjumuspäraseks ja muutunud meeldivaks. Seetõttu sa isegi ei mõtle, et peale selle reaalsuse, mida sa tajud, võib eksisteerida ka mõni teine reaalsus. Õnneks jätkad sellest hoolimata otsinguid, püüdes leida rahu, heaolu ja kirkastumist, sest valu, mida põhjustab teadvustamatus ja tervikust eraldatuse tunne, ei lõpe kunagi. Sinu samastumine nähtustega nagu edu ja läbikukkumine, armastus ja vihkamine, vaesus ja rikkus, elu ja surm, ning neisse kiindumine loovad illusiooni, et valu ja kannatus kuuluvadki sinu ellu. Kui tahad neist vabaneda, siis pead kõigist kolmest illusiooniloorist läbi tungima. Kahjuks aga ei piisa nendest läbitungimiseks intellektuaalsest arusaamisest.

Pead ära tegema vajaliku ja väljakutsuva töö – nimelt maha koorima kõik need arvukad teadvustamatuse kihid, mis on kõikjal sinu energias ja kehas. Nende kihtide mahakoorem pole kerge, sest seda tehes pead silmitsi seisma paljude takistustega. Kui aga jääd endale kindlaks, siis on sulle garanteeritud autasu – transformeerumine valguseks ja rõõmuks. Rõõm, mida toob endaga kaasa teadvusesse viiv vabanemisteedkond, ületab surmaillusiooni ja kõikvõimalikud materiaalsed mõnud, mida sellel maailmal on pakkuda. Valik, kas jääda kannatama illusioonide kütkes või murda end neist välja, kuulub lõppkokkuvõttes sulle.

KOLM ILLUSIOONILLOORI

Isiklik illusiooniloor

Isiklikus illusioonilooris sisaldub iga inimese isiklik teadvustamatus ja egosfäär. Igaüks meist tajub oma isiklikku illusiooniloori olenevalt sellest, kuidas ta kogeb reaalsust, mille aluseks omakorda on meie mõistuse, mõjutuste, tõekspidamiste ja isiksuse areng ning meie hinge arengulukku kuuluvad kogemused. See kiht püsib tänu meie identiteedile ja meie klammerdumisele maailma külge. Tõsi on see, et meie keha, mõtted, emotsioonid, kogemused, isiksus ja elukutse kuuluvad meie olemasolule, kuid kõik need on mööduva iseloomuga ja haihtuvad ühel päeval olematusse.

Meie igatsus armastuse ja õnne järele ning tõe- ja eneseteostuse otsingud näitavad, et hoolimata sellest, kas me seda endale teadvustame või mitte, ihkame me läbi tungida mõistuse loodud illusiooniloorist ja leida midagi igavest. Kui me ei saa teada, kes me tegelikult oleme (meie olemuse sisemine tühjus) ning lähtume sellest, kes me enda arvates oleme (meie keha, mõistus, emotsioonid ja kogemused), jääme isikliku illusiooniloori lõksu.

Isiklikku illusiooniloori hoiavad alal selle elu ja möödunud elude kogemustel põhinevad mõtted ja mälestused, mis on jäänud läbi elamata ja lõpetamata. Näiteks kui sul oli lapsepõlves mõni valus kogemus, nagu kuritarvitamine või hülgamine, ning sa ei saanud vabalt väljendada, mida tundsid ja mõtlesid, siis salvestusid sinu läbielamata ja väljendamata mõtted ning emotsioonid sinu energiasse ja keha rakumällu. Sinu ettekujutused teistest inimestest, mis kuuluvad samuti sinu isiklikku illusiooniloori, takistavad sind nägemast teisi sellistena, nagu nad tegelikult on, ning eraldavad sind reaalsusest.

Et isiklikust illusiooniloorist läbi tungida, pead meeles pidama, et maailm peegeldab sulle tagasi seda, mida sul on vaja näha, et oma teadvustamatust transformeerida ja egosfääriga samastumisest loobuda. Selleks pead kõiki oma mõtteid ja kogemusi pidevalt jälgima, neid mõistma ja kõigi nendega samastumisele lõpu tegema. See tähendab, et

sa ei tohi end enam samastada edu ja läbikukkumise, ilu ja inetuse, alaväärsuse ja üleolekutundega, rikkuse ja vaesuse, masenduse ja õnnelikkusega ja nii edasi. Nendega samastumine sunnib sind keskendumata ainult endale ja oma mõistuse loodud illusoorsele maailmale.

Keegi ei saa ennustada, millal ja kuidas läbimurre aset leiab. Võime vaid selle jaoks pinnase ette valmistada, puhastades oma energiat, lakates end egosfääriga samastamast ja alistudes olemasolu tahtele.

Kollektiivne illusiooniloor

Vähehaaval oma isikliku teadvustamatuse kihte maha koorides hakkad märkama kollektiivset illusiooniloori. See loor on kogu inimkonna teadvustamatus ja selles peitub inimkonna kogu ajalugu. Kollektiivse loori on loonud meie kollektiivsed tõekspidamised ja meie kui inimeste identiteet. See identiteet sisaldab sotsiaalmajanduslikke, rahvuslikke, etnilisi, poliitilisi ja religioosseid tõekspidamisi ja harjumusi, mida me oleme hakanud pidama osaks iseendast.

Kollektiivse illusiooniloori moodustavad paljud vastuolulised ideoloogiad, mida sa endalegi teadvustamatult järgid. Näiteks ütleb üks tõekspidamine, et kui sind ühele põsele lüüakse, siis tuleb ette pöörata teine põsk. Teine tõekspidamine aga õpetab, et kui sulle liiga tehakse, siis pead arved ära klaarima põhimõttel „silm silma vastu“. Seega õpib üks inimene talitama põhimõtte „silm silma vastu“ järgi, sest samastub oma viha, valu või alaväärsustundega ja arvab, et kui ta saab kätte maksta, siis vabastab see teda valust. Teine inimene õpib aga „teist põske ette keerama“, sest kardab, et teda peetakse patuseks ja jõhkraks, kui ta oma viha või tõelisi tundeid näitab. Samastumine emma-kummaga neist kahest tõekspidamisest hoiab sind kinni kollektiivse silmakirjalikkuse loori sees, mis heidab varju sinu isiklikule puhtusele.

Pilv, mida kujutab endast kollektiivne illusiooniloor, heidab meie olemusele varju alates sellest hetkest, kui me sünnime. Kõigepealt imbub see meie psüühikasse perekonna, seejärel sõprade, kooli, kogukonna, sünnimaa ning religioosete ja poliitiliste tõekspidamiste mõjul. Kõik need kujundavad meie maailmavaadet alates varasest lapseast

ning imuvad meie käitumisse ja elustiili. Meie sotsiaalne, poliitiline, religioosne ja majanduslik kliima muutub iga kaheteist- kuni kuue- teistkümnepäevase tagant. Sündmused, mis maailmas toimusid meie sündimise ajal ja edasi kuni teismeeani, tekitasid või lõhkusid ühe kihi kollektiivses teadvustamatuses.

Näiteks olid naiste vabanemine ja seksuaalrevolutsioon liikumised, mis sundisid abielu ja inimsuhteid dramaatilisel viisil ümber kujundama. Abielulahutuste arv kasvas, sest nii mehed kui naised hakkasid algatama lahutust, kui nad leidsid, et vajavad teistsugust suhet, mis nende isiklike vajadusi paremini täidab ja toetab. Sellel perioodil sündinud lapsed, sõltumata sellest, kas vanemad lahutasid või mitte, olid nende sotsiaalsete muutuste mõju all ja neil ei kujunenud abielulahutuse suhtes nii tugevalt eitavaid hoiakuid, mis oli olnud eelmistel põlvkondadel. Täiskasvanuna on nad rohkem võimelised mõistma, et hea ja armastust täis suhte loomiseks peavad mõlemad partnerid toetama teineteise isiklikku arengut ja vabadust ning nende suhe peab endast kujutama võrdsete sõprust. Kui nad otsustavad abielluda, siis teevad nad seda suurema pühendumisega ning teineteise väärtusi ja individuaalsust paremini teadvustades.

Kollektiivne illusiooniloor on palju vanem ja jäigem kui isiklik loor ja sellest on raskem läbi tungida. Me jääme sellesse kinni, kui mehaaniliselt järgime sotsiaalseid ja religioosseid mõjutusi, selle asemel et avastada oma teadlikkust ja elada oma väärtustest lähtudes. Tolles looris hoiavad meid kinni ka meie hirmud selle ees, mida teised meist arvavad. Kollektiiv tugevdab meie isiklikku illusiooniloori sellega, et pumpab meie ego suureks meelituste või jumaldamisega, või traumeerib seda kriitika, arvustamise, hukkamõistu ja tõrjumisega. Me usume kas seda, et oleme „keegi“, või seda, et oleme „eikeegi“. Me kardame kollektiivsest illusiooniloorist läbi tungida, sest tunneme hirmu võimuorganite, jälitamise ja isoleerimise ees.

Et kollektiivsest illusiooniloorist läbi tungida, pead kõigepealt ära tundma, millised on sinu kollektiivsed tõekspidamised ja harjumused. Uuri ja tee kindlaks, millistesse rahvuslikesse, religioossetesse,

poliitilistesse ja sotsiaalmajanduslikesse gruppidesse sa kuulud. Uuri, mis toimus maailmas sel ajal, kui sa sündisid, ja õpi mõistma, kuidas perekondliku, religioosse ja rahvusliku kasvatusesega seotud kollektiivsed tõekspidamised takistavad sind tundma õppimast oma tõelist mina ja kokkukuuluvust kõige olemasolevaga. Kui oled seda kõike mõistma õppinud, siis on sul julgust eemale hoida kõigest sellest, mis ei toeta sinu südant, individuaalsust ja tõelist loomust.

Suurem osa inimkonnast elab kollektiivse illusiooniloori mõju-sfääris, suutmata sellest välja murda. See ongi keeruline ülesanne, sest inimkonna teadvustamatuse kaal ja gravitatsiooniväli on liiga rasked. Maailma jõustruktuuridel (majanduslikel, poliitilistel ja religioossetel) on inimhulkade teadmatuses hoidmisel mängus omad huvid. See on ainus viis, kuidas nad saavad oma autoriteeti säilitada ja kõigile dik-teerida, kuidas tuleb elada. Need, kes mainitud struktuuride eest vas-tutavad, kardavad, et kui inimhulgad end sellest kollektiivsest loorist vabaks võitlevad, siis ei allu nad enam kontrollile ega tee seda, mida kästakse. Et end kollektiivsest illusiooniloorist lahti päästa, pead leidma endas julgust ja otsusekindlust, et astuda vastu oma sotsiaalsetele ja religioossetele harjumustele ning seista üksinda oma individuaalse tõe eest. Kui murrad end kollektiivsest illusiooniloorist vabaks, siis koged tõelist sõltumatust ja taipad, et sinu eksisteerimine ei olene mitte kel-legi heakskiidust ega halvakspanust.

Kosmiline illusiooniloor

Kosmiline illusiooniloor on teadvustamatus, mis eksisteerib kogu uni-versumis. Meie psühholoogiline hirm surma ees ja keha ellujäämisinstinkt hoiavad meid selle loori taga. Kosmiline illusiooniloor sisaldab kõigi meie inkarnatsioonide arengulugu kõigis selle vormides – seal-hulgas ka mineraalide, taimede või loomade kujul. Samuti sisaldab see meie võimalikku eksisteerimist teistel planeetidel või galaktilistes süsteemides enne seda, kui kehastusime Maal. Kosmilist loori toetab meie samastumine keha ellujäämisinstinktiga.

Kardame end kosmilisest illusiooniloorist vabastada sellepärast,

et me (eriti läänes) usume, et eksisteerime universumist eraldi ning ei suuda väljaspool oma keha eksisteerida. Arvame, et meil on vaid üks elu, ja kardame sellest ilma jääda. On tõsi, et igal füüsilisel kehal on elu jaoks ainult üks ajavahemik, aga me unustame, et meie hing on surematu ja jääb eksisteerima igavesti. Meie keha kuulub Maale ja pöördub sinna tagasi, kuid meie hing kuulub ääretule universumile. Seda unustades takerdume eraldatuse illusiooni ja surmahirmu kütkeisse.

Et kosmilisest illusiooniloorist vabaneda, pead lakkama samastamast end hirmuga surma ja tundmatuse ees. Selleks pead mõistma, et selle hirmu juur peitub sinu kehas. Keha on programmeeritud ellu jääma kaasasündinud ellujäämisinstinkti abil, ja niikaua, kuni keha on elus, jätkab see funktsioneerimist. Kui leiad uuesti sideme enda olemusega, saad aru, et sina pole sama, mis sinu ellujäämisinstinkt, ja lakkad end sellega samastamast, siis lõpeb sinu hirm surma ees ning sa vabastad oma teadvuse. Kosmilisest illusiooniloorist välja pääsedes tunnetad oma esialgset olemust ja ühtsust universumiga ning vabastad oma teadvuse eraldatuse illusioonist.

MAAILM: MEIE PEEGELPILT

Kujutle end seismas keset tuba. Seinad, lagi ja põrand on kõik kaetud tuhandete peeglitega. Igas peeglis peegeldub mingi nägu, kuid sa ei oska öelda, milline neist on sinu oma. Mõni nägu räägib, mõni on vihane, kurb või õnnelik, armunud või hoopis magab. Neid nägusid vaadeldes valdavad sind erinevad emotsioonid. Kord tunned õnnetunnet, siis aga viha, kurvastust, hirmu, armastust või unisust. Sul on tunne, nagu viibiksid hullumajas ja võiksid iga hetk mõistuse kaotada. Sa võitled nende nägudega. Sa mõistad neid hukka, süüdistad ja kritiseerid. Sa karjud nende peale ja kakled nendega, kuid ei suuda neid sundida ära minema. Tunned, et oled frustrateeritud, ähmis, segaduses ja hirmul. Sa tahaksid siit pääseda, aga ei näe ühtki väljapääsu. Sa oled väsinud, masenduses ja sul on endast kahju. Sa mõtled, et parem oleks

surra ja kogu sellest hullumeelsusest vabaneda. Sa palvetad, et tuleks abi, ja loodad, et keegi viib sind väljapääsu juurde.

Siis äkki kuuled häält: „Siin on uks, mis viib välja, järgne mulle!“ Sa oled põnevil ja täis lootust, et ehk suudad leida selle ukse. Sa järgned häälele. Nüüd ütleb see: „Kui leiad kõigi nende nägude seast oma tõelise näo, siis leiad ka väljapääsu!“ Hääl tuleb kusagilt toa seest ja sa ei tea, kas võid seda tõepoolest usaldada. Sa hakkad hääles kahtlema ja lõpetad otsimise. Vajud tagasi oma endisesse hullusesse ja tunned veelgi suuremat valu kui enne. Sa soovid, et sa poleks kunagi otsima hakanud. Jälle kuuled häält: „Ära hakka võitlema. Vaata nägusid, kuni leiad oma tõelise näo!“ Sa hakkad nägusid uurima, kuid ei oska öelda, milline on tegelikult sinu oma. Ülesanne näib olevat võimatu, kuid sa tead, et sul pole muud varianti kui otsimist jätkata.

Hääl jätkab sinu julgustamist: „Kui leiad oma tõelise näo, siis lõpetad sellega oma kannatused!“ Ehkki sinu mõistus on segaduses, usaldab sinu süda nüüd seda häält. Mingil moel sa tead, et see hääl kõneleb tõtt. Sa lõpetad võitlemise nägudega ja jätkad otsimist. Nägusid vaadeldes märkad, et hetkel, mil sa midagi mõtled või tunned, peegeldatakse seda sulle vastu. Nüüd mõistad, et mitte ükski neist nägudest pole tõeline – need on üksnes sinu enda mõistuse loodud kujutluspildid. Sa taipad, et mõni peegel näitab sinu ilu ja mõni inetust. Mõni peegeldab sinu tarkust ja mõni rumalust. Mõnikord aga näed, kuidas üks nägu varjab teist. Nüüd saad aru, et kui sa võitled nägudega, siis võitled vaid enda mõistusega. Oled kindel, et väljapääs on leitud. Sa lased end lõdvaks ja lakkad otsimast. Põrkad vastu peeglit ja taipad, et oled ikka veel selles toas. Kujutised peeglites ajavad sind jälle segadusse. Oled taas ähmis ja heidutatud. Sa näed, et sa pole ikka veel leidnud väljapääsu, ja mõtled, kas sa seda üldse kunagi leiad.

Siis kuuled uuesti seda häält: „Jätka otsimist. Sa lähened uksele.“ Sa saad julgust juurde – sa pole üks. Jätkad otsimist. Hääl sosistab su kõrva lähedal: „Hävita kõik peeglid!“ Sa hakkad ükshaaval peegleid lõhkuma. Iga lõhutud peegli asemel avaneb aken tühjusesse. Sind valdab üha suurem rahu ning tuba muutub ikka tühjemaks ja vaiksemaks.

Sa jätkad peeglite lõhkumist, kuni jõuad viimaseni. Mõistad, et hääl, mis sind juhtis, tuli sellest peeglist. Nüüd ütleb see: „Lõhu mind ära!“ Sa kõhkled. Sa oled sellele nii tänulik, et see sind juhtis, ning ei taha seda ära lõhkuda. Hääl käib peale. Sul pole valikut. Sa teed selle katki – sa oled vaba. Järele ei jää muud kui vaid tühi ruum. Sa tunned selle ära. See ongi sinu tõeline nägu. Sa mõistad, et mingeid seinu pole kunagi olemas olnud ja et sina ise oledki väljapääsutee.

Sa näed, et teised ikka alles otsivad. Hüüad neile: „Väljapääsutee leiad siis, kui leiad oma tõelise näo!“

ENESEVAATLUS: KOLMEST ILLUSIOONILLOORIST LÄBITUNGIMISE VÕTI

Mie võime illusioonilooridest läbi tungida määrab ära kehas oleva teadvuse hulk. Kui teadvus asub kõikjal kehas, siis pääseme lõpuks illusioonilooridest välja ja saavutame seisundi, mida J. Krishnamurti kirjeldas kui vaatleja ja vaadeldava vahelist liitu. Teisisõnu, me mõistame, et oleme puhas teadvus. See arusaamine teeb lõpu kõigile teadvustamatuse põhjustatud kannatustele.

Me muundame teadvustamatuse teadlikkuseks vaatlemise abil. Mida enam sa end ja sinu ümber olevat tegelikkust vaatled, seda enam on sinus teadlikkust. Kui vaatled oma elu ja paned hästi tähele, kuidas kõik tuleb ja läheb, siis hakkad märkama ja mõistma elu muutlikku loomust. Vaadeldes oma mõistust, emotsioone ja kogemusi, taipad, et ka need on muutlikud. Vaatluse kaudu hakkad vähehaaval mõistma elu põgusat ja illusoorset olemust ning nägema, et püsiva iseloomuga teguriks oled sina ise, vaatleja.

Kolmest illusiooniloorist murrad end välja enesevaatlusega ja hingamisprotsessi teadvustamisega. Kui teadvustad oma hingamist, leiad uuesti seose oma võimega tunda endas ära vaatleja. Nagu ma olen juba varem maininud, on hingamise teadvustamine mediteerimise tuum. Kui jälgid end korrapäraselt ja teadvustad oma hingamist, saad lõpetada

samastumise paljude mõtte- ja emotsioonikihtidega, mis takistavad sul teadlikkust saavutamast.

Järgmises alajaotuses tutvustan praktilisi harjutusi, mis aitavad täiustada *hingamise teadvustamist ja enesevaatlust*.

KUIDAS ISIKLIKUST ILLUSIOONILLOORIST LÄBI TUNGIDA?

Järgnevalt pakun mõned harjutused, mis aitavad sul isiklikust illusioonilloorist läbi tungida. Proovi igaüht neist vähemalt kolm nädalat ja leia, mida sul on kõige kergem teha. Kui sulle meeldib, võid samal ajal tegeleda kuni kahe harjutusega, kuid ma ei soovita korraga käsile võtta rohkem kui kaks harjutust. Kui keskendud ühele või kahele meetodile, siis sellest on sul kõige rohkem kasu. Iga meetodit võiksid kasutada kolm nädalat kuni kolm kuud järjest. Pidev ja distsiplineeritud harjutamine annab paremaid tulemusi. Vaheta aeg-ajalt meetodeid, et sa ei harjuks mehaaniliselt tegelema vaid ühe harjutusega.

Teadvusta kõike, mida vaatled

Harjuta kõikide asjade vaatlemist sel viisil, et teadvustad samal ajal iseenast kui vaatlejat. Seda võtet võib nimetada *vaatlemiseks koos eneseteadvustamisega*. Vaatlemine koos eneseteadvustamisega on teine viis, kuidas kirjeldada seda, mida ma olen nimetanud vaatlevaks teadlikkuseks.

Vaatlemine koos eneseteadvustamisega on võti, mis aitab illusioonilloorist läbi murda ja loobuda samastumisest oma mõistusega. Harilikult pole kuigi raske jälgida, mis toimub sinu ümber, ja vahetevahel võid vaadelda ka seda, mis on sinu sisemuses, kuid sa vaatled harva end kui vaatlejat. Vaatlemine, samal ajal ennast teadvustades, aitab sul näha, mis toimub sinu sees ja sinu ümber, jäädes ise samal ajal mõlema suhtes erapooletuks jälgijaks. Vaatlemine koos eneseteadvustamisega on nagu tõrvik, mis valgustab teadvustamata pimedust nii sees- kui väljaspool ning transformeerib selle teadvustatud valguseks. Näha maailma

koos eneseteadvustamisega tähendab seda, et vaatled kõike kõrvalseisjana ning ei samastu sellega. Vaatlemine koos eneseteadvustamisega annab sulle piisavalt turvatunnet, et võtta risk minna teadvustamatuse (isikliku, kollektiivse ja kosmilise) pimedusse ja loobuda samastumisest sellega.

Kui jälgid kõike, mis toimub välismaailmas, teadvustades samal ajal ennast kui vaatlejat, ei jää sa üheski olukorras hätta. Sa tead, et oled lihtsalt toimuva erapooletu vaatleja. Toimuvat vaadeldes, sealjuures end teadvustades, sa lihtsalt vaatad kõike ilma hukka mõistmata, süüdistusi esitamata või millegagi samastumata. Ennast teadvustaval vaatlejal pole mingeid eelarvamusi selle kohta, mis on „hea“ või „paha“, „õige“ või „vale“ – ta lihtsalt vaatleb kõiki hinnanguid kui mööduvaid mõtteid. Selleks et endas välja arendada võime vaadelda koos eneseteadvustamisega, kulub kaua aega ja tuleb teha palju tööd, kuid kui oled järjekindel ja teadvustad asju vaadeldes alati ka ennast, siis hakkad vähehaaval maailma ja iseennast üha rohkem teadvustama.

Et harjutada maailma vaatlemist koos eneseteadvustamisega, vaata endasse, samal ajal jälgides, mis toimub ümberringi. Kui vaatad taevasse, siis jälgi samal ajal ennast vaatamas taevasse. Kui vaatad filmi, siis jälgi ka iseennast filmi vaatamas. Kui räägid kellegagi, siis vaata samal ajal ennast rääkimas tolle isikuga. Või vaata endasse just sel hetkel, kui loed raamatut. Vaadates korraga nii sisse kui välja, jälgi oma mõtteid, tundeid, reaktsioone ja vastuseid. Vaatlemist koos eneseteadvustamisega on võimalik harjutada igal ajal ja igas kohas.

Tähtis on see, et sa tegeleksid eneseteadvustamisega igapäevaelus. Kui sa ei arenda võimet olla tähelepanelik vaatleja ja satud juhuslikult illusiooniloorist läbi tungima, siis kaotad orienteerumisvõime ning oskuse inimeste ja maailmaga suhelda. Sa näed, et sul on raske elada ja oma ümbruskonnaga kohaneda.

Kolm illusioonikihti hakkavad loomulikult viisil kaduma surma ajal. Kui sa pole elu jooksul harjunud kasutama vaatlemist ja eneseteadvustamist, siis ei suuda sa säilitada teadlikkust suremise ajal, kui

elujõud valmistub kehast lahkuma. Seetõttu on sul raske või isegi võimatu loobuda samastumisest surmahirmuga ja sa oled sunnitud langema tagasi teadvustamatusesse, see tähendab, et pead tagasi tulema järgmises kehasuses ja tegema algusest peale läbi sellesama elu- ja surmaratta koos valu ja kannatustega.

Vaatlusvõime parandamist koos eneseteadvustamisega võid harjutada järgmise nelja harjutuse abil: *hingamise jälgimine, keha jälgimine, emotsioonide jälgimine ja mõtete jälgimine.*

Jälgi hingamist

Hingamine on alati *peamine* tegur, mis aitab sul tunnetada ja täiendada enda kui tähelepaneliku vaatleja võimeid. Ükskõik kui kaugele sa oma tervenemisteel oled jõudnud, pead alati jälgima hingamist. Hingamise teadvustamine on lihtsaim tee tungida läbi kõigist illusioonilooridest.

Harjuta hingamise vaatlemist lihtsalt sel teel, et jälgid, kuidas õhk ninasõõrmetesse siseneb, alla kõhtu laskub ning seejärel ninasõõrmete kaudu jälle väljub. Samal ajal kui jälgid, kuidas õhk ninasõõrmetesse siseneb ja sealt väljub, koonda tähelepanu kõhule. Pühenda sellele tegevusele päevas vähemalt viisteist kuni kakskümmend minutit. Lihtsalt istu vaikselt ja jälgi oma hingamist. Hingamise teadvustamist võid harjutada ka ükskõik millal päeva jooksul: duši all, telekat vaadates, telefoniga rääkides, koristades jne. Kui oled seda harjutanud kolm nädalat kuni kolm kuud, siis mine edasi järgmise harjutuse juurde. Pea meeles, et hingamine on elu ja hingamise teadvustamine on niit, mis ühendab kõiki teisi harjutusi.

Jälgi keha

Hakka oma keha vaatlema samal ajal, kui sa juba jälgid hingamist. Jälgi kehas tekkivaid aistinguid, nagu pinget, valu, raskustunnet, energia liikumist ja blokeeringuid. Vaatle, kuidas liiguvad sinu käed, jalad ja pea. Jälgi erinevaid näoilmeid. Märka, kuidas meeolelu muutudes muutuvad näoilmed ja kehaliigutused. Tunnetä oma keha, kui istud, kõnnid, heidad pikali, võimled, jooksed või oled hõivatud ükskõik

millise füüsilise tegevusega. Vaata, mis tekitab sinu kehas pinget ja mis aitab sul lõdvestuda.

Oma keha võid jälgida igal pool ja igal ajal, see aitab sul endale paremini teadvustada keha vajadusi ja aru saada, kuidas selle eest hoolt kanda. Aja jooksul samastud kehaga vähem ning suureneb võime vaadelda ja ennast teadvustada. Kui oled seda harjutanud kolm nädalat kuni kolm kuud, mine edasi järgmise harjutuse juurde.

Jälgi emotsioone

Kui oled oma keha ja hingamist juba piisavalt teadvustanud, keskendu emotsioonide vaatlemisele. Jälgi, kuidas need muutuvad, ilmudes ja kadudes nagu lained ookeanis. Kui jälgid emotsioone kestvalt, hakkad vähehaaval nägema, kuidas need muutuvad – eneseusaldusest eneses kahtlemiseks, õnnetust meeleolust õnnetundeiks, vihast armastuseks, hirmust julguseks. Kui harjutad korrapäraselt, siis hakkad ajapikku vähem samastuma oma emotsioonidega ja tunnetad rahulikke tühje pause, mis eksisteerivad muutuvate emotsioonilainete vahel.

Emotsioone on kergem vaadelda, kui jätkad samal ajal ka hingamise vaatlemist. Pane tähele, kuidas hingamine muutub koos emotsioonide muutumisega ning kuidas sinu hingamine muutub rahulikuks ja loomulikuks, kui pole mingeid emotsioone. Kui oled seda harjutanud kolme nädala kuni kolme kuu jooksul, mine edasi järgmise harjutuse juurde.

Jälgi mõtteid

Mõtete vaatlemine on palju nõudlikum ülesanne kui keha või emotsioonide jälgimine, sest mõtted on raskemini tabatavad, need liiguvad kiiremini ja neid on raskem näha. Mõtted on nagu tolmuosakesed, mis tungivad kergesti igale poole ja peidavad end nurkadesse ja asjade alla. Et olla võimeline oma mõtteid nägema, pead nende vaatlemist kannatlikult ja hoolikalt harjutama.

Eralda selleks päevas vähemalt viisteist kuni kakskümmend minutit, mil saad istuda vaikselt ja jälgida, kuidas iga mõte tuleb ja läheb. Ära

pea ühtki mõtet heaks ega halvaks. Kui sul tekibki mingi hukkamõiste arvamus, siis vaatle seda lihtsalt nagu ükskõik millist mõtet. Mõtteid võid jälgida ka sel teel, et kirjutad need üles, kui need sulle pähe tulevad, ja vaatle ennast kirjutamas. Pane tähele, kuidas mõtted viivad sind välja käesolevast hetkest ning juhivad minevikku või tulevikku. Märka, kuidas pidevast muutumisest hoolimata kipuvad aina pähe tulema needsamad mõtted. Ära selle kordumise pärast muretse – lihtsalt jätkka mõtete vaatlemist ja pane mõte kirja, kui see tuleb või läheb.

Kui oled juba saanud vilunud vaatlejaks, kes jälgib, samal ajal ennast teadvustades, siis hakkad märkama, et kui tekib teatud mõte, siis tekitab see kohe mingi sellega seotud emotsiooni. Ühel hetkel võid mingi mõtte pärast kurbust tunda, aga järgmisel hetkel, kui mõte muutub, muutub see kurbus vihaks või rõõmuks. Vaadeldes märkad, et sama kehtib ka vastupidise kohta: kui muutub emotsioon, siis muutub ka sellega seotud mõte. Aja jooksul, kui sinust saab tähelepanelikum vaatleja, suudad näha, kuidas mõtted ja emotsioonid tekivad ja kaovad, enne kui jõuad end nendega samastada. Tee seda ja eelmisi harjutusi, kuni suudad ilma igasuguse jõupingutusega jälgida oma hingamist, keha, mõtteid ja emotsioone. Järgnevalt toon ära veel kolm harjutust, mis aitavad sul isiklikust illusiooniloorist läbi tungida.

Puhasta keha mahasurutud mõtetest ja emotsioonidest neid välja öeldes

Nagu ma juba eespool mainisin, ehkki tavaliselt arvatakse, et mõtted eksisteerivad ainult peas, on tõde siiski see, et kõikjal meie kehas on palju mõtteid ja emotsioone, mis on seal mahasurutud olekus. Iga mõte ja emotsioon, mida sa kunagi oled mõelnud ja tundnud, on kihtidena salvestatud sinu kehasse. Need allasurutud mõtete ja emotsioonide kihid hoiavad sind teadvustamatuses ja on sinu valu ja kannatuse põhjuseks. Et neid kihte kehas eemaldada, harjuta mõtete ja emotsioonide väljendamist selge häälega.

Ma ei suuda küllalt rõhutada, kui oluliselt aitab mõtete ja emotsioonide väljaütlemine sinu kehal vabaneda toksiinidest ning vabastada

sind igasugusest füüsilisest, vaimsest ja emotsionaalsest valust või kannatusest. Samuti aitab selge häälega väljendamine sul paremini teadvustada nii ennast kui ka teisi ning leida sisemist rahu. See sarnaneb selle harjutusega, kuidas mõtteid selge häälega väljendades lahti lasta, mida ma kirjeldasin 4. peatükis, aga siinkohal harjutame seda seitsmeks staadiumiks jaotatuna, et protsessi paremini mõista. Need seitse staadiumi on järgmised: *vaatlemine, aktsepteerimine, väljendamine, alistumine, mõistmine, lahtilaskmine ja lõpuks uudest teadlikkusest lähtuv tegutsemine.*

1. Vaatle

Et saada kontakti kehas leiduvate mahasurutud mõtete ja emotsioonidega, sule silmad ning suuna hingamine ja tähelepanu naba lähedal asuvasse keskmesse. Vaata läbi kogu keha vaatleja tähelepanelikkusega ja uuri kõikvõimalikke aistinguid, nagu näiteks valu või pinget, mis võivad kusagil kehas esineda. Endiselt oma keskpunkti teadvustades suuna tähelepanu ja hingamine sinna, kus sa valu või pinget märkasid. Pane tähele, millised mõtted ja emotsioonid tõusevad pinnale sellele piirkonnale keskendudes.

Kui sa ei märka kehas mitte mingit valu ega pinget, siis tööta lihtsalt mõtte või emotsiooniga, mis tol momendil juhtub pähe tulema. Ära pea seda mõtet või emotsiooni valeks ega tähtsusetuks. Usalda seda, mis hetkel on. Kui pähe ei tule mitte midagi, siis usalda ka seda ja tunnetä läbi konstanteering: „Mitte midagi ei tule pähe, ma ei tunne ega näe mitte midagi“, liikudes ise järgmisesse staadiumi.

2. Aktsepteeri

Aktsepteeri pinnale tõusnud mõtet või emotsiooni ilma seda arvustamata. Ära hakka millegi vastu võitlema. Kui võitled millegi vastu, mida näed, kuuled ja mõtled, siis on seda võimatu aktsepteerida. Aktsepteeri kõike, isegi mitteaktsepteerimist. *Tuleta endale meelde, et sa pole üks oma mõtete, emotsioonide või ükskõik mille muuga, mida sa parajasti tunnend, vaid oled üksnes vaatleja.*

3. Ütle välja

Järgmiseks ütle üles kerkinud mõtteid ja emotsioone välja nii selge häälega, et sa ka ise seda kuuled. Jää väljendatava suhtes vaatlejaks ja pane tähele, mis toimub sinu kehas. Sinu mõtted võivad pärineda minevikust või olla suunatud tulevikku, kuid neil pole midagi tegemist sinu teadvusega käesoleval hetkel. Käesoleval hetkel näed end lihtsalt selge häälega välja ütlemas seda, mida sa mõtled ja tunned. Ennast väljendades märkad peagi, et sul on kergem lahti öelda oma mõtete ja emotsioonidega samastumisest ja lasta neil oma kehast ja energiast väljuda.

4. Alistu

Alistu oma tõe ja kõigele, mida sa läbi elad, ilma süüdistuste, häbitunde, hukkamõistu või õigustamiseta, et miks sa tunned just seda, mida tunned. Ükskõik, kas tunned viha, muret, hirmu, häbi, süütunnet, armastust või rõõmu, alistu nendele emotsioonidele ilma vastupanuta. Alistumine aitab kaasa eneseteadvustamisele ja mõistmisele.

5. Mõista

Kui mõistad, et kõik sinu elus aset leidnud kogemused olid sulle vajalikud selleks, et sa saaksid omandada õppetunnid, mida oli tarvis tervenemisteedukonnal teadvusesse, siis muutub sinu teadvustamata energia teadvustatud energiaks. Kui hakkad seda mõistma, siis miski sügaval sinu sees lõdvestub ning sa tajud sisemist avanemist ja laienemist. Kui mõistad oma mahasurutud mõtete ja emotsioonide sügavale juurdu- nud põhjuseid, siis hakkad endale võtma vastutust kõigi nende eest ja taipad, et sellel, kuidas sa end tunned või mida mõtled, pole midagi tegemist teiste inimeste ja sellega, kuidas sa eelistad oma elu elada.

6. Lase lahti

Kui oled mõistnud, et vastutad kõigi oma mõtete ja emotsioonide eest, siis lase neist lahti. Ära kiindu ühessegi mõttesse, emotsiooni ega kogemusse. Elu pakub meile pidevalt palju enam, mille nimel elada ja õppida.

7. Tegutse oma uudsest teadlikkusest lähtudes

Kui oled mahasurutud mõtetest ja emotsioonidest, mis sinu keha ja energiat varjutasid, lahti lasknud, tõuseb sinu olemusest esile uuenenud teadlikkus ja uue selgusega visioon. Nüüd hakka tegutsema, lähtudes sellest uuest teadlikkusest ja mõistmisest. Teadvustamise põhjal tegutsedes lõhud vanad mõtte- ja käitumismallid ja annad uut laadi arusaamadele võimaluse oma kehas juurduda. Teadvustatud tegutsemine tekitab sinu energias püsiva muutuse ja muudab su elu.

Mõtete ja emotsioonide pidev puhastamine muudab sinu keha kergemaks, tervemaks, energilisemaks ja nooruslikumaks. Samuti tunned suuremat lugupidamist enda ja teiste vastu ning selle asemel, et süüdistada teisi oma probleemides, hakkad tundma tänu kõigi vastu, kes on sulle väljakutseid esitanud ja aidanud sul teadlikustamise abil tervenemiseni jõuda. Sa saad rohkem teadlikuks enda olemusest ja hakkad märkama, et samal ajal kui mõtted ja emotsioonid tulevad ja lähevad, jääb sinu olemus kogu aeg samaks. Kui teadvustamise tase on tõusnud, siis pole vanadel mõtetel ja emotsioonidel enam jõudu sind minevikus kinni hoida või sulle tuleviku pärast muretsedes ebastabiilseid olukordi tekitada. Kui puhastad keha mahasurutud mõtetest ja emotsioonidest, siis hakkab isiklik illusiooniloor rebenema ja sa hakkad iga hetke oma elust elama avatumalt ja täielikumalt.

Kuula südamega

Palju sellest, mida kuuleme, filtreerub läbi meie egosfääri ja me jääme ilma paljudest võimalustest viibida just praeguses hetkes. Teine viis, kuidas lõpetada samastumine mõtete ja emotsioonidega ning saada teadlikuks olevikust, on kuulata mitte mõistuse, vaid südamega.

Et kuulata südamega, suuna hingamine ja teadvustamine südamesse ja sõna tõsisel mõttel kuulata südame kaudu. Kuulates seda, mida teised sulle räägivad, koonda tähelepanu südamele. Jälgi kõikvõimalikke mõtteid, emotsioone või tundeid, mis seda juttu kuulates sinus tekitavad, ja mõista, et too teine inimene lihtsalt käivitab sinu egosfääris erinevaid

aspekte. Kui kuulad südamega, siis leebuvad sinu arvamused enda ja teiste kohta ning sa näed ennast, teisi inimesi ja maailma objektiivsema ja kaastundlikuma pilguga.

Kuula oma olemusega

Kui oled juba harjunud kuulama südamega, siis hakka proovima, kuidas oleks kuulata oma olemusega. Et kuulata oma olemusega, suuna hingamine ja teadvustamine oma keskmesse, mis asub viis sentimeetrit nabast allpool, ja kuula oma kõhtu. Kuulamine kogu oma olemusega aitab sul välja arendada oma intuitsiooni ja õppida seda usaldama. Intuitsioon on sinu olemusele palju lähemal kui sinu süda ja mõistus. Mõistust saab mõjutada, aga intuitsioon ja sisemine teadmine jäävad alati puutumatuks, hoolimata sellest, kas sa nendega nõustud või mitte. Seda, mida sa tajud ja tead intuitsiooni kaudu, ei suuda mõistus selektada, sest intuitsioon on loogikast tugevam.

Et kuulata oma olemusega, jälgi, mida inimesed ütlevad, kuid ära sellele reageeri ega suhtu sellesse emotsionaalselt. Vaata, kas nad toetuvad rääkides südamele, mõistusele või sisemisele teadmisele. Kas nad räägivad tõtt või lihtsalt ütlevad sulle midagi, mida sa nende arvates tahad kuulda? Näiteks võivad inimesed rääkida sinust head, kuid kui kuulad neid oma olemusega ja toetud intuitsioonile, siis tead, et mõni neist ei räägi siiralt, vaid lihtsalt püüab sulle meele järele olla. Sa tunned ära, et mõni inimene püüab olla sinu vastu kena sellepärast, et tahab sult midagi saada, või lihtsalt sellepärast, et toimib kindlaks kujunenud sotsiaalsete käitumisnormide järgi. Teiselt poolt, kui inimesed räägivad midagi, mis haavab sinu ego, ja kui sa kuulad seda oma olemusega, siis tead, et osa neist räägivad siiralt tõtt seepärast, et nad hoolivad sinust.

Samuti aitab olemusega kuulamine õppida nägema, millal sa ise oled võlts ja mehaaniline ning millal siiras ja räägid tõesti südamest. Et aru saada, kuidas erineb intuiitiivne, enda olemusest lähtuv kuulamine mõistusest lähtuvast kuulamisest, pead süvenema endasse ja olema enda vastu aus. Kui oled hästi tähelepanelik, siis mõistad, et kui sa kuulad oma olemusega, siis sa ei reageeri probleemidele ega puhu neid

suureks. Sa oled sisimas häirimatu ja rahulik. Kui kuulad mõistusega, siis oled ikka kinni oma mõtete ja emotsioonide loodud eraldatuse illusioonis ja selle asemel et kuuldule rahulikult vastata, hakkad ägedalt reageerima. Kui sa kuulates ja kuuldule vastates lähtud oma olemusest, siis oled enda ja ka teiste vastu alati täiesti aus. Olemusega kuulamine toob sind lähemale sinu tõelisele minale ja aitab sul tunda heameelt iseenda ja oma elu üle.

MÄRGID SELLE KOHTA, ET ISIKLIK ILLUSIOONILoor ON REBENEMAS

Kui isiklik illusiooniloor hakkab rebenema, siis hakkavad sul kaduma illusioonid ümbritseva maailma suhtes. See, mis varem oli sinu meelest oluline, tundub nüüd tähtsusetuna. Sinu ambitsioonid ja soovid hakkavad vähenema nagu ka sinu samastumine materiaalse maailmaga. Maised naudingud, nagu raha, karjäär, staatus, füüsiline ilu ja varandus näivad olevat tühised ja huvi nende vastu langeb. Suurenev eneseteadvustamine aitab sul mõista, et mitte miski ei kesta igavesti, kaasa arvatud ka sinu keha. Pealiskaudsete suhete arv hakkab vähenema ning sind tõmbab rohkem selliste suhete poole, mis on ausamad, tähendusrikkamad ja keskenduvad südamele. Siirus, ausus, armastus ja lahkus on tähtsamad kui mistahes materiaalsed saavutused või edu.

Kui hakkad oma isiklikust loorist läbi tungima, siis on sul tunne, nagu sa ise ja sinu teadvus laieneksid. Sa igatsed pääseda välja oma egosfääri loodud tuttavatest ja piiravatest harjumustest ning avada end müstilisele reaalsusele, mis eksisteerib väljaspool mõistuse piire.

Oled isiklikust illusiooniloorist läbi tungimas, kui sa:

- hakkad selgemini nägema oma mõtete ja soovide tekitatud illusioone;
- oled võimeline oma mõtteid ja emotsioone vaatlema ja lõpetama nendega samastumise;

- tunned end üksinda olles hästi ja julged riskeerida ilma tagajärgede üle muretsemata;
- ei võta ei ennast ega oma probleeme väga tõsiselt ning vahetevahel isegi naerad enda üle;
- lõpetad enda ja teiste arvustamise ning ei võta isiklikult seda, mida teised ütlevad või teevad;
- ei karda enam vigu teha ja mõistad, et kõik, mis elus juhtub, on olemas selleks, et aidata sul läbida tervenemisteedukonda teadvusesse.

Kui sa jätkad isikliku illusiooniloori lõhkumist eneseteadvustamise abil, siis saab kõik see sulle osaks erineval ajal ja hulgal.

KUIDAS KOLLEKTIIVSEST ILLUSIOONILLOORIST LÄBI TUNGIDA?

Et tungida läbi kollektiivsest illusiooniloorist, proovi järgmisi harjutusi.

Leia oma individuaalsus ja ela selle järgi

Et tungida läbi kollektiivse illusiooniloori, mis tegelikult on kogu inimkonna teadvustamatus, peame leidma oma individuaalse olemuse ja tõe ning elama selle järgi. Kollektiivne teadvustamatus sunnib meid oma individuaalsust maha suruma ja elama ebaloomulike sotsiaalsete, religioosete ja poliitiliste maskide taga. Mida enam me oma sisemist tõde maha surume, seda ebaloomulikumaks ja silmakirjalikumaks muutume. Et kollektiivsest illusiooniloorist läbi tungida, peame leidma oma lapseliku süütuse ja elama enda individuaalsuse reeglite järgi.

Piirangud ja kitsendused, mida religioossetes ja poliitilistes institutsioonides igale inimesele peale panevad, kujutavad endast väljakutseid, mida peab nägema ja millest end läbi murdma. See väljakutse on aga suur katsumus, mis näitab sinu iseloomu ja seda, kuivõrd sa oled pühendunud ärkamisele. Ilma selle väljakutseta sa võib-olla isegi ei

märkaks, et on vaja muutuda, leida oma individuaalsus ja elada sellest lähtudes.

Inimesi, kes on oma individuaalsuse leidnud ja seda väljendanud, on sageli kritiseeritud, arvustatud ja isegi jälitatud. Individuaalsus on sotsiaalsele struktuurile ohtlik, sest ähvardab *status quo*'d. Kollektiiv areneb alati aeglasemalt kui üksikisikud. Kuigi ühiskond surub individuaalsust maha, areneb see paradoksaalselt just tänu nende väheste üksikisikute julgusele, kes ei karda elada oma tõe printsiipide järgi ja raputada vanu alusmüüre.

Sotsiaalsed ja poliitilised aktivistid, nagu Gandhi, Martin Luther King juunior, Nelson Mandela ja paljud teised, kes võitlesid õigluse ja rahu eest, on muutnud seda, kuidas suured rahvahulgad maailma näevad. Teadlased ja leiutajad, nagu Isaac Newton, Charles Darwin, Albert Einstein, Thomas Edison, Alexander Graham Bell, Nicola Tesla, vennad Wrightid, Steve Jobs ja paljud teised, murdsid end välja tavamõistuse piiridest ja aitasid selle käigus ümber kujundada kogu inimkonna elustiili. Kirjanikud, kunstnikud ja muusikud – Shakespeare, Oscar Wilde, Dostojevski, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Van Gogh, Mozart, John Lennon ja paljud teised – söandasid elada oma individuaalsuse reeglite kohaselt ja astusid seda tehes vastu oma aja sotsiaalsetele ja religioossetele tabudele ning kõigutasid neid, aidates kõigil hakata reaalsust nägema teisiti, kui oli neile sisse harjutatud. Filosoofid, õpetlased ja haridustegelased – Karl Marx, Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud, Carl G. Jung, William Reich, Joseph Campbell, Oprah Winfrey ja paljud teised – tõstsid tavalise inimõistuse uuele tasandile, millelt elu näha ja mõista. Ning lõpuks, kirgastunud meistrid ja müstikud, nagu näiteks Buddha, Jeesus, Laozi, Bodhidharma, Sokrates, Pythagoras, Rumi, Georgi Gurdžijev, Osho ja teised, aitasid inimkonnal tõusta uuele teadvustasandile – kosmilise ühtsuse reaalsuse tasandile, mis ületab maise ego illusioonide piirid. Lõppkokkuvõttes annab igaüks, kes leiab oma ainulaadse individuaalsuse ja elab sellest lähtudes, oma panuse maailma muutmiseks, et sellest saaks parem paik kõigi jaoks.

Kui tahad kollektiivsest illusiooniloorist läbi tungida, siis leia oma

loomupärane süütus ja ära hoidu elamast oma põhimõtete järgi ning väljendama oma tõelist olemust. Kui püüad oma individuaalse tõe arvel sobitada end kokku mingi sotsiaalse, poliitilise või religioosse grupiga, siis jääb su sünnipärane potentsiaal kasutamata. Ära karda teha vigu, kui otsid, leiad ja kasutad oma andeid, millega oled sündinud. Vaata otsa oma sotsiaalsetele ja religioossetele harjumustele ja vali endale elutee, mis on kooskõlas sinu enda tõe ja individuaalsusega, isegi kui teised seda hukka mõistavad või sellega ei nõustu. Astu vastu oma hirmule üksijäämise ees ja ole ise endale valguseks. Usalda ja järgi oma sisemist tõe, isegi kui see vahetevahel sind tupikusse viib. Pea meeles, et mitte miski siin elus pole juhuslik, kaasa arvatud ka sinu „vead“. Olemasolu loob kõike sellisel viisil, et sinu teadvus saaks areneda.

Leia oma sisemine vabadus ja ela selle järgi

Vabadus on meie tõeline loomus ja sünnioigus, kuid me elame kollektiivse hüpnoosi varjus, uskudes, et me pole vabad. See uskumus tuleneb sellest, et meid mõjutatakse ja õpetatakse sotsiaalsete, religioossete ja poliitiliste institutsioonidega kokku sobituma ja nendega nõustuma. Muidugi on olemas teatud moraalsed ja funktsionaalsed reeglid, mida me kõik peame täitma, et meil oleks võimalik koos eksisteerida, aga need reeglid on *tervel mõistusel põhinevad reeglid*, mis ei ahista meie individuaalsust. Meie individuaalsust ohustavad selliste ideoloogiate reeglid ja tingimused, mis on vastuolus meie tõe ja põhilise inimõigusega elada oma tõe kohaselt. Inimkond on sunnitud järgima ja täitma *reegleid, mis ei tulene tervest mõistusest* ja mille loojateks on vaid vähesed võimukandjad. Need võimukandjad on hirmul, et kaotavad majandusliku, poliitilise ja religioosse võimu teiste üle, ning sisendavad meisse hirmu tagajärgede ees, mis meid ootavad, juhul kui me nende reeglitele ei allu. Nii need, kes reegleid peale sunnivad kui ka need, kes neid järgivad, panustavad kahjuks kas alaväärsuskompleksi või suururshullustuse tekkimisesse, millega takistavad eneseteadvustamise, empaatia ja vastastikuse kaastunde arenemist.

Individuaalse teadvuse vaba väljendamine kujutab endast ohtu

religioossetele ja poliitilistele struktuuridele, kuna ohustab nende püsijäämise alustugesid. Ellujäämisega seotud probleemid, mis on ühised kõigile inimestele ja samuti loomadele, moodustavad kollektiivse hirmu pilve, mis ümbritseb kogu maakera, hoides meid kõiki selle loori all kinni. Meie hirmud, mis on seotud ellujäämise ja üksindusega, sunnivad meid loobuma oma sünnipärasest vabadusest ning sobituma mitte ainult nendega, kellele kuulub majanduslik ja poliitiline võim meie üle, vaid ka lähedaste inimestega nagu kolleegid, sõbrad, elukaaslane jne.

Et leida oma sünnipärasest vabadust ja individuaalsust, pead end läbi murdma reeglitest, mis ei rajane kainel mõistusel ning ohustavad sinu teadvust, ning sul tuleb julgelt uurida kollektiivseid harjumusi ja tõekspidamisi, mis sind kammitsas hoiavad. *Pea meeles, et sinu olemus on alati vaba ja jääb alati vabaks, hoolimata sellest, kuidas sa ise või teised inimesed seda maha ei suruks.* Kui mõistad, et oled juba vaba, siis aitab see sul lõpetada samastumise ellujäämisega seotud hirmude ja kollektiivsete tingitud mõjutustega ning elada enda teadvuse valguses.

Et vabastada oma olemus kollektiivsest illusiooniloorist, riskeeri sellega, et jääd truuks iseendale ja võtad endale vastutuse oma valikute tagajärgede (nii positiivsete kui negatiivsete) eest. Inimesed võivad sind selle eest kritiseerida, arvustada ja eemale tõrjuda, kuna sa ei püüa kohaneda nende ootustega, ning võib-olla need kommentaarid ja teod solvavad sind. Kui aga tahad kollektiivsest illusiooniloorist vabaneda, siis pead õppima oma jalgadel seisma ja nägema, kuidas teiste inimeste (sõprade, perekonna või kogukondade) hirmud takistavad sind elamast oma sisemise tõe ja vabaduse kohaselt. Seda tehes aga jälgi, et sa ei reageeriks liiga ägedalt ega süüdistaks teisi, samuti ära käitu oma seisukohti tõestades upsakalt. Lihtsalt süvene endasse, võta ühendust oma sisetundega ja usalda intuitsiooni, kui tahad teada saada, mis on õige sinu jaoks.

Et elada enda vabaduse põhimõtete järgi, pead olema aus nii enda kui ka teiste vastu ja austama oma sisemist tõe. Isegi kui selleks kulub aastaid või terveid elusid, suudad lõpuks kollektiivsest illusiooniloorist

välja murda ja mõista, et tõde ja vabadus moodustavad lahutamatu terviku.

Riskeeri

Igaüks annab kollektiivsesse illusiooniloori oma panuse, tehes seda oma isiklike hirmude kaudu. Et sellest loorist läbi tungida, pead olema küllalt julge, et seista silmitsi kõigi oma hirmudega ja neist hoolimata riskeerida tegutsemisega. Kindlasti tajud sa ebamugavust, mille tekitavad hirm olla teistest erinev, hirm teha vigu ja eksida, või see, kui sind arvustatakse, tõrjutakse eemale ja karistatakse selle pärast, mida sa teed. Kuid sa teed seda ikkagi, sest tead, et pead seda tegema, pidades meeles, et sinu sisemine tuum ei saa eksida ega läbi kukkuda, seda ei saa puudutada ega karistada.

Kui järgid oma hirme ja ei ela nii, nagu sinu olemus igatseb elada, siis su energia stagneerub ja sa jääd ilma paljudest võimalustest teadlikustamise abil tervenemiseni jõuda. Riskeerimine paneb energia liikuma ja äratav loovuse ning sinu hirm tundmatuse ees muutub erutuseks. Rõõm ja küllus on auhinnad, mis ootavad sind, kui hüppad tundmatusse ja hakkad seda uurima. Ei spirituaalne transformatsioon ega materiaalne edu pole võimalikud ilma riskeerimiseta. Ja risk pole mingi risk, kui sa pole valmis kõike kaalule panema. Lase lahti mineviku turvalisusest ja tulevikku tehtud investeeringutest ning ela teadmises, et sinu olemus ei saa mitte milleski läbi kukkuda.

Ela spontaanselt

Elada spontaanselt tähendab elada lihtsat ja süütut elu, lähtudes sellest, mis sinu elus toimub, ilma midagi minevikku või tulevikku projitseerimata. Kui Jeesuselt küsiti, kes pääseb Jumalariiki, siis tõstis ta üles väikese lapse ja ütles: „Need, kes on nagu see laps.“ Lapsed ei muretse mineviku ega tuleviku pärast. Nad ei muretse sellepärast, millisena neid nähakse või kuidas arvustatakse. Lapsed on süütud seni, kuni me nad nende spontaansust piirates ja neid teatud viisil käituma harjutades ära rikume. Spontaansus on praeguse hetke lahutamatu tunnus, mida

kogedes mõistus, mis on tavaliselt alati hõivatud mineviku või tulevikuga, jääb hetkeks tegevusetuks.

Et elada spontaanselt, ära takista oma loomulikke reageeringuid, kui need tekivad mõnel mittemõtlemise hetkel. Lase endal tunnetada ja siiralt väljendada seda, mis sulle sel hetkel pähe tuleb, kartmata tõrjumist ja enesekriitikat või muretsemata teiste inimeste arvamuse pärast. Vaata, kuidas mõistus püüab sind takistada tegemast seda, mille kohta su sisetunne täiesti loomulikult ütleb, et sa pead seda tegema. Ära kritiseeri ega arvusta end, kui su tunded ja arvamused muutuvad; samuti ära kritiseeri ega arvusta teisi, kui nende tunded ja arvamused muutuvad. Spontaanne elu ei tähenda seda, et sa ei tee üldse vigu. Kui võtad vigu pigem kui õppetunde, mitte kui põhjuseid endale etteheidete tegemiseks, siis jõuad puhtale tõe lähemale.

Et elada spontaanselt, lähtu tegutsedes intuitsioonist, mitte oma kartlikust mõistusest. Pea meeles, et mõistus ei ole kunagi spontaanne, sest see saab eksisteerida ainult minevikus või tulevikus. Sealjuures ei püüa ma öelda, et ära kasuta mõistust; lihtsalt ära lase sel vahele segada, kui selle abi pole parajasti vaja.

Õnne ja rõõmu saad tunda ainult siis, kui oled spontaanne. Olla spontaanne ei tähenda olla impulsiivne. Impulsiivsus on reageeriv käitumine. Spontaansus on aga süütu vastus igale uuele olukorrale. Mõnikord võib sinu spontaanne käitumine sattuda vastuollu teiste inimeste otsustega ja näib neid isegi haavavat, kuid ära muretse. Kui lähtud süütusest, siis aitad kaasa kõigi spirituaalsele kasvule. Niisiis ole spontaanne ja naudi üllatusi, mida elu sulle toob.

MÄRGID SELLE KOHTA, ET KOLLEKTIIVNE ILLUSIOONILoor ON REBENEMAS

Sa hakkad kollektiivsest illusiooniloorist välja rabelema siis, kui teadvustad endale kollektiivsete harjumuste võltsi iseloomu ja hakkad tegutsema neile tähelepanu pööramata. Selles staadiumis hakkad

teadlikult vastu kunstlikule mängule, mille on loonud ja mida õhutavad ahnus ja hirm. Võib-olla hakkad tundma, et oled sõpradest, perekonnast ja ülejäänud maailmast isoleeritud. Võib-olla hakkad ka kahtlema, kas talitad õigesti, kui vastandad end kollektiivile. Hoolimata oma kahtlustest ja hirmust isolatsiooni ees tunned samal ajal, et olemasolu ja need, kes rändavad sinuga samas suunas, tõstavad sinu meeleolu ja toetavad sind.

Aja jooksul hakkab sinu sisemine tugevus suurenema ning sa oled rõõmus, et suudad kollektiivse teadvustamatuse suletusest ja inertsusest kõrgemale tõusta. Kindlalt enda juurde jäädes ja kompromissidest keeldudes tunned endas uut moodi kaastunnet nii iseenda kui ka teiste vastu ning oled valmis kõiki aktsepteerima. Samuti tunned vajadust jagada teistega oma avarduvat teadvust. Sedamööda, kuidas sinu teadlikkus tõuseb, hakkad tegutsema, lähtudes tõelisest südametunnistusest ja aususest ning juhindudes siirast soovist teha maailmast parem paik nii enda kui ka teiste jaoks. End kollektiivsest illusiooniloorist läbi murdes paned maksma oma individuaalsuse ja sinust saab eeskuju teistele, kes soovivad teha sedasama.

Kollektiivsest illusiooniloorist oled end läbi murdnud siis, kui sind enam ei häiri teiste arvamused ning kui mõistad, et ehkki sa aktsepteerid teisi sellistena, nagu nad on, pole sa kohustatud elama nende inimeste hirmude ja reeglite kohaselt, vaid võid pigem oma elu elada enda reeglite ja südametunnistuse järgi.

KUIDAS KOSMILISEST ILLUSIOONILOORIST LÄBI TUNGIDA?

Kosmilisest illusiooniloorist läbitungimist takistab meie surmahirm. Selle hirmu võib jagada kolmeks kihiks: *keha ellujäämisinstinkt, psühholoogiline surmahirm ja hirm kaotada oma olemust (mitte eksisteerida)*. Et saada täielikult teadlikuks ja murda end läbi kosmilisest illusiooniloorist, pead oma surmahirmu mõistma ja suutma selle piire ületada.

Järgnevalt pakun mõned juhendid ja harjutused, mida võid proovida. Võid neid katsetada pärast seda, kui oled juba teinud eespool kirjeldatud harjutusi, aga võid ka otse nende kallale asuda.

Vabane samastumisest viie meelega

Keha ellujäämisinstinkt toimib viie füüsilise meele (kompimine, maitsmine, nägemine, kuulmine ja haistmine) kaudu. Et kosmilisest illusiooniloorist läbi pääseda, pead oma teadvuse eraldama kõigist meelelistest aistingutest.

Igapäevaelu elades tuleta endale pidevalt meelde, et kõik see, mida sa oma meelte kaudu aistid ja koged, pole mitte sina ise. Pea meeles, et oled vaatleja, kes aistib ja kogeb kõike. Et sellest aru saada, näpista end kõvasti käsivarrest. Tunneta näpistamisest tekkinud valu ja vaatle seda. Jälgi ja tunneta seda valu seni, kuni see kaob. Sa märkad, et ainus asi, mis enne valu, valu ajal ja pärast valu püsima jääb, on sinu vaatlev teadlikkus, mis jälgib kõike, mis tuleb või läheb. Kui sa hoidud valust või võitled sellega, siis samastad end illusiooniga, mille tekitab valu-tunne, ning kui sa valu tunnetad ja jälgid, siis lõpetad samastumise selle füüsilise aistinguga. Jälgi samamoodi kõiki oma meeli ja lõpeta samastumine nendega. Samastumisest loobumine aitab sul välja pääseda illusioonist, mida tekitavad füüsilised meeled.

Nende viie meelega samastumise lõpetamist võid harjutada süües, juues, vannis olles, muusikat kuulates, jalutades, joostes jne. Kui harjutad iga meelelundiga kolm nädalat, kakskümmend minutit päevas, siis teadvustad endale neid meeli paremini ja tugevdad oma sisemist vaatlemisvõimet. Järgnevalt annan mõned spetsiaalsed harjutused iga meele jaoks.

Kompimine. Võta kätte ükskõik milline ese ja hoia seda käes. Sule silmad ja taju seda eset. Pane tähele selle omadusi – tekstuuri, kaalu, kompaktsust, temperatuuri ja suurust. Jälgi aistinguid, mida tunned käes ja kehas. Meenuta endale: „*Mina pole see, kes kompab ja tunneb. Mina olen vaatleja, kes jälgib kompimisaistinguid.*“

Maitmine. Harjuta söömist ja joomist seda endale teadvustades. Jälgi, kuidas toit või vedelik suhu jõuavad. Söö või joo väga aeglaselt. Tunnetu toidu maitset keelel. Tunnetu tekstuuri ja temperatuuri. Tunnetu, kuidas nägu ja lõuad liiguvad, kuidas hambad mälumise ajal üksteise vastu puutuvad, kuidas liigub keel, kui sa jood. Tunnetu toidu maitset suus. Meenuta endale: „*Mina pole see, kes maitseb. Mina olen vaatleja, kes jälgib maitsemisaistinguid.*“

Nägemine. Koonda tähelepanu silmadesse. Vali mingi punkt ja keskenda pilk sellele. Sellele punktile keskendudes pane tähele kõike oma vaateväljas. Vaadates ole kogu aeg teadlik oma silmadest. Meenuta endale: „*Mina pole see, kes vaatab ja näeb. Mina olen vaatleja, kes jälgib vaatamist ja nägemisaistinguid.*“

Kuulmine. Koonda tähelepanu kõrvadesse. Kuula helisid, mis sind ümbritsevad. Tunnetu oma kõrvu ja pane tähele, kuidas need püüavad kinni erinevaid helisid. Märka, kuidas sinu tähelepanu liigub ühelt helilt teisele, ja püüa teadvustada kõiki helisid ühekorraga, keskendudes samal ajal kõrvadele ja sellele, kuidas nad erinevaid helisid kinni püüavad. Meenuta endale: „*Mina pole see, kes kuuleb. Mina olen vaatleja, kes jälgib kuulmisaistinguid.*“

Haistmine. Seda harjutust võid teha toitu valmistades, aroomivanni võttes, viirukit põletades või aroomilampi kasutades. Koonda oma tähelepanu ninale. Tunnetu aistinguid, mida need lõhnad sinu kehas esile kutsuvad. Meenuta endale: „*Mina pole see, kes haistab. Mina olen vaatleja, kes jälgib haistmisaistinguid.*“

Vabane samastumisest psühholoogilise surmahirmuga

Psühholoogiline surmahirm on mõistuse hirm kaotada iseennast. Mõistus takistab meil illusiooniloorist välja pääsemist, klammerdudes materiaalse reaalsuse külge. Mõistus püüab end surma eest kaitsta, hoides kinni tuttavast minevikust või püüdes kontrollida tundmatut

tulevikku. Keskendudes minevikule või tulevikule, klammerduvad mõistus ja tähelepanuvõime kindlalt aja illusiooni külge.

Et loobuda samastumisest psühholoogilise surmahirmuga, pead vastu astuma hirmule tundmatuse ees. Harilikult mõtled, et kui tunned millegi tegemise ees hirmu, siis ei peaks sa seda tegema. Tegelikult annab hirm sulle võimaluse ületada mõistuse piirid. Meie hingeline tugevus on see, mis aitab vabaneda samastumisest psühholoogilise surmahirmuga. Kui su hing on küllalt tugev, et surmale silma vaadata, siis oled psühholoogiliselt valmis end läbi murdma hirmu loodud illusiooniloorist.

Kui harjutad loobumist psühholoogilise surmahirmuga samastumisest, siis on kasulik võtta endale veidi aega, et olla päris üksinda ja mõtiskleda oma surma üle, teades, et surm on paratamatu. Taju kõiki hirme või emotsioone, mis surmale mõeldes esile kerkivad. Vaata endasse, et näha, millises kehaosas sa hirmu tajud. Suuna tähelepanu sellele kohale ja ära lase end häirida mõistusel, kui see püüab sinu tähelepanu juhtida teistele asjadele. Tunnetata hirmu oma kehas, ükskõik kui intensiivne see ka ei tunduks. Hoides tähelepanu oma hingamisel, juhi hingamine sinna, kus tunned hirmu. Hingates vaata, millised mõtted või emotsioonid sinus esile kerkivad, ja ütle endale, et ükskõik mis ka juhtuks, oled sa valmis hirmu tunnetama ja sellele vastu astuma. Hinga nii, et õhk jõuaks sügavale kõhtu, ja koonda oma tähelepanu sinna. Kui sa ikka veel kardad, küsi endalt: „*Miks ma kardan? Mida püüab hirm mulle öelda? Miks ma püüan sellest pääseda?*“ Meenuta, et hirm kujutab endast võimalust leida oma tõeline mina, mis ei sure iialgi. Jätka hirmu tajumist ja vaatlemist, kuni see lõpuks kaob ja hajub ekstaasiks.

Vabane samastumisest keha ellujäämisinstinktiga

Et kosmilisest illusiooniloorist välja pääseda, peame vabanema samastumisest keha ellujäämisinstinktiga. Inimese keha on täpselt nagu iga looma keha programmeeritud tegema seda, mis on vajalik, et ellu jääda. Keha ütleb meile, millal ta vajab toitu, vett ja puhkust, ning ta teab, millal end ravida. Keha ellujäämisinstinkti üksikud komponendid aktiveeruvad vajaduse korral spontaanselt. Instinkt reageerib alati

sel-lele, mida keha ellujäämiseks vajab. Kehal nagu kõigil eksisteerivatel füüsilistel objektidel on elamiseks teatud kestvusega ajavahemik, ning lõpuks hakkab keha lagunema ja sureb. Ükski inimlik jõupingutus ei suuda iialgi seda takistada. Sellepärast on tähtis vähehaaval õppida, kuidas lakata samastumast keha ellujäämisinstinktiga, enne kui see on valmis surema, nii et saaksime surmahetkel sellest lahkuda väarikalt ja täie teadlikkusega.

Et mõista keha ellujäämisinstinkti, pead selle ilmnemist kõigepealt kogema. Seda pole alati kerge teha. Mina kogesin oma keha ellujäämisinstinkti paastumise abil. Paastumist on kasutanud kõik religioossed traditsioonid, et aidata otsijatel selle abil keha ellujäämisinstinkti kogeda, mõista ja selle piiridest kaugemale jõuda. (Peale selle võib paastumine aidata ka psühholoogilist surmahirmu mõista ja sellega samastumisest vabaneda.)

Paastudes saad esimest korda tunda tõelist nälga ja tunnetada keha tungi ellu jääda. Rääkides paastumisest, pean ma silmas täielikku paastumist – vee ja vähese värskelt pressitud mahlaga. Keha tõelisel näljal pole mingeid seoseid meile harjumuslikult tuttava vaimse kellaga, mis ütleb: „Olen näljane, on aeg lõunat süüa.“ See vaimne kell on vaid sisseharjunud ja programmeeritud refleks, mis on seotud sellega, millal me tavaliselt hommikust, lõunat või õhtust sööme.

Mina soovitan paastumist kõigile, sest see pole mitte ainult vajalik abivahend spirituaalse transformatsiooni läbiviimiseks, vaid sellest on suur abi ka hea kehalise tervise ja pika eluea saavutamiseks. Uuri ise, kuidas õigesti paastuda ja paastu lõpetada. Paastumisotsust oleks hea teha spontaanselt ja intuiitiivselt. Ära asu paastuma ennatlikult, toetudes ainult mõistusele. Sinu enda teadvus ja keha ütlevad sulle, millal on õige aeg. Usalda oma intuitsiooni. Kui oled selleks valmis, siis kulgeb paastumine kergelt ja ilma pingutuseta. Sunnitud paastumine ärritab mõistust, selle asemel et seda rahustada.

Paastumine annab igapäevase erinevaid kogemusi ja tulemusi. See, kui kaua sul on vaja paastuda, enne kui tunnetad oma keha ellujäämisinstinkti, sõltub kehaehitusest, kehakaalust ja vanusest. Minul kulus

kaheksateist päeva, enne kui sain tunda tõelist nälga. Kui koged tõelist nälga, siis ära veel kiirusta paastumist lõpetama. Tunnetä nälga, nii et suudad seda mõista ja vabaneda samastumisest keha ellujäämisinstinktiga. See nõuab sult mõningat pingutust, kuid asi on seda väärt. Ära loobu, kui oled jõudnud juba niikaugemale. Meenuta endale, et näljakogemus pole mitte sina ise, vaid lihtsalt sinu keha vajadus ellu jääda. Sa oled ainult vaatleja, mitte nälg. Kui sa seda näed ja mõistad, siis oled murdnud end vabaks keha ellujäämisinstinktist ja kosmilisest illusiooniloorist. Seda on põhjust tähistada, sest nüüd hakkad elama suurema vabadustundega.

Samas pole paastumine ainus asi, mille abil keha ellujäämisinstinkti kogeda saab. Lisaks paastumisele võib seda mõnikord tajuda ka füüsilise hädaolukorra ajal. Kui sa aga pole teinud vajalikke ettevalmistusi, siis on raske hoiduda samastumisest ellujäämisinstinktiga. Kui suudad igat hädaolukorda lihtsalt vaadelda, ilma sellega vaeva nägemata ja surmale alistumata, siis suudad end kosmilisest illusiooniloorist läbi murda ja surmahirmust vabaneda.

Vabane samastumisest oma olemusega ja ületa selle piirid

Et kosmilisest illusiooniloorist täielikult vabaneda, peame lõpetama samastumise oma identiteediga, mis peab end teistest eraldi eksisteerivaks hingeks. Meie olemus hakkab arenema alates esimesest ja kõige silmapaistvamast kogemusest, mille osaliseks saime loomana. Meie elud loomana mõjutavad meie olemuse arenemist kõige rohkem sellepärast, et loomadena hakkame vabalt ringi liikuma ja oma energiat tegevusse rakendama (jahti pidama, sööma, paarituma). Koos tegevusega saab alguse ka pikk – positiivsete ja negatiivsete – karma tagajärgede ahel.

Kõik sinu elud loomadena on kujundanud selle, milline sa praegu oled: selle, kuidas sa koged surmahirmu, valu, mõnu, hõimuidentiteeti (karja või gruppi kuulumine), ema- ja isainstinkti, konkurentsi, domineerimist, allumist jne. Täpselt samuti nagu loomad reageerivad ellujäämisinstinktile paljude erinevate käitumismustritega, on ka inimestel palju erinevaid käitumisviise, millega nad reageerivad surmahirmule.

Kuna me aga oleme elu kogenud paljude erinevate loomade kujul, siis on meie olemus mitmepalgeline ja meie käitumises avalduvad erinevad reageeringud. Mõnikord oleme hoolitsevad ja lahked, teinekord rae-vukalt konkureerivad, vahel kaitseme end ja oma lähedasi, teinekord oleme sõltumatud ja iseseisvad, siis aga lihtsad inimesed, kes ei muretse selle pärast, mis ümberringi toimub. Igal loomal on ainult temale oma-sed omadused, tugevad küljed ja võimed, mille rakendamist Ameerika põliselanikud nimetavad *loomade jõu kasutamiseks*.

Kui sa olid näiteks ühes eelmises elus hiir, nagu minu toimetaja Jesse Carliner, siis oled praktiline, hästi organiseeritud ja pöörad suurt tähelepanu detailidele. Sa tahad kõike uurida, teed seda aga ettevaatlikult. Kui sa oleksid mõnes varasemas elus olnud panter, nagu olin mina, siis ei kardaks sa üksi olla ega tundmatusega silmitsi seista. Sa vaataksid julgelt otsa kõigele, mis peidab end sinu teadvustamatuse pimeduses, ning uuriksid seda. Sa püüaksid iga hinna eest säilitada oma iseseisvust. Olemus dikteerib meile, kuidas me käitume, kui kaalul on meie ellujäämine. Kui ellujäämine on ohus, siis reageerivad hiirelik isiksus ja panterlik isiksus erinevalt. Hiir paneb instinktiivselt jooksu ja peidab end ära. Panter aga astub väljakutsele vastu ja kui vaja, siis hakkab võitlema.

Et enda olemust näha, mõista ja sellega samastumisest vabaneda, pead minema kosmilisse teadvustamatusesse, kuhu on peidetud sinu mälestused eludest loomadena. Sa pead neid elusid meelde tuletama ja neid mõistma ning lakkama end samastamast loomadele iseloomulike joonte ja ellujäämiseks vajalike käitumisviisidega. Kui sa neid elusid meelde tuletad, siis mõistad, et nende loomade omadused moodustavad veel praegugi suure osa sinu mitmekesisest isiksusest. Samuti mõistad, kuidas kujunesid välja sinu praegused hoiakud elu, surma, seksuaalsuse ja jõu suhtes. Kui sa seda kõike tead, siis on sul kergem mõista nii ennast kui ka teisi. (Mõningaid tähtsamaid loomaelusid, mis on kujundanud minu enda olemuse, kirjeldan raamatu teises osas kaheksandas peatükis „Ühe hinge teekond“.)

Enda olemust pole võimalik kogeda ainult mõistuse abil, sest

loomad elavad instinkti, mitte mõistuse abil. Mõistus tegelikult takistab sul seda olemust tunnetamast. Mõistusega mõtled, et oled tsiviliseeritud ja seega loomalistest instinktides kõrgemal. Tagajärg on see, et sa arvustad ja surud maha oma olemust ja instinkte. Tuhandete aastate jooksul on inimkond kosmilist teadvustamatust uurinud ja kogenud suguharutantsude, visiooniretkede ja mediteerimise kaudu.

Et sul oleks kergem enda olemust kogeda, mõista ja sellega samastumisest vabaneda, proovi meditatsioone, milles keskendutakse *svarasa*le. Sanskriti keeles tähendab *svarasa* niihästi mahla või olemust kui ka enesealahoiiinstinkti (*vaata e-raamatut „Healing into Consciousness with Active Meditation & Visualization Practices“ – „Tervenemisteedekond teadvusesse, kasutades aktiivseid meditatsioone ja visualiseerimisvõtteid“ aadressil www.madadalian.com*).

Enda olemuse tajumine aitab sul mõista, et teiste inimeste olemust ja käitumist on kujundanud teistsugused loomad kui sinu omad. See teeb sind vastuvõtlikumaks, tolerantsemaks ja lahkemaks nii enda kui ka teiste vastu. Lõppude lõpuks pole asi ju sinu olemuse muutmises, vaid mõistmises, et teadvus on sellest eraldi. Sa ületad enda olemuse piirid, kui oled tõeliselt mõistnud, et oled puhas teadvus.

MÄRGID SELLE KOHTA, ET KOSMILINE ILLUSIOONILLOOR ON REBENEMAS

Kui kosmiline loor hakkab rebenema, siis hakkab kõik, millest sa varem mõtlesid kui „endast“ ja „oma tões“, ning kõik, millega sa varem samastusid ja mida tähtsaks pidasid, tunduma tühise ja mõttetuna. Isegi see, mida sa vaatasid kui enda olemust või „tõde“, hakkab näima illusioonina. Sa taipad, et sa ei tea mitte midagi ja kõik see, mida sa enda arvates teadsid, oli võlts. Sinu identiteet hakkab lagunema ja sul on tunne, et sa oled eikeegi. Samuti hakkad iseennast tajuma kui tühjust või eimiskit.

Need kogemused võivad sulle tunduda positiivsete või negatiivsetena,

olenevalt sinu hoiakust. Need võivad sulle valmistada ebamugavustunnet või teha rõõmu. Kui tunned ebamugavust ja pead neid kogemusi negatiivseteks, siis tajud, kuidas sinu energia kokku tõmbub ja sa ise vajud masendusse või letargilisse olekusse. Kui sinu eesmärgiks on spirituaalne transformatsioon, siis suudad seda protsessi tervitada ja jälgida ning selle ilma hirmu ja kõrvalekaldumiseta läbi teha. Kui võtad eimiski suhtes positiivse ja tervitava hoiaku, siis saad jagu oma hirmust tundmatusse kadumise ees ja lased endal kogeda avarustumistunnet ja rõõmu, mis tuleb sellest, et sa lased asjadest lahti.

Kui pead alati meeles, et pead kõige toimuva suhtes jääma erapooletuks vaatlejaks, siis suudad kergesti illusiooniloorist läbi tungida. Kui sind valdab hirm või elevus ning sa ei suuda vaatleja positsiooni säilitada, siis katkestad protsessi enne selle täielikku lõppemist. Kui tunned hirmu või kahtlusi, siis pead lihtsalt aru saama, et see tuleb sinu tingitud mõistusest, mis püüab end päästa kadumise eest, ning seejärel asu uuesti oma hingamist jälgima.

Kosmilise illusiooniloori lõhkumiseks pead säilitama oma süütuse ja puhtuse ning sinu teadvustamatuses ei tohiks peituda mingit häbi ega hukkamõistu enda või teiste suhtes. Kui sul jääb väljapääsuvõimalus kasutamata, siis ära muretse: tuleb veel teisi võimalusi. Lõpuks ärkavad kõik oma unenägudest. Sa oled kosmilisest illusiooniloorist end vabandusse murdnud, kui oled mõistnud, et sa pole kunagi olnud lahus olemasolust või jumalast. Kui tunned igavikku, siis haihtuvad kõik sinu hirmud ja tõkked ning universumist saab sinu kodu. Nüüd saab elu koos kõigi oma tõusude ja mõõnadega sinu omaks ja seda ilma igasuguste tingimusteta. Sa tead, et teekond ongi eesmärk. Sinu elust saab valgus, mis juhib teisigi ärkama samale tõele.



KÜSIMUSI JA VASTUSEID KOLME ILLUSIOONILoorI KOHTA

Minu sõber saabus just tagasi Indiast ja rääkis mulle, et saavutas kirkastumise pärast seda, kui teda oli puudutanud õpetaja, kes kandis talle üle energiat. Ta rääkis, et tuhanded inimesed jõuavad kirkastumiseni sel viisil. Mida teie sellest arvate?

Kirkastumine pole midagi sellist, mida võib anda või kellelegi üle kanda. Õpetaja aga kasutas iidset energia ülekandmise tehnikat, mille nimi on *shaktipat*. Kui sind puudutab keegi, kes on nagu universaalse energia-jaama ülekandevahend, mis on avatud kõigile kasutamiseks, ning eriti kui selline õpetaja puudutab sellist piirkonda nagu kolmas silm, siis valgub sinu kehasse energiavoog. See võimaldab sul hüpata välja maisest reaalsusest ja kogeda õndsust või teisenenud teadvusseisundit. See kogemus võib ulatuda väga sügavale, eriti kui sa pole mediteerides kunagi saanud selle kogemuse osaliseks. Kellegi teise energia võib aidata sul hetkeliselt tajuda õndsust, kuid lõppkokkuvõttes määrab selle, kas *shaktipat* sulle mõjub, ikkagi ära sinu valmisolek alistuda.

Shaktipat'i abil läbib teise inimese energia sind ainsa hetkega, tungides kuni egosfäärini. See võib anda sulle ettekujutuse mitteminast, aga see pole kirkastumine. Kui samastud selle kogemusega ja hakkad sellega kiitlema, siis toidad sellega üksnes enda või kellegi teise egosfääri ja osutad endale ja teistele karuteene.

Kirkastumist ei saa anda ega osta. Kirkastumine on kingitus, mille sa saad tänu olemasolu armulikkusele, kui oled valmis ja küps oma egosfääri täielikult alistama ning pead meeles, kes sa tegelikult oled. Et meeles pidada, kes sa tegelikult oled, pead valmis olema surema egona. Kirkastumise kogemuseks saad valmistuda vaid siis kui teed kõvasti tööd enesevaatluse, mediteerimise ja eneseteadvustamise kallal. Minu jaoks ei erine kirkastumine *shaktipat*'i kaudu kuigi palju kogemusest, mida võivad pakkuda ka psühhotroopsed ained. Need kogemused pole spontaansed, vaid sõltuvad ainete manustamisest ning annavad veelgi

enam toitu egosfäärile ja aeglustavad spirituaalset arengut. Pea meeles, et iga kogemus on lihtsalt kogemus. Nendest jäävad lõpuks järele vaid mälestused, samal ajal kui sa käesoleval hetkel koged alati seda, mis toimub Siin ja Praegu.

Ka Osho kasutas *shaktipat*’i ning selle tulemusena said tuhanded inimesed tunda õndsust ja teisenenud teadvusseisundeid. Lõpuks lakkas ta seda tegemast, sest tundis, et *shaktipat* röövib inimestelt põnevustunde, mida nad tajuvad, kui avastavad õndsuse kogemuse iseseisvalt. Ta avastas, et *shaktipat* tekitas sõltuvust ja võttis inimestelt nende väärikuse, mis lõppkokkuvõttes tekitas rahulolematust.

Energia ülekandmine leiab aset ka kaudselt, igasuguse energiaravi, nagu näiteks reiki või massaaži tulemusena. Minu raviseansside ajal, kus inimesed päästavad kehast valla oma mahasurutud mõtteid ja emotsioone, on nad saanud sügavate kogemuste osaliseks, kui energia tormiliselt läbi nende keha voolab. Nad tajuvad, et energia ja teadvus laienevad väljapoole keha piire ja mõnikord on nad isegi kogenud mittemõtlemist – sisemist eimiskit ja ühtsust universumiga.

Ma tean, et nende kogemused ja teadvustamine on äärmiselt väärtuslikud ja kujutavad endast suurt edu spirituaalses töös, kuid tean ka ohte, mis peituvad selles, kui ma neile ütlesin, et nüüd on nad kirgastunud. Nad on võib-olla tõesti kogenud teisenenud teadvusseisundeid, aga kui ma teen sellest suure numbri, siis haarab egosfäär sellest jalamaid kinni ja paneb need inimesed lõpuks veelgi rohkem kannatama. Niihästi Gurdžijev kui ka Osho on öelnud, et kui planeedil oleks korraga kakssada kirgastunud inimest, siis inimkonna kollektiivne teadvustamatus transformeeruks. Miks ainult kakssada inimest? Sellepärast, et kaks kõige raskemat ülesannet on valmistumine kirgastumiseks ja egosfääri lõplik surm.

Kirgastumine nõuab inimeselt, et ta täielikult ja kartuseta sukelduks oma hinge pimedasse öösse ja alistaks oma mõistuse täielikult. See nõuab tohutut vaprust, ausust, pühendumist ja usaldust. Tuleb teha kõvasti tööd, et seista silmitsi teadvustamatuse ja tundmatuse põhjatu pimedusega ning seda hirmu võita. Ainult need, kes on küllalt

kaua kannatanud oma ego pimeduse all, on valmis sellele tingimusteta alistuma.

Buddhal kulus palju aastaid, mil ta keskendus ja nägi vaeva otsimise, mediteerimise ja lihtsate eluviiside järgimisega, et olla valmis vastu võtma kirgastumist kui kingitust. Palgaks nende jõupingutuste eest oli mitte ainult rõõm isikliku vabanemise üle, vaid ka Buddha südame transformeerumine võimsaks kaastundeakeskuseks, mis aitas varem ja aitab praegugi paljusid nende teekonnal.

Ma saan aru, miks „ülekandmine“ või „kiirkirgastumine“ võivad meeldida egosfäärile, mis soovib kiireid tulemusi, et jõudsalt areneda. Kui keegi suudaks kirgastumist pudelisse valada ja seda televiisoris reklaamida, siis võiks kirgastumisäri olla vägagi tulus. Minu nõuanne on järgmine: ära müü kunagi oma hinge, et kelleltki kirgastumist osta, kui sa tahad seda tõepoolest leida.

Püüan olla ergas ja jälgida oma mõistust, emotsioone ja kiindumusi, kuid ei oska leida väljapääsu illusioonist. Olen frustreeritud. Kuidas ma sellest pääseksin?

Et näha illusiooni, mille on loonud sinu mõtted ja emotsioonid, peab teadvustamisprotsess olema toimunud kõikjal sinu kehas. Kui see pole hõlmanud kogu keha, siis ei saa sa end põhjalikult tundma õppida ega olla kohal omaenda reaalsuses. Töötades sadade inimestega, olen leidnud, et enamiku inimeste teadlikkus hõljub kusagil põlvedest kõrgemal. Nad kõnnivad, teadvustamata endale, kuidas nende jalad maad puudutavad.

Jalad ühendavad sind maaga. Kui sa ei teadvusta endale isegi mitte oma jalgu, kuidas sa saad siis endale teadvustada seda, kes sa oled? Et end tundma õppida, pead tugevasti toetuma oma kehale. Kui sinu kehas puudub teadlikkus, siis on asjatu ka sinu katse end mahasurutud mõtetest, emotsioonidest, kiindumustest ja ellujäämisinstinktist läbi murda, kuna need kõik on pärit sinu mõistusest, mis eelkõige tekitab mahasurutud mõtteid, emotsioone ja kiindumusi.

Et murda end oma emotsioonidest ja kiindumustest läbi, pead olema

teadlik tervest oma kehas, kaasa arvatud ka jalgadest. Teadvustades endale oma jalgu, oled sa kindlamini käesolevas hetkes ja sul on palju kergem end mõistuse kiindumustest läbi murda. Kui sa ei teadvusta endale tervet keha, siis jääd edaspidigi frustrerituks. Et süvendada keha teadvustamist, harjuta hingamise ja teadvustamise koondamist kehasse ja tunnetamaa oma jalge all. Tee seda nii tihti kui võimalik. Aja jooksul tugevdab see sinu sisemist vaatlejat ning sa hakkad rohkem tajuma, et viibid käesolevas hetkes ja seisad tugevasti maa peal.

Kas meil on nii palju mahasurutud mõtteid ja emotsioone sellepärast, et sotsiaalsed reeglid ei lase meil teha seda, mida me vajame ja tahame?

See on keeruline küsimus. Ühelt poolt on ühiskonda vaja, kui tahame grupina koos elada ja üksteiselt õppida. Teiselt poolt aga ei lase need reeglid meie individuaalsel teadvusel kasvada ja kõrgemale tasemele tõusta, võrreldes grupi kollektiivse teadvusega.

Ühiskond vajab reegleid, sest ilma nendeta valitseks kaos. Igaüks toob grupi kaasa enda teadvuse taseme ja enda käitumismallid. Mõned käitumisviisid võivad grupiliikmete jaoks olla kahjulikud, mõned aga kasulikud. Iga üksikisikut on vaja kaitsta teiste kahjuliku käitumise eest. Ühiskond saab funktsioneerida ainult keskmiste näitajate printsiibi alusel, mille aluseks võetakse kollektiivse teadvuse keskmine tase. Kui mõne inimese individuaalne teadvus on grupi keskmisest teadvusest kõrgem või madalam, siis tunneb grupp end ohustatuna. Siis on ühiskonnal vaja too isik maha suruda, et kaitsta oma reegleid ning säilitada seadus ja kord.

Kui indiviidi teadvus on keskmisest kollektiivsest teadvusest madalam ning ta teeb kellelegi grupist füüsiliselt viga, siis pannakse ta vangi või hukatakse. Kui indiviidi teadvus on keskmisest kollektiivsest teadvusest kõrgem ning ta püüab kollektiivi teadvust keskmisest kõrgemale tasemele tõsta, siis võidakse ka tema vangi panna või hukata. Mõlemal juhul ei saa ega taha ühiskond indiviidi toetada.

Kuni indiviidide arv, kes funktsioneerivad teadvuse kõrgemal

tasandil, ei hakka suurenema, ei saa kollektiivne teadvus muutuda ega areneda.

Grupiteadvus surub üksikisikuid maha ja kontrollib neid, mõistes neid hukka ning tekitades neis kahtlusi ja süütunnet. Kui sa asja hoolega uurid, siis näed, et sina ise teed teistega samuti, kui tahad neid kontrollida ja tuua alla enda tasemele. Kui kellegi teadvus on sinuga võrreldes kõrgemal tasemel, või kui keegi on õnnelikum või rikkam, siis sa kritiseerid teda, leiad temas vigu ning püüad temaga manipuleerida ja teda hukka mõista. Sealjuures surud endale teadvustamata maha ka oma arengu- ja õnnevõimalused.

Et end välja murda sotsiaalsest keskpärasusest ja elada ainult sulle omaste põhimõtete järgi, pead otsa vaatama oma isekusele ja ebakindlusele. Kõik ühiskonnad on arenenud tänu sellele, et üksikud inimesed on olnud küllalt tugevad ja hoolivad, et kartmatult väljendada oma individuaalset tõe. Need inimesed on võidelnud tõe ja õigluse eest ning selle eest, et kõigil oleks rohkem hüvesid. Nad on vapralt pannud mängu oma elu, et teisi aidata, ja neist on kujunenud ühiskonna tugisambad, mis aitavad kollektiivil saavutada teadvuse kõrgemat taset.

Aga kas te mitte ei öelnud, et ühiskond aitab ka õppida ja meie teadvustamatust transformeerida?

Sotsiaalne grupp koosneb individuaalsetest liikmetest. Kõik liikmed moodustavad nii individuaalses kui ka kollektiivses mõttes tausta, millel võime näha ja ära tunda enda tugevaid ja nõrku külgi. Kollektiivi iga liige peegeldab paljudel tasanditel seda, mis toimub meis endis, andes meile hulgaliselt võimalusi näha, mida oleks vaja muuta ja transformeerida omaenda teadvustamatuses.

Seega sunnib grupp iga üksikisikut nii-öelda tunnistama, et ta on kollektiivi keskmisest teadvusest allapoole langenud või sellest kõrgemale tõusnud. Nähes end paljudes peeglites (sotsiaalsetes, religioossetes, poliitilistes ja teistes inimestes), areneb üksikisikus välja eneseteadvustamine, arukus, isiklik tugevus ja tarkus. Kui sulle on selge, et

sa ei taha järgida kollektiivi, vaid tahad laulda omaenda laulu, siis pole sul vaja ühiskonnaga võidelda ega tema vastu mässu tõsta, vaid lihtsalt kasutada grupi poolt pakutavat, ilma et muutuksid selle orjaks. Ainult omaenda teadvuse abil võid saada positiivseks ja loovaks jõuks, millest on kasu mitte ainult sulle endale, vaid kõigile ühiskonnaliikmetele, kes on arenguteel, mis peab viima kõrgemale teadvustasandile.

Tunnen, et mässan millegi vastu, aga ei tea, mis see on. Mõnikord inimesed reageerivad sellele ning ma tunnen, et olen ebakindel ja segaduses.

Paljud inimesed ajavad millelegi reageerimist segamini mässamisega. Mässamise ja reageerimise vahel on suur erinevus. Reageerimise aluseks on hirm, ebakindlus ja teadvustamatus, aga mäss tekib julgusest, jõust ja teadvustamisest. Mässamisega on tegemist vaid siis, kui tunned ennast ja mõistad, mille vastu mässad. Kui sa tõepoolest mässad, siis on sul sissimas olemas selgus ja eneseusaldus ning sul pole mingit vajadust oma ideid kellelegi peale sundida või kaela määrida. Sa lihtsalt seisad selle eest, mida pead tõeks, ja annad inimestele täieliku vabaduse olla nad ise. Kui oled teistele kuuletunud ja end kompromiteerinud, siis sa varem või hiljem reageerid sellele. Kui mässad, siis ei suru sa midagi maha, vaid avaldad vabalt oma arvamust, ilma et ootaksid, et keegi sinuga nõustuks. Mässates võtad endale alati täieliku vastutuse oma valikute ja tegude tagajärgede eest.

Olen sageli kohanud inimesi, kes reageerivad asjadele, aga ise arvavad, et mässavad. Kui satud sellest segadusse, et teised sinu „mässule“ reageerivad, siis sa tegelikult ei mäss. Tõeline mässaja mõistab täiesti teiste inimeste reaktsiooni, saab aru, millest see tuleb, ja see reaktsioon teda ei häiri. Samuti ajame mässu sageli segamini kangekaelsusega. Väga tihti püüavad inimesed kangekaelselt oma soove täita ja õigustavad oma egosfääri, nimetades seda mässuks. Kui jääd kindlaks sellele, et sinu tee on see ainus õige tee kõigi jaoks, siis sa ei mäss, sa lihtsalt reageerid ja oled egoistlik. Kui reageerid kangekaelselt, siis sa manipuleerid teistega, kritiseerid neid ning püüad neile oma tahet ja jõudu

peale sundida. Reageerides oled sa sügaval sisimas ebakindel ja seetõttu vajad võimalust teisi kontrollida ja nende üle domineerida või neid süüdistada ja hukka mõista, et kaitsta omaenda ebakindlustunnet.

Et olla mässaja, pead tegutsedes lähtuma oma sisemisest tõest ning võtma endale täieliku vastutuse selle eest, kuidas sa end tunned ning mida ütled ja teed, hoolimata sellest, kuidas inimesed seda vastu võtavad. Et olla mässaja, peavad sinu teod rajanema teadvusel, mitte egosfääril.

Tunnen, et kõik minus on vale. Tunnen end süüdi selles, et teesklen kedagi, kes ma pole. Vihkan end, sest olen petis ja ei suuda endale andestada. Kardan näidata maailmale oma ilu ja jagada temaga oma andeid. Kas võiksite mulle mingit nõu anda?

Sa pole ainus, kes niimoodi tunneb. Ühiskond, organiseeritud religioonid ja privileegidega isikud on meid mõjutanud nii, et tunneksime end süüdi selle eest, et armastame ja hindame ennast ja oma olemuse ilu. Nad on pannud meid uskuma, et enda armastamine on egoism. Nii allume me kõik kontrollile. Oleme kõik sellesama kollektiivse massihüpnoosi ohvrid.

Sa pead end välja murdma teadvustamata tõekspidamisest, millest lähtudes oleks sinuga justkui midagi lahti, kui sa oled just selline, nagu oled. Sulle on tehtud ajupesu, mille tõttu sa usud, et kui sa ennast armastad ja endast lugu pead, siis on sul midagi viga. Hirm sunnib sind kompromisse tegema ja teeb sinust petise. Kui sa seda endale teadvustad, siis valdab sind süütunne. Sinu kohuseks on saada endast rohkem teadlikuks ja tuletada endale meelde, et keegi ei saa sind tunda paremini, kui sa ise end tunned. Kui sa tõepoolest näed oma ainulaadsust ja sisemist ilu, siis näed sa ka teiste inimeste sisemist ilu ja nende ainulaadsust ning sa ei tunne end ebakindlana ega soovi teistega konkureerima hakata. Süvene endasse, näe oma ilu ning tunnista endale ja teistele, et oled ilus. Lase lahti arvamusest, mis väidab vastupidist.

Sinu julgus rääkida oma sisemisest ilust toob sind lähemale oma

lapselikule süütusele ja aitab sul avada oma südant nii endale kui ka teistele. Sel hetkel, kui sa ilma kartuse või konkureerimishimuta näed ja tunnistad enda ja teiste inimeste ilu, hakkad ennast ja maailma nägema teistmoodi, ja sul on rohkem julgust, et sukelduda oma teadvustamatuse pimedusse. Kui tunned, et ei pea ei oma ilu ega inetust maha suruma ega varjama, oled oma egosfäärist jagu saanud.

Miks ma ei suuda meenutada oma möödunud elusid?

Olemasolu ja sinu enda kõrgem mina ei lase oma tarkuses sul oma möödunud elusid mäletada enne, kui oled saanud tähelepanelikuks vaatlejaks, kes on küllalt tugev, et neid asju mäletada. Kui hakkad oma möödunud elusid meenutama enneaegu, siis võivad sinus tekkida hirm ja segadus. Kui meenutad möödunud elusid enne, kui sinu teadvus on küllalt arenenud, et neid mõista ja nendega mitte samastuda, oled nagu laps, kes pole veel lugema õppinud, aga kes pannakse ülikooli tekste uurima. Kõigepealt on lapsel vaja tähestik selgeks saada, siis peab ta õppima lugema ning oma mõistust arendama, enne kui suudab keerukamatel dokumentidel aru saada.

Enne kui saad hakata möödunud elusid meelde tuletama, pead arendama oma vaatlemisoskust ja teadma, mida mälestustega peale hakata, kui need pinnale tõusevad. On vaja õppida olema tähelepanelik vaatleja, et mitte samastuda elulooga, mida sa näed. Kui sa samastud eelmistest eludest pärit mälestuste ja emotsioonidega – lisaks kõigele sellele, millega näed vaeva praeguses elus – siis võib sinu vaimne segadus veelgi suurenedada. Eelmiste elude meenutamine on oluline etapp meie vaimses arengus – meil pole vaja neid meenutada selleks, et end nendega lõbustada. Peame neid meenutama selleks, et mõista käitumusmustreid, mida me ei suuda teadvustada, kuid mida me oma praeguses elus pidevalt järgime. Sa oled valmis oma eelmisi elusid meenutama, kui suudad vaadata oma teadvustamatuse pimedusse, jälgida toimuvat teatud distantsilt, mõista toimivas sisalduvaid õppetunde, ning lahti lasta igasugusest kiindumisest mälestustesse ja kogemustesse.

Üks huvitav asi teie sõnade juures on nende selgus, kergus ja lihtsus. Mul pole tunnet, et nendesse tuleks klammerduda. Tunnen peaaegu, et ma ei suuda meenutada mitte midagi sellest, mida te ütlesite.

Täpselt seda ma silmas peangi, kui ütlen, et kuula oma olemusega. Kui sa ka ei mäleta sõnagi sellest, mida ma rääkisin, on sinus siiski miski, mis võtab mu sõnumi vastu.

TEINE OSA

8

ÜHE HINGE TEEKOND

Üks mees vajub unne linnas, kus ta on kogu aeg elanud ja näeb unes, et elab mingis teises linnas. Unenäos ta ei mäleta, millises linnas ta oma voodis magab. Ta usub unenäolinna reaalsust ...

Maailm on nagu see uni. Paljude põrmuks pudenenud linnade tolm vajub meile peale nagu unustuseuni, kuid me oleme vanemad kui need linnad. Me alustasime mineraalina. Me ilmusime elavate sekka taimede ja seejärel loomadena ning sealt edasi said meist inimesed, ning meie eelmised olekud on meil alati meelest läinud ...

Inimkonda juhitakse piki arengurada, intelligentsi rännakuna, ja kuigi me näime viibivat unes, on meis mingi sisemine erksus, mis suunab seda unenägu ja mis lõpuks laseb meil jahmatusega mõista, kes me tõeliselt oleme.

Rumi

Seda peatükki kirjutades oli minu eesmärgiks tuua igapäevaelulisi lihtsaid näiteid, kuidas selles raamatus käsitletud teemad kerkisid esile minu enda teekonnal. Jagades sinuga oma rännakulugu, loodan sind innustada sukelduma sügavamale endasse ja vaatlema enda eluteed. Siis leiad ehk lõnga, mis viib sind sinu tõelise näo juurde – sinu tõelise mina suursuguse ja imepärase igavese olemise juurde.

OLI KORD

Ma olin must panter. Džunglis elas koos minuga veel palju loomi, aga mina tundsin end üksildasena ja nautisin oma üksindust. Öösel hulkusin mööda džunglit ja päeval puhkasin kõrgel puuladvus, jälgides allpool kihavat džunglielu. Minu territooriumil polnud min-geid piire ja iga puu oli minu kodu. Hoidsin ennast ja oma jõudu peidus.



Ma olin hunt. Mäletan, kuidas püüdsin saagi kinni. Iga kord, kui vajutasin hambad temasse ja rebisin ta liha, tundsin armastust selle looma vastu, kes oli andnud mulle oma keha, et mina saaksin elada.



Ma olin delfiin. Ma armastasin ookeani ja selle olendeid. Tundsin, et olen vaba ning et ookean ja mina oleme üks tervik. Minu meeleoludes peegeldusid ookeani meeleolud. Ma hüppasin ja mängisin koos lainete ja oma delfiinidest sõpradega ning meil polnud mingeid muresid. Võimsad vaalad olid mulle juhtideks ja õpetajateks. Ookean oli mu kodu.



Ma olin ahv. Ühel päeval ajasin end püsti ja nägin äkki maailma enda ümber – maailma, mida ma varem kunagi polnud näinud. See oli nõiduslik. Nähes päikesekiiri säramas läbi võimsate puude, mis metsalagendikku ümbritsesid, tundsin aukartust. Olin vaimustuses ja see planeet oli mu kodu.



Olin samuraina sõjaväes kindral. Suhtusin lojaalselt ja innukalt üritusse, mille eest võitlesin ja olin valmis surema. Samasugust lojaalsust nõudsin ka teistelt. Ühed armastasid mind ja teised kartsid. Juhtisin oma sõdalased võidult võidule ja tundsin end võitmatuna. Kuigi kaotasin lahingutes palju elusid, uskusin, et üritus, mille eest me võitlesime, õigustas neid surmasid.

Siis tuli mu ellu üks naine. Armusin temasse sügavalt. Olin valmis tegema kõike, et vaid tema südant võita, kuid mida ma ka ei teinud, ei vastanud ta minu armuavaldustele. Ma ei saanud võita tema südant samal viisil, nagu võitsin lahinguid. Kõigi oma maiste võitude juures tundsin esimest korda valu, mida tekitas tagasilükkamine ja kaotus, ning tundsin, et olen jõuetu ja tühine.

Ta oli lesk ning tal oli poeg, kes oli mässumeelne ja trotslik noormees. Teadsin intuitiivselt, et kui ta saab vanemaks, kukutab ta ühel päeval minu ja laseb mu hukata. Teadsin, et peaksin laskma ta tappa enne, kui ta jõuab tappa mind, kuid säästsin teda. Ma ei suutnud lasta tappa selle naise poega, keda ma armastasin, isegi kui see tähendas, et jään enda elust ilma. Teadsin, et tema tapmine oleks minust teinud lihtsalt mõrtsuka ja et oleksin end häbistanud. Noormees sai vanemaks ja tugevamaks ning ühel päeval ta tõepoolest kukutas mu. Mind anti kohtu alla, mind alandati ja mulle määrati surmanuhtlus.

Nägin, et kellelgi polnud sellest midagi, kui ma peaksin surema. Oma elule tagasi vaadates sain aru, et ma polnud endale oma tegusid

teadvustanud ja paljud inimesed olid kannatanud sellepärast, et ma olin pimesi järginud mingit ideoloogiat, mitte oma südant. Oma rumalust nähes tundsin põrgupiina. Mind valdas sügav kurbus kõigi nende elude pärast, mis olid enneaegu katkenud minu mitteteadlikkuse tõttu.

Nägin, kui mõttetu oli kogu mu elu läbinud võimujaht, ja vandusin, et enam kunagi ei lase ma end juhtida mingil ideoloogial, sest olin aru saanud, et kõik ideoloogiad on vastuolus elu ja tõelise õnnega. Enne surma otsustasin jälle tagasi tulla ja lunastada oma võlad, aidates inimesi, kellele olin haiget teinud, ehkki mul polnud aimugi, mida ja kuidas ma võiksin teha. Kui minu hukkamispäev lähenes, tervitasin oma surma, teades, et see vabastab mind valust, mida süümepiinad minus tekitasid. Palusin andestust, kuid teadsin, et sellest polnud küllalt, et pesta ära kogu see veri, mis oli minu pärast valatud. Hukkamispäeval nägin hämmastusega, et ainus, kes näis minust hoolivat, oli too naine, keda olin armastanud. Kehast lahkudes otsustasin otsida tõe, mis oleks suurem kõigist ideoloogiatest ning kõrgem elust ja surmast.



Olin õpetlane, kes elas observatooriumis, kõrgel Hiina mägedes. Parajasti ehitati suurt müüri, et kaitsta meid mongolite eest. Ma tahtsin leida elu mõtet ja mõtlesin, et võiksin seda teha tähti uurides. Mind ei huvitanud võim, varandus, maised lõbud ning ma nautisin mägede vaikset rahu ja oma lihtsat elu. Universumi müsteeriume uurides tundsin, et minu elu on täiesti mõtestatud. Mu päevades oli külluses imetlust ja põnevust, kui vaatlesin tähti ja kosmose maagilisi avarusi. Nautisin oma üksildast elu. Tegelikult tundsin kergendust, et sotsiaalsed kohustused ja suhted mind ei häirinud.

Aeg-ajalt käisin all külas toitu või riideid toomas ja mõtlesin omaette, et inimesed raiskavad oma aega tühistele maistele tegevustele. Külas oli palju noori neidusid, kes oleksid tahtnud minuga abielluda, sest olin pikk, ilus ja karismaatiline noormees. Mind aga ei huvitanud ükski neist. Olin veendunud, et tavaline elu, mis koosneb abiellumisest,

perekonnast ja elatise teenimisest, polnud minu jaoks ja õigupoolest segaks minu tööotsinguid.

Üks neiu jälitas mind eriti sihikindlalt. Ühel päeval tuli ta toidukorviga observatooriumi ja kutsus mind jagama temaga seda toitu. Me jalutasime mägedes ja ma leidsin ilusa lilleaasa, kus istusime kaks tundi, nautides lõunasööki ja meid ümbritseva looduse ilu. Nendeks kaheks tunniks lakkas mu mõistus töötamast ja tööotsingud kadusid täiesti meelest. Mäletan, et tunnetasin oma kohalolekut viisil, mida ma polnud mitte kunagi varem tunnetanud. Mu pea oli mõtetest tühi ja ma tundsin endas suurt rahu ja ühtsust kõigega, mis oli meie ümber. Ma ei pidanud midagi vaatlema ega uurima. Pidin vaid seal olema, pidin olema elus, viibima just selles hetkes ja tundma heameelt enda, oma naiseltsilise ja ümbritseva looduse vaikuse ja rahu üle. Neiu oli väga ilus ja mulle tõepoolest meeldis temaga koos olla. See kogemus oli joo-vastav, aga kui neiu oli läinud, pöördusin tagasi oma observatooriumi ja alustasin taas oma uuringuid, ilma et oleksin korrakski mõelnud suhte jätkamisele selle neiuga.

Veetsin ülejäänud elu üksinduses tähti uurides, aga ei unustanud kunagi neid kauneid hetki tolle noore naisega. Olin veendunud, et tööotsinguid jätkates olin talitanud õigesti. Alles surres nägin oma rumalust. Kui kogu mu elu silme eest mööda kihutas, raputas nähtu mind südamepõhjani. Mõistsin, et olin mõttetult raisanud kogu oma elu, välja arvatud vaid need kaks tundi, mis ma veetsin, viibides täielikult praeguses hetkes. Mõistsin, kuidas olin eksinud, kui püüdsin elu mõtet leida väljaspool käesolevat hetke. Nägin, et need kaks tundi olid ainus aeg, mil tunnetasin tõeliselt tõe, mida olin otsinud tähtedest, ja ühtlasi oli see ka aeg, mil elasin selle tõe järgi. Sellel hetkel sain aru, et tõe pole võimalik tunnetada väljaspool ennast; seda on võimalik teha vaid elades täielikult ja spontaanselt käesolevas hetkes.



Olin indiaanipealiku naine. Enamiku ajast veetsin põllul töötades, toitu valmistades, koristades ja laste järele vaadates. Mu abikaasale meeldis istuda vigvamis ja suitsetada piipu, mõtiskledes vaimude maailma ja elu mõtte üle. Ta arvas, et tema tõeotsingud olid ainus, millel on mõtet, aga mina tundsin, et ta raiskas vaid aega, püüdes seda leida mõtiskluste abil. Püüdsin talle öelda, et üksnes tavaline elu kujutab endast seda tõe, mida ta otsis, kuid mees ei kuulanud mind. Mõnikord mainisin talle midagi selle kohta, aga tema jättis mu sõnad kangekaelselt kuulamata, mõeldes, et pole võimalik, et naine tema otsingutest midagi taipab. Sellest hoolimata tundsin, et ta armastab mind, austasin tema tarkust ja tema arusaamist elust ning hoolitsesin ta eest. Igapäevane füüsiline töö kurnas mind, kuid meievaheline armastus andis mulle jõudu jätkata.



Olin jõukas mees ja elasin Indias. Mul oli kõik, mida võisin tahta või vajada, kaasa arvatud ka hulk teenreid, kes hoolitsesid mu vajaduste eest, kuid elu tundus mulle kuidagi tühja ja mõttetuna. Ühel päeval kuulsin õpetajast nimega Buddha, kes oli teel meie linna. Läksin teda vaatama ja mind tõmbas kohe tema poole. Tajusin tema tarkust ja kaastunnet ning mõistsin intuiitiivselt, et ta teab tõe ja saab mind selle leidmisel aidata. Loobusin oma varandusest ja positsioonist ning hakkasin tema jüngriks. Armastasin Buddhat kogu oma südame ja olemusega ning mulle meeldis olla koos temaga. Mulle aga oli vastumeelt see, et pidin toitu kerjama. Kui olin otsustanud oma privileeeritud elust lahti öelda, siis polnud mul aimugi, et igapäevase toidu kerjamine hakkab mulle nii alandav tunduma. Vihkasin kerjamist niivõrd, et jätsin lõpuks mungaelu maha. Hakkasin kaluriks. Ma mõtlesin: „Buddha on mu südames. Saan ikkagi järgida tema õpetusi, mediteerida ja elada lihtsat elu, teenides endale ülalpidamist, kuid mul pole vaja kerjata.“

Palju aastaid hiljem kuulsin, et Buddha on surnud. Aerutasin oma väikese paadiga järve keskele ja nutsin sügavast kurbusest ja kaotusvalust. Siin ma nüüd olin, ümbritsetud uskumatult ilusast ja rahulikust loodusest, mida olin üle kõige armastanud ja kalliks pidanud, kuid järve, puude ja päeva ilu polnud mitte midagi, võrreldes Buddha iluga. Kahetsesin sügavalt, et olin loobunud ülimalt väärtuslikust ja vaid üks kord elu jooksul ettetulevast võimalusest olla koos sellise ebatavalise inimesega nagu Buddha, ja seda üksnes mingi väikese asja pärast, millele mu ego ei tahtnud alistuda. Sellel piinavalt valusal hetkel kuulsin kõrva ääres äkki Buddha leebet ja kaastundlikku häält, mis sosistas: „*Charaiveti, charaiveti*“ („Mine oma rännakule, mine oma rännakule“). Mõistsin, et kuigi olin füüsiliselt tema juurest lahkunud, polnud tema minu juurest kunagi lahkunud ning oli viibinud minu juures kõik need aastad. Siis taipasin, et oma ääretus tarkuses oli Buddha alati teadnud, et ma ei suuda alati seks tema juurde jääda ja munga elustiiliga kohaneda. Sellest hoolimata oli ta mind ikkagi lahkelt vastu võtnud ja isegi surmas aidanud mul transformeerida valu lootuseks. Pisarad tõusid mulle silma ja mu süda sulas, kui ma alistusin kogu oma olemusega igaveses tänutundes ta jalge ette.



Ma olin sufi derviš. Valisin armastuse ja alistumise tee ja otsisin, kuidas loobuda oma egost ja leida jumal, keda ma armastan. Püüdsin nautida kõike, mida elu mulle pakkus, ja elada täiel rinnal. Mõnulesin kõiges, mida meeled lasid mul tunda, ja tundsin rõõmu väikestest maistest lõbudest. Ma pöörlesin, tantsisin ja juubeldasin oma elu ja südame rikuses. Olin pühendunud oma meistrile ja ei tahtnud tema juurest iialgi lahkuda. Minu jaoks oli ta uks, mis viib jumala juurde. Meister tahtis aga teha lõppu minu kiindumisele temasse ja otsustas saata mu koos veel paari õpilasega rännakule läbi kõrbe.

Ma ei tahtnud tema juurest ära minna ja lahkusin tõrksalt, sest aimasin, et sellest saab minu viimane teekond. Kartsin, et ei näe teda

enam iialgi ja et kui mul tuleb surra, siis pole meistrit seal mind aitam. Teadsin, et teekond kujuneb ohtlikuks ja et polnud mingit ellujäämise garantiid, sest kõrb neelas alati ühtviisi nii inimesi kui loomi. Teadsin intuiitiivselt, et minu meister pani mu usalduse proovile ning püüdis mulle õpetada aktsepteerimist ja alistumist. Isegi enne seda, kui ta mind teele saatis, teadis ta juba, et see võib jääda viimaseks teekonaks – kas mu ego või mu keha jaoks.

Hoolimata oma sisemisest teadmisesest püüdsin ikkagi vastu hakata ja võidelda, selle asemel et teekonda nautida ja selle müstikale alistuda. Mul oli raske uskuda, et meister võiks mulle appi tulla. Mõne nädala pärast surin, nagu olingi arvanud.

Mäletan oma surmahetke selgelt. See saabus nagu ootamatu avanemine tundmatusse. Ma kõhklesin ja hetk hiljem taipasin, et oleksin võinud oma egost vabaneda, kui oleksin tundmatut usaldanud ja sellele alistunud. Nägin, et jäin ilma väärtuslikust surmahetkest ja ärkamisvõimalusest, ning seda oma umbusu ja hirmu pärast, et ma ei suuda üksinda, ilma meistri abita ärgata. Kui olin oma kehast lahkunud, siis mõistsin, et meister oli kogu aeg minuga, kuid valik ja vastutus alistumise eest kuulusid minule.



Olin munk Tiibetis. Tahtsin teada, kuidas teadvustatult surra. Tiibeti meistrid teadsid surma ja suremise müsteeriume ning oskasid inimesi aidata nende üleminekul ühest elust teise. Seda üleminekut nimetasid nad *bardo*ks.

Lumega kaetud mäed isoleerisid mungakloostri ülejäänud maailmast. Enamiku aastast oli seal külm ja füüsilises mõttes oli seal väga raske. Kuigi ma oma südames hindasin nii inimesi, tarkust kui ka õpetusi, vaevlesin karmi kliima käes. Tundsin, et olin ilma jäänud kõigest naudingutest, mida meeled võivad pakkuda: toidust, muusikast, tantsimisest, lähedastest suhetest, igapäevasest vanniskäigust, suvisest soojustest ja puude rohelusest. Vaevlesin mungaelu rangete nõudmiste ja

pikkade talvedega. Ma ei saanud kloostrist lahkuda ja samal ajal tundsin, et ei suuda alistuda selles valitsevale elustiilile.

Munkadel oli komme sageli kakskümmend üks päeva järjest paastuda ja mediteerida, et end puhastada. Kõik, mis me päevas saime, oli vesi ja väike leivatükk. Ühe sellise kakskümmend üks päeva kestva paastu ajal olin äärmiselt masendunud. Mõtlesin, et minu *rinpoche* (õpetaja) ei tea minu probleemidest ega hooli minu kannatustest. Tundsin, et olen meelegeitel ja lõksu püütud. Näis, et surm on ainus väljapääs sellest viletsusest. Paastu seitsmendal päeval, olles lootusetuse ja meelegeite kütkeis, hüppasin kaljult alla ja surin.

Alles siis, kui olin kehast juba lahkunud, sain aru, mida mu *rinpoche* (laama Karmapa) oli püüdnud mulle õpetada. Vaatasin, kuidas grupp munki kogunes tema ümber, et kuulata, mis tal oli minu enesetapu kohta öelda. Nägin teda nagu esimest korda. Tema ükskõikse pealispinna all oli tohutult armastav ja kaastundlik olemus. Mõistsin oma rumalust ja seda, et olin samastunud viletsusega, selle asemel et oma vastuhakku lihtsalt vaadelda, tehes seda erapooletult ja kõike aktsepteerides. Ta istus koos munkadega paar minutit vaikselt ja pöördus siis ühe munga poole, öeldes: „Kanna hoolt selle eest, et see munk toodaks tagasi meie sekka.“

TEINE ÄRKAMISE VÕIMALUS

Oli aasta 1952. Ma mõnulesin emaüsa paradiisis, paigas, kus ma võisin lihtsalt olla, ilma mingi hirmu või mureta. Ma lihtsalt olin seal täielikus õndsuses ja täieliku alistumise seisundis. Kõike, mida vajasin, anti mulle ja minu eest hoolitseti, ilma et mul endal oleks olnud vaja midagi teha. Äkki tundsin, kuidas mingi võimas ja mõistatuslik jõud lükkab mind üsast välja. Algul panin sellele vastu. Ma ei tahtnud lahkuda sellest paradiisist, kus ma olin. Hoolimata aga minu suurimatki jõupingutustest lükkas see jõud mind ikka edasi. Lõpuks taipasin, et olen sellega võrreldes jõuetu, ja lakkasin võitlemast. Äkki tuli mulle

meelde pilt Maast ja selle kaunidusest. Mõtlesin erutatult, et saan jälle näha tohutut sinist taevast, tunda päikese soojust ja kuulda tuule kohinat puudes. Andsin alla ja sündisingi siia maailma.

Mäletan, kuidas lamasin voodis, mille ümber oli palju teisi voodeid, kus samuti lamasid beebid. Mõned neist olid vait, teised aga nutsid. Ainus, mis näis meid üksteisest eristavat, olid nimed, mis vanemad olid meile andnud. Minu nimi oli Eliza.

Suur haiglasaal, kuhu me kõik olime paigutatud, ei maganud vist iialgi. Päeval ja ööl särasid meie kohal eredad fluorestsentslambid. Ma nutsin ja nutsin, püüdes õdedele meeleheitlikult öelda, et tuled häirivad mind ja et nii on võimatu magada. Keegi aga ei mõistnud minu karjeid. Abituna andsin alla ja lõpetasin nutmise. Tegin järelduse, et inimesed pole võimelised endale midagi teadvustama, et nad on hoolimatud ja tundetud.



Kakskümmend neli aastat elasin Jerevanis, endise Nõukogude Armeenia pealinnas. See laius orus müstilise ja majesteetliku Ararati mäe varjus, kus Piibli järgi seisis legendaarne Noa laev. Minu vanemad, kes mõlemad olid armeenlased, olid 1946. aastal, pärast teist maailmasõda tulnud immigrantidena Armeeniasse. Minu isa sündis 1915. aastal paigas, mis praegu kuulub Türgile; ema sündis Kreekas, Ateenas 1930. aastal. Mu vanemate abielu oli korraldatud ja ehkki nad olid mõlemad kenad inimesed, kelle näol oli ikka sõbralik ilme, polnud see hea abielu. Minu isa oli konservatiiv, aga ema liberaal ja muretu hing.

Olin üheksakuune, kui hakkasin kõndima. Ma ei lasknud kellelgi mul käest kinni võtta ning õppisin käima, hoides diivanist kinni ja kõndides edasi-tagasi.



Kui olin viiene, siis nägin, kuidas mu emapoolne vanaisa suri. Ta võitles

vähiga ja tal olid valud. Nägin, kuidas ta haaras morfiinipudeli – harilikult ta leevendas valu morfiinitilkadega – ning hakkas otse sellest jooma, samal ajal kui ema ja tädi püüdsid tal seda käest ära võtta. Kui ta oli küllalt joonud, siis heitis ta voodisse ja muutus rahulikuks. Varsti pärast seda lakkas tema hingamine ja ta suri.

Sel ööl lamasin unetult, tajudes tema kohalolekut oma toas. Ma kartsin. Tema liikumatust surnud kehast mõeldes mõistsin, et ühel päeval suren ka mina ja et maailm elab pärast minu surma edasi täpselt samuti, nagu see elas edasi pärast vanaisa surma. Päike paistab ja puud kasvavad edasi ning inimesed kõikjal maailmas elavad ikka oma elu, hoolimata sellest, kas mind siin on või pole. Mõtlesin, et surma ees pole vaja hirmu tunda, sest just nagu see oli juhtunud minu vanaisaga, juhtub see kord ka minuga. See mõistmine pani mind küsima: *Kes ma olen? Miks ma siin olen? Kust ma tulen? Kuhu ma pärast surma lähen?*

Kuidagi teadsin, et olen juba varemgi surnud, aga olen ikkagi siin. Mõistsin, et kõik on ajutine, kaasa arvatud ka minu keha. Mõtlesin, et surm ei suuda mind kunagi lahutada minust endast, ehkki see lahutab mind mu kehast ja välismaailmast. Lasksin end lõdvaks ja minu hirm surma ees vähenes.

Kuigi see kogemus muutis sügavalt minu arusaamisi elust, võõrandas see mind samal ajal teistest, kes elasid surma kartes. Ma ei suutnud enam kaasa tunda neile, kes leinasid surnuid, sest teadsin, et surm pole lõpp ja et parem on oma elu täielikult elada, mitte mõttetult surma pärast muretseda.

Tundsin, et olen üksi. Polnud kedagi, kes oleks suutnud mind mõista. Kuigi tunnetasin kõike väga sügavalt, pidasid mõned inimesed mind imelikuks ja ütlesid, et mul pole tundeid. Pikapeale õppisin neist mitte hoolima ja lihtsalt jälgima seda, mida tundsin.



Minu lapsepõlve kõige õnnelikumad ajad olid need, mis ma veetsin oma isapoolse vanaema juures. Ta laskis mul alati uurida asju, mis

äratasid minus uudishimu, ega noominud mind kunagi selle eest, mida ma tegin. Tema juures tundsin, et mind armastatakse, aktsepteeritakse, minu eest hoolitsetakse ja mul lastakse olla vaba.

Ühel õhtul, kui olin kuueaastane, magasin tema toas ja nägin teda istumas voodil ning enne magamaminekut palvetamas. Kuigi ma ei kuulnud, mida ta sosistas, arvasin, et ta palvetab kellegi nähtamatu inimese poole, keda nimetas jumalaks. (Kasvades üles Nõukogude Armeenias, polnud ma kunagi näinud, et mu vanaema või vanemad oleksid käinud kirikus. Religioon oli mürk rahvale ja need, kes olid Armeeniasse tulnud pärast sõda, kartsid kirikusse minna ja oma usku paljastada.) Järgmisel päeval narrisin teda ja jooksin meie pika lõunalaua ümber, karjades: „Jumalat pole olemas! Kus see jumal on? Kui jumal on olemas, näita teda mulle!“ Vanaema ajas mind mängult taga, joostes samuti ümber laua. Ta sai mu kätte, hoidis mu käsi kõvasti oma vanade kortsus käte vahel ning otse mulle silma vaadates ütles: „Jumal on sinu sees. Jumal on iga inimolendi sees. Jumal on iga looma ja puu ja kõige sees, mida sa enda ümber näed.“

Ma jäin vait. Sügaval endas tajusin, et vanaema oli andnud mulle vastuse, millele ma ei saanud hakata vastu vaidlema. Tundsin austust tema tarkuse vastu, et ta oli mind, väikest last, pidanud küllalt küpseks ja väarikaks, et asju niimoodi selgitada. Sellest päevast alates ei narrinud ma teda enam kunagi ja veetsin rõõmsalt temaga koos nii palju aega, kui sain.



Kui olin kolmene, said mu vanemad teise tütre, kellest oli vaimustuses ja kellega armastasin mängida. Kui mu õde oli kolmene ja mina ise kuuene, läksid mu vanemad, kes niikaua kui mina mäletasin, olid kogu aeg olnud õnnetud, lõpuks lahku. Isa ütles, et ma valiksin, kelle juures tahan elama hakata, kuid hoolimata minu soovist jääda ema juurde, jäeti mind isa hoolde. Õde läks aga ema juurde. Vanaema kolis meie juurde, et minu eest hoolitseda. Ta oli juba kasvatanud oma üheksat

last: kolm olid surnud varases lapseas; kolm tütart olid abielus ja kaks neist elasid Ühendriikides ja üks Liibanonis; kolm poega, kellega ta Armeeniasse oli tulnud, elasid siin. Ta oli elanud koos oma keskmise pojaga meist üks korrus allpool meie kolmekorruselises majas, mille minu isa oli ehitanud endale ja oma kahele vennale.

Isa oli mu ema peale väga kuri, et see oli ta maha jätnud noorema mehe pärast, seepärast ei lubanud ta emal mind külastada. Samuti ei tahtnud ta näha mu õde, arvates, et see pole tema laps.

Aasta pärast olin jõudnud vanusesse, kus tuli kooli minna. Isa, kes ei osanud ise otsustada, küsis, kas ma tahan minna armeenia või vene kooli. Seekord pidas ta mu soovidest lugu ja laskis mul minna vene kooli. Ta näis pidevalt olevat mures sellepärast, mis võiks minuga juhtuda, kui mulle antaks liiga palju vabadust, ning takistas mind sageli tegemast seda, mida ma päriselt tahtsin teha. Ta keeldus järsult, kui tahtsin minna balletikooli või mängida kooli korvpallinaiskonnas, ja otsustas, et pean selle asemel käima hoopis klaveritunnis. Kuigi ma isegi väiksena tundsin, et isa jumaldab mind ja soovib mulle head, tajusin siiski tema pettumust selle üle, et ma pole poiss. Ta arvas, et minust kui tüdrukust pole suurt abi loota, seepärast ei pööranud ta mu haridusele eriti palju tähelepanu ja laskis mul endal otsustada, mida sellega ette võtta.



Varsti pärast seda, kui ma kooli läksin, abiellus isa uuesti ja võõrasema kolis meile elama. Nagu abielu minu emaga, oli ka see teiste korraldatud abielu palju noorema naisega. Vanaema elas meie juures veel kaks aastat, kuni sündis minu teine vend. Vanaema mitte ainult ei hoolitsenud minu eest ega kaitsnud mind võõrasema tumedate külgede eest, vaid keetis ka kogu perele toitu ja pesi kogu pesu. Kui ta oli umbes seitsekümmend seitse või seitsekümmend kaheksa aastat vana ja ei suutnud enam kodus abiks olla, siis läks ta elama ühe mu onu juurde, kes oli abielus, kuid kel polnud lapsi.

Olin üheksa-aastane, kui võõrasema võttis mu elu täiesti enda

kontrolli alla. Ta sundis mind tegema kõiki koduseid töid, välja arvatud toiduvalmistamine. Minust sai tuhkatriinu, kes pidi majapidamises tegema kõike seda, mida kunagi tegi mu vanaema: koristama maja, pesema nõud ja pesu ning vaatama kahe noorema venna järele. Kui sain kaheteistkümneseks, siis pidin ostma perele ka kogu toidu. See oli kurnav. Mul ei lubatud puhata enne, kui kõik tööd olid tehtud. Peale nende kohustuste oodati minult ka seda, et tuleksin toime oma koolitöödega, ilma et keegi oleks mind aidanud.

Võõrasema ei seletanud mulle, kuidas tema meelest tööd pidid saama tehtud. Ma pidin selle ise välja uurima. See oli korraka niihästi õnnistus kui ka needus. Pidin mõtlema oma peaga ja toetuma enda mõistusele, aga samal ajal jäin ilma muretust ja vallatust lapsepõlvest, nagu oli sõpradel ja sugulaste lastel. Kaheteistkümnesea pidin mõtlema ja käituma nagu täiskasvanu. Mul polnud midagi töö vastu, aga ükskõik kui palju ma ka tegin, ei tundunud ükski asi võõrasemale meeldivat. Ta oli minu peale sageli vihane ja sõimas mind, peksis mind tihti ja kord isegi ähvardas mind tappa. Kui ma nutsin, siis ärritas see teda veelgi enam, niisiis püüdsin oma pisaraid varjata. Kui rääkisin isale, et mind pekstakse, siis ta palus vabandust ja ütles: „Mida ma saan teha, tütar? See on sinu nagu ka minu saatus.“ Mul oli valus, et ta ei püüdnud mind kaitsta, aga samuti oli mul temast ja tema nõrkusest kahju ning ma ei teinud sellest enam kunagi juttu. Mul oli liiga piinlik kellelegi rääkida, et mulle tehakse liiga ja isa ei taha mind kaitsta. Ma ei rääkinud sellest kellegagi, isegi mitte lähedaste sõpradega.

Lapsena oli mul võime intuiitiivselt mõista ja kuulda inimeste sõnade ja tegude taga peituvaid tõelisi mõtteid ja emotsioone. Tajusin võõrasema armukadedust, kurbust ja frustratsiooni ning isa probleeme oma abikaasadega ja minuga nende vahel. Teadsin, et ta hoolib minust, kuid ei saa seda näidata, sest pidi võõrasemale meeldima ja oma abielu kaitsma. Palju kordi oli mul tahtmine ära joosta, kuid ma teadsin, et ei saa üksinda hakkama. Olin vait, et ellu jääda, ja ehitasin enda ümber jaheda ükskõiksuse soomsurüü. Inimesed pidasid mind selle tõttu külmaks ja eemalolevaks. Sisimas tundsin end aga üksildase ja abituna ning

pugesin tihti varjule oma tupp ja nutsin, mõeldes vanaemast. Mälestus tema tingimusteta armastusest päästis mind palju kordi enesetapust meeletehetkedel. Hoolimata sellest, kui halb mul oli, ei vihanud ma oma võõrasema kunagi ja isegi hoolitsesin tema eest, kui ta haigeks jäi.



Kui olin kuusteist aastat vana, lõppesid minu võitlused võõrasemaga. Viimaseks õlekõrreks sai see, kui ta just enne seda, kui hakkasin keskkooli lõpetama, püüdis organiseerida abielu minu ja minust kaks korda vanema mehe vahel. Võõrasema võis mind küll kamandada, kui olin laps, kuid nüüd olin ma küllalt tugev, et mitte lasta tal minu tulevikku kontrollida. Tahtsin haridust jätkata ja minna ülikooli, mitte saada kellegi sõnakuulelikuks abikaasaks. Kui ütlesin ei, siis püüdis ta mind jälle peksta, kuid seekord hakkasin talle vastu ja ähvardasin talle kõvasti tagasi anda, kui ta mind veel lööb. Ta teadis, et mõtlen seda tõsiselt, ja tõmbus tagasi. Varsti pärast seda lahkusin isamajast ning läksin elama oma ema ja tema perekonna juurde, kes elasid samas linnas. Isa ja võõrasema püüdsid minus tekitada süütunnet lahkumise pärast, aga nad ei katsunud mind takistada.

Minu uus elu koos ema, võõrasisa ja kahe õega (ema sai pärast uuesti abiellumist veel ühe tütre) oli täielik vastand senisele. Esimest korda pärast mu vanemate lahkuminekut oli mul täielik vabadus teha, mida iganes tahtsin. Võisin käia pidudel, võtta osa koolivälisest tegevusest, kutsuda sõpru külla ja isegi soetada endale kavaleri. Ma ei vastutanud enam koduste toimetuste eest ega pidanud õdede eest hoolitsema. Õppimiseks sain nii palju aega, kui mul vaja oli. Mõnulesin oma uues vabaduses ja tundsin, nagu oleks kogu maailm korraga käed avanud, et mind emmata, ja ma embasin teda innukalt vastu.

Vabadus, mille ema mulle õppimiseks andis, toitis mu lakkamatut nälga teadmiste järele. Kuigi ma tahtsin esialgu õppida küberneetikat, sest armastasin matemaatikat ja füüsikat, ergutas ema mind selle asemel õppima inglise keelt ja hakkama õpetajaks nagu mu nõbu. Nõustusin,

et emale heameelt teha. Kolme aasta pärast alustas mu õde arhitektuuriõpinguid. Mind kütkestas see, mida ta tegi, seepärast otsustasin õpinguid jätkata ja hakkasin samuti arhitektuuri õppima. Kokku õppisin ülikoolis seitse aastat: neli aastat pedagoogilises osakonnas ja kolm aastat arhitektuuris.



Üheksateistkümnenaastaselt hakkasin käima kohtamas ühe arhitektuuriüliõpilasega teiselt kursuselt. Varsti avastasin, et olen rase. Kuigi meil kummalgi polnud aimugi, mida me teeme, otsustasime abielluda. Kuna olime koos olnud ainult kaks kuud, siis tuli meie suhe alles proovile panna.

Läksin vanaemale külla ja ütlesin talle, et hakkab abielluma. Tema oli selleks ajaks juba väga vana ja tal oli raske inimesi ära tunda, kuid minu tundis ta kiiresti ära, küsis minu ema ja õe kohta ning andis mulle oma armastava õnnistuse. Istusime teineteisel käest kinni hoides ja laulsime. See oli viimane kord, mil ma teda nägin. Seitsme kuu pärast ta suri. See oli samal päeval ja tunnil, mil sündis mu tütar. Kolm päeva pärast seda, kui mu tütar oli sündinud, oli tal probleeme seedimis- ja erituselunditega – samad terviseprobleemid olid mu vanaemal enne surma.

Pärast tütre sündi nägin peagi, et olin jälle kohustustega üle kooramatud. Pidin koristama, pesema pesu ja nõusid, käima toitu ostmas ja õppima eksamiteks. Lisaks pidin hoolitsema ka tütre eest ja olema abikaasa. Mees aitas mind toiduvalmistamisel ja majapidamistoimetustes, aga ta oli ka ise üliõpilane.

Päeva lõpul olin nii väsinud, et õhtul vajusin kurnatusest kokku. Raskeim osa abielust oli see, et ma pidin olema mehele seksuaalses mõttes kättesaadav iga kord, kui ta seda tahtis. Minu prioriteetideks olid laps ja haridus ning mul polnud mingeid seksuaalseid ihasid.

Mees ei suutnud mõista, et mul lihtsalt polnud mingit huvi ega energiat, ja see põhjustas tihti vaidlusi. Mõnikord olin sügavas masenduses ja mõtlesin isegi enesetapust, aga tulin sellest meeoleolust kiiresti

välja, sest mul sõna otseses mõttes lihtsalt polnud aega masenduses olla.



Kui mu abikaasa oli ülikooli lõpetanud, tütar oli nelja-aastane, ma ise kaksikümmend neli aastat vana ja õppisin neljandat aastat arhitektuuri, otsustasime Armeenias lahkuda. Meil oli valida, kas emigreerume Ühendriikidesse või Kanadasse. Ma ei teadnud kuigi palju nende riikide vahelistest erinevustest ja valisin intuiitiivselt Kanada, sest tundsin, et Kanada on tulevikumaa. 1976. aasta oktoobris kolisime Montreali, Quebeci.

Kultuurišokk, mille põhjuseks oli teise riiki kolimine, kusjuures meil polnud tööd ega raha, viis meie abielu kriisipunkti ja aasta hiljem läksime lahku. Abielu oli mind mu olemusest ainult kaugemale viinud ja mulle oli selge, et see polnud minu kutsumus. Nüüd olin tütrega kahekesi ja tundsin vabanemist, mis andis kontrolli elu üle jälle minu kätte. Tänu arhitektuuriõpingutele leidsin varsti pärast lahtust tööd graafilise disaini alal ning suutsin tüdarta ja ennast ülal pidada. Püüdsin anda oma parima, et pakkuda talle nii palju aega ja tähelepanu, kui ta vajab ja oli õigustatud saama ning tundsin end süüdlasena, et ei suutnud talle seda rohkem anda.

Kuigi olin alles kaksikümmend viis aastat vana, hakkasin tundma märke kroonilisest väsimusest, mis kestis palju aastaid. Tihti sundisin end tagant ja kasutasin tahte- ja hingejõudu, et jaksaksin lihtsad ülesanded ära teha. Kuigi see oli füüsiliselt raske, oli see ühtlasi ka maskeeritud õnnistus, sest aitas mul tihti tunnetada maailma illusoorisust ja vajadust õppida tundma iseennast.

OTSINGUD

Mul oli komme viia tütar talvekuudel Mount Royali mäel asuvalle Beaveri järvele, et ta saaks jää peal uisutada. Ühel päeval otsustasin

seda ka ise proovida ja kui tegin esimese sammu liuväljale, libisesin ja kukkusin otse õndraluule. Kohutav valu sööstis piki lülisammast üles nagu välgusähvatus. Valu oli nii tugev, et ma tundsin, et lähen jalamaid hulluks, kui pean veel üheks sekundiks oma kehasse jääma. Ma minestasin ja kaotasin teadvuse. Siis mäletan, et hõljusin mingis tunnelis. Tunnel oli pime, kuid väga rahulik. Ma hõljusin mingis hallikas massis, mis mind korruga hoidis ja toetas. Teadsin, et kuigi mul pole keha, olen ma siiski olemas. See tunne oli eufooriline ja õnnis. Äkki tundsin, et mind tõmmatakse kehasse tagasi. Kui avasin silmad, nägin üht naist, kes mind kõvasti põskedele patsutas. Minu ümber oli kogunenud palju inimesi, kes seisis ja vaatasid mind, kui ma liikumatult jää peal lamasin. Sulgesin silmad ja tajudes, et asun kahe maailma vahel, püüdsin kinni hoida eufoorilisest seisundist, mida tundsin. Ehkki ma ei tahtnud tagasi tulla, meenus mulle äkki, et tütar on üks, ja see hoidis mind uuesti tunnelisse libisemast.

See kogemus sundis mind aega maha võtma ja põhjalikumalt oma elu vaatlema. Jälle ilmusid välja küsimused, mida olin endale esitanud, kui nägin oma vanaisa suremas: *Kes ma olen? Miks ma siin olen? Kust ma tulnud olen? Kuhu ma pärast surma lähen? Mis on minu elu eesmärk?* Hoolimata kõigist väljakutsetest, mis seisis minu kui üksikema ees, olin valmis tegema mida iganes, et leida vastuseid neile küsimustele.

Teadsin, et vajan abi, aga ei teadnud, kust seda otsida. Varsti pärast seda tutvusin Lalitoga, vene naisega, kes oli peaaegu kuuekümnene. Ta oli üks neist, kes oli teises maailmasõjas ellu jäänud ja pärast sõda Kanadasse emigreerunud. Temast sai mu ingel. Palju aastaid veetsime suvekuudel koos tütreaga nädalalõpud tema maamajas Rawdonis, mis asus tunnise autosõidu kaugusel Montrealist. Käisime lähedal asuvas järves ujumas, jalutasime metsas ja ta valmistas meile imemaitsevaid taimetoite, mida ma polnud osanud isegi ette kujutada. Peagi sai ka minust taimetoitlane. Tema suurest esoteerilise kirjanduse raamatukogust hakkasin lugema raamatuid reinkarnatsiooni, surmajärgse elu ja surmalähedaste kogemuste kohta ning erinevate spirituaalsete õpetajate, nagu näiteks Edgar Cayce'i, P. D. Ouspenskii, Georgi

Gurdžijevi, J. Krishnamurti, Laozi ja India müstiku Osho filosoofiat käsitlevaid raamatuid. Lalito kutsus mind ka koos endaga mediteerima ning ma hakkasin kogema sisemise rahu õndsust ja teadsin järjest kindlamini, et olen jälle õigel teel. See oli uue elu algus.



Eriti Osho raamatute lugemine oli nagu joomine ammendamatu teadmiste ja tarkuse allikast, kusjuures iga tilk sellest oli värske ja eluandev. Tundsin, kuidas tema sõnadest kiirgab rahustav valgus. Need äratasid ja kinnitasid minus seda, mida olin sügaval endas tajunud, kuid polnud osanud väljendada. Seitsmest tuhandest tunnist audio- ja videosalvestustest, mille põhjal on avaldatud 350 raamatut ja tõlgitud need enam kui viiekümnesse keelde, on näha, et Osho on vilunult ja ebatavalise sisemise mõistmisega äratanud uuesti ellu mineviku meistrite aroomi. Kuulates, kuidas ta rääkis budistlikest tekstidest „Dhammapadast“ ja „Teemantsuutrust“, oli mul tunne, nagu istuksin jälle Buddha lähedal. Kui ta kommenteeris Laozi, Zhuangzi, Pythagorase, Sokratese ja teiste meistrite sõnu, siis tundsin enda kõrval nende ainulaadset olemust ja kohalolekut, mis oli ikka veel värske ja vägagi elus. Tema vestlused upanišadide ning India müstikute, sufide, hassiidide, Patandžali joogasuutrate, tantristlike visionääride ja Šiva 112 meditatsioonitehnika teemadel valasid minu teadvuse üle uue ereda valgusega. Kui kuulasin, kuidas ta rääkis Bodhidharmast ja zenbudismi meistrite äikesetormidest ja välkudest, tundsin, nagu avastaksin allika kristallpuhta veega, mis pole pärit sellest maailmast.

Osho kõneles kõigist ida- ja läänemaade inimteadvuse õitest sellise armastuse ja nii sügava mõistmisega, et see viis mind ekstaasi ja avardas mu teadvust piirideni, milleni ma iialgi poleks suutnud ise tõusta ja mida ise kogeda. Haridust, mida sain Osholt, polnud olemas mitte kuskil mujal. Tema selgitused aitasid mul paremini mõista spirituaalsust, religiooni, maailma ja iseennast ning seda poleks suutnud mulle pakkuda mitte ükski religioosne organisatsioon või ülikool maailmas.

Mul polnud mingit kahtlust, et ta polnud mitte üksnes selle sajandi intellektuaalne hiiglane, vaid ta oli ka hiilgav meister, keda iseloomustas tohutu mõjuvõim ja kaastunne. Oma uudishimu, täiuslikkuse ja kirgastunud geeniusega kogus ta nektarit kõige suurematelt spirituaalsetelt õpetajatelt ja vaimuinimestelt, keda maailm on ialgi loonud, ja jagas seda inimestega, kes *novo homo* tõusulainega esile kerkisid ja seda tulevastele põlvedele edasi annaksid.

Kui Osho kõneles kõigist spirituaalsetest teedest ja meistritest, rõhutas ta vajadust ühendada armastuse teed (pühendunud elamine) ja meditatsioon (sisemine distsipliin). Ta õpetas, et ühele teele asumine viib edasi teisele teele ja lõppkokkuvõttes eneseteostamisele, kuid et veelgi enam rikastaks elu see, kui neid kõiki teid käidaks korraga. Ta õpetas, et pühendunud elu, milles puudub teadvustamine ja meditatsioon, on pinnapealne, ning elu, mis on täis mediteerimist, kuid mille südames pole pühendumist, on isekas. Samuti ütles ta, et see uus tee viib Uue Inimese sünnini, keda ta nimetas Buddha Zorbaks. Zorba, kes on Nikos Kazantzakise romaani „Kreeklane Zorba“ üks tegelastest, on inimene, kes võtab elu ja kõik, mis sel on anda, vastu rõõmsa südame ja mõnusa peoga. Buddha on aga inimene, kes teadlikult on valinud sisemisele tarkusele, teadvustamisele ja kaastundele pühendatud elu. Õigupoolest julgustas Osho meid, et elaksime oma elu täielikult ja teadlikult, ilma midagi tagasi hoidmata, ilma eelarvamuslike ideoloogiatega, ilma arvustamata ja mõjutustele allumata. Minu meelest oli tema sõnum ratsionaalne, radikaalne ja värskendav. Mõistsin, et ma ei suuda kunagi kogeda terviklikkust ja ühtsust, eitades mõnda osa iseendast.

Osho mitte ainult ei õpetanud meile seda uut teed, vaid leiutas ka uusi meditatsioonitehnikaid, mis pidid aitama otsijatel ise kogeda lõplikku tõde. Kolm meditatsioonitehnikat, mida mina kõige rohkem kasutasin ja mis mind kõige sügavamalt mõjutasid, olid dūnaamiline, *kundalini* ja *nadabrahma* aktiivne meditatsioon. Neid praktiseerides

* Eesti keeles ilmunud pealkirjaga „Alexis Zorbas“, tõlkinud Astrid Kurismaa, Aleksander Kurtina. Eesti Raamat, 1975.

märkasin kiiresti, et energiahulk mu kehas suureneb ning minu võime olla oma mõtete ja emotsioonide vaatleja tugevneb ja kasvab.

Mida rohkem ma mediteerisin ja mida sügavamale endasse läksin, seda enam taipasin, et ei tea mitte midagi. Tundsin, et erinevalt ükskõik millisest praegusaegsest õpetajast meie planeedil, oli Osho ainus, kes oli suuteline aitama ennast leida sellisel äärmiselt valival ja nõudlikul vanal otsijal nagu mina. Mind tõmbas Indiasse, et teda näha ja temaga rääkida, kuid ma ei saanud seda endale lubada. Ma ei heitnud siiski meelt, sest mingil moel tundsin intuitiivselt, et ühel päeval tuleb ta Põhja-Ameerikasse, ja ma ei eksinud. Kolme aasta pärast, 1981. aastal, tuligi ta Ühendriikidesse.

1982. aasta märtsis saatsin Oshole kirja, kus palusin tal anda mulle uus nimi, mis sümboliseeriks minu pühendumist ärkamisteedkonnale. Et kirjeldada minu hinge võimalusi selles elus, andis ta mulle uue nime – Jivan Mada. Jivan tähendab sanskriti keeles elu ja Mada tähendab ekstaasi. Varsti pärast seda alustasin ettevalmistusi, et teda lõpuks ometi isiklikult näha ja tema juuresolekul täielikult meditatsiooni sukelduda. Omaette mediteerimine oli kasulik, aga oli raske säilitada keskendumist ja jätkata spirituaalset kasvu ühiskonnas, mis ei toetanud ega ergutanud mediteerivat elustiili. 1982. aasta juulis sõtsin Big Muddy rantšosse Oregoni. See oli kuuekümnne viie tuhande aakri suurune kõrberantšo, kuhu Osho ja tema viis tuhat seal elavat järgijat olid ehitamas väikest linna mediteerijate kogukonna jaoks.



Saabudes pidid kõik oma pagasi ritta seadma, et spetsiaalselt väljaõpetatud koerad saaksid need läbi nuusutada ja üles leida peidetud narkootikumid ja relvad. Narkootikumid olid Osho kogukonnas keelatud ja kuna talle oli tehtud tapmisähvardusi, siis olid turvatoimingud väga ranged. Nendest formaalsustest hoolimata olid kõik väga soojad ja külalishked ning tegid, mida suutsid, et külastajad tunneksid end mugavalt. Kui olime läbinud turvakontrolli, viidi meid ühisesse majutuspaika

– suurtesse telkidesse, mis olid püstitatud puust platvormidele. Iga magamiskoti peale oli asetatud paberileheke käsitsi kirjutatud tervitusega.

Siin-seal rantšo territooriumil olid ühe- või kahetoalised puumajakesed, mis olid ehitatud mägisele maastikule; mõned mitmekorruselised majad, kus elasid alalised elanikud; väike hotell, kaubandustänav koos restoranidega, raamatukauplus ja jäätisebaar, mis oli kuumadel suvekuudel väga populaarne.

Ma mitte ainult ei tundnud, et olen teretulnud, vaid Oregoni mägede kõrbemaastik meenutas mulle mu kodu Armeenias. Päeval tõusis temperatuur Celsiuse järgi kuni 45 kraadini, ööseks muutus see drastiliselt jahedamaks, langedes kuni 10 kraadini. Maa oli kuiv ja viljatu, kuid siiski oli seal mingi peidetud elu, mis toitis kõikjal kasvavaid kadakaid. Õhk oli värske ja lõhnas teravalt kuivanud rohu järele ning taevas näis olevat nii lähedal, et öösel oli tunne, nagu võiks peaaegu tähti puudutada. Hirved ja koiotid olid sagedased külalised öösiti ja varastel hommikutundidel: hirved otsisid midagi rohelist söömiseks, koiotid aga hiiri ja vesirotte, kelle populatsioon oli seal arvukas. Seal olid ka kanada lagled, rändlinnud, kes olid hakanud kogunema rantšost läbivoolavate jõgede kallastele sinna-tänna kaevatud väikeste tiikide ümber, mille ümbrus oli ilusasti kujundatud. Hoolimata sellest, et kogu aeg viibis seal umbes kakskümmend tuhat röömsat inimest, tajusin ma ka ümbritsevate mägede sügavat vaikust ja rahu.

Järgmisel päeval nägin Oshot esimest korda silmast silma. See toimus ühe tema kuulsa tervitussõidu ajal, mil ta liikuvalt autolt tervitas kohalolijaid. Oletasin, et peagi juhtub midagi imelist, ja mul olid selle ootuses silmad suletud. Kui tundsin, et tema auto on minu kõrval, avasin silmad, taipamata, et ta oli mind juba tervitanud ja järgmise inimese juurde edasi liikunud. Olin pettunud, et ei saanud talle silma vaadata, ning heitsin rohu peale pikali, tundes, et kogu põnevus on kadunud. Kui panin silmad kinni, nägin äkki eredat valguskera, mille keskel oli Osho naeratav nägu, mis vaatas alla minu peale ja ütles: „Ära ole nii tõsine. Naudi elu. Lõbutse.“ Kohe märkasin, kui tõsine ma olin olnud,

ja sügavalt mu kõhust paiskus välja ohjeldamatu naeruhoo. Ma ei suutnud naeru lõpetada ja kogu mu kehast hoovas läbi sügav valgus ja rõõm.

Uuesti nägin Oshot järgmisel päeval suurel otsijate kogunemisel, mis tuli kokku rantšo suurimas hoones, mida nimetati Buddha Halliks ja kuhu neli korda aastas toimuvate festivalide ajal mahtus peaaegu kaksikümmend tuhat külastajat. Hommikust kohtumist oodates ärkasin üles kell viis ja nägin, et inimesed võtsid end juba Buddha Halli ees ritta. Osho saabus täpselt kell kaheksa. Kui istusime vaikselt ja mediteerisime koos temaga, vaatas ta mulle otsa (olin küllalt lähedal, et tema silmi näha) ja hakkasin ilma mingi nähtava põhjusega nutma. Nutsin kõik need kaks tundi, mis ta veetis koos meiega vaikselt mediteerides. Tundsin, kuidas tema tingimusteta armastus uhtus ära sajanditevanuse valu ja kannatused, mis olid minusse kogunenud sel planeedil elades. Läbi pisarate tekkis minus ka sügav teadmine, et olin teda juba varem tundnud. Näis, et ta oli mu mingil viisil teerajale tagasi kutsunud.

Rantšos oli paljugi, mida võis pärast hommikust mediteerimist uurida. Mitu korda käisin vabatahtlikult abiks tohutus orgaanilise toidu farmis, kus kasvatati alaliste elanike ja külastajate jaoks suures valikus juurvilju ja salateid, või töötasin moodsas kasvuhooones, kus kõik oli laitmatult ilus ja puhas. Kuigi taaskasutamine polnud Põhja-Ameerikas tollal veel kombeks, taaskasutati rantšos praktiliselt kõike, kaasa arvatud toidujääke, mis läksid lehmade ja kanade toitmiseks, kes andsid piima ja mune, millest kogukond sai lisaks taimetoidule valku. Võtsin endale aega ka selleks, et nautida ujumist inimkätega kaevatud Krishnamurti järves, mis oli suvekuudel populaarne koht, kus sai ujuda või paadiga aerutada. Minu esimene külaskäik rantšosse kestis kuu aega. See oli nõiduslik aeg, täidetud sõpruse, tantsu ja lõbutsemisega. Ma polnud kunagi varem näinud rahvakogunemist, kus oleks olnud nii palju intelligentseid, sõbralikke ja õnnelikke inimesi.



Kui sõitsin tagasi Montreali ja vaatasin ringi oma ilusas Forest Hilli korteris, siis tundus mu elu mulle tühja ja mõttetuna, võrreldes sellega, mida olin kogenud rantšos. Tundsin puudust täiusetundest, mida andis elu Osho lähedal, ning Buddha väljakut täitvatest otsijatest, kes olid tulnud kõikjalt maailmast. Ma ei tahtnud midagi rohkem kui minna tagasi rantšosse ja seal kogu aeg elada, aga mu tütar oli veel väike ja käis koolis. Jätkasin Osho raamatute lugemist, tema lindistatud vestluste kuulamist ning mediteerimist.

Ühel õhtul *kundalini*-meditatsiooni ajal märkasin imestusega, kuidas mu keha hakkas iseenesest liikuma, nii et mina ei teinud selleks midagi. Nägin, kuidas mu keha, mõtted ja emotsioonid lausa haihtusid eimillessegi. Keha asemel oli vaid tühjus ja selle tühjuse teadvustamine. Kuigi ma tantsisin ja liigutasin oma keha, käsi ja jalgu, toimusid kõik need liigutused tühjuses ja ilma minupoolsete pingutusteta. Ma ei tundnud mingeid füüsilisi aistinguid ega liikumist. Ainus, mida tundsin, oli tühjuses eksisteeriv „minusus“. Äkki mõistsin esimest korda tõeliselt, mida Buddha mõtles, kui ütles, et meie olemus on tühjus. Seda tühjust kogedes mõistsin ka seda, et seesama tühjus eksisteerib kõigis ja kõiges siin maailmas ja kogu universumis. Selle kogemuse intensiivsus lahtus vähehaaval, kuid teadmine, mille ma sellest olin saanud, ei kadunud kunagi. Ma ei arvanud, et see ongi minu otsingute lõpp või et olin saanud kirgastunuks. Tegelikult tundsin, nagu oleks mu otsingud alles alanud.

Jätkasin mediteerimist ja spirituaalset tööd, samal ajal töö käies ja tüdarta kasvatades. Kahe ja poole aasta pärast andis olemasolu mulle veel ühe võimaluse jälle rantšosse minna ja oma spirituaalset tööd Osho juures jätkata. Tütar oli nüüd kaksteist aastat vana ja otsustas elada isa juures. Tundsin, et ta oli kurb selle üle, et pidi üles kasvama ilma isata, ja igatses sellist tähelepanu, mida mina polnud võimeline talle andma. Kuigi mul oli raske teda ära lasta, pidin austama tema soove. Loobusin oma korterist ja varandusest ning sõitsin rantšosse.



Saabusin rantšosse 1985. aasta märtsis. Osho oli lõpetanud kolm aastat kestnud vaikimise ja hakanud oma elukohas jälle igapäevaseid vestlusi korraldama. Need vestlused võeti videosse ja neid näidati igal õhtul Buddha Hallis. Kuulasin teda alati innukalt, sest ei teadnud kunagi, milliseid uusi sügavaid mõtteid ta meiega seekord jagab. Teda kuulata oli nagu mediteerida. Suurema osa ajast ma isegi ei kuulanud tema sõnu, vaid lõin ainult seose nende tähendusega. Kuigi Osho kunagi ei töötanud otseselt koos minuga, aitas ta selle kaudu, et elas kooskõlas oma elu eesmärgiga, leida ka minul oma elu eesmärki. Teadsin, et ainus tee, kuidas leida iseennast, on teha oma tööd.

Et end paremini mõista, panin end kirja kolmekuulisele dehüpnooteraapiakursusele, mille korraldas üks Ameerika psühholoog. Kursuse õppetöö toimus iga päev kella kümnest kuni kella neljani. Kell kaks oli lõuna ja meist sõitis autos mööda Osho, kes kõiki tervitas. Me keskendusime varases lapsepõlves väljakujundatud harjumuste uurimisele ja lapsepõlves saadud hingehaavade tervendamisele. Samuti uurisime, kuidas mõjutavad meie elu meie uskumused ja eelmistest eludest pärinevad käitumismustrid ning kuidas saaksime neist vabaneda.

Selle kursuse kõrval jätkasin iga päev ka dünaamilise ja *kundalini*-meditatsiooni praktiseerimist. Alustasin päeva kell kuus dünaamilise meditatsiooniga ja lõpetasin pärast Osho vestlust kell üheksa või kümme õhtul.

Pärast kursuse lõpetamist otsustasin liituda kolmekuulise vaba- tahtliku töö programmiga. Et mind sinna võetaks ja et seal tegutseda, pidin iga kuu maksma toa ja toidu eest ning töötama kaheksa tundi päevas, seitse päeva nädalas. Õhkkond oli väga lahe ja lõbus ning see tundus vaevalt mingi tööna. Kaks korda päevas olid pooletunnised pausid, mil sai juua teed ja nautida puuvilju ja maitsvaid küpsetisi ning mille kestel meil oli võimalus seltsida ja sõpru leida. Pärast lõunat seadsime end ritta, et vastu võtta tervitusi, mida Osho meile autost jagas. Teda oodates mängisid inimesed pille, laulsid ja tantsisid. Kõik olid

õnnelikud ja näisid elavat spontaanselt käesolevas hetkes, ilma tuleviku pärast muretsemata. Selles programmis osaledes oli mul kolm erinevat tööd. Üks oli tualettide puhastamine haagistes, kus asusid meie üldkasutatavad tualetid. Iga päev kasutasid neid sajad inimesed, seepärast oli neid vaja puhastada kaks korda päevas. See polnud kuigi glamuurne töö, kuid mulle see meeldis. Tundsin end justkui *zen*-budistlik munk kloostriks, kes puhastas armastuse ja pühendumisega ruume oma otsijatest kaaslastele. Töö kõrval jätkasin ka mediteerimiskava, mille olin endale koostanud dehüpnooteraapiakursusel. Minu päev, mis koosnes mediteerimisest, tööst ja õhtustest vestlustest, algas hommikul kell viis ja lõppes peaaegu kell üksteist õhtul.

Aeg-ajalt käisin õhtuti ka vabaõhudiskodel ja nautisin tantsimist tähtede all. Enamik rantšos viibivaid inimesi olid noored ja kui ümber ringi on nii palju elurõõmsaid ja vabu inimesi, siis oli peaaegu võimatu mitte „langeda“ intiimsuhtesse. Üldiselt pidasin suhteid kõrvalkalduamiseks oma teelt, kuna arvasin, et need nõuavad pühendumist ja kompromisse, milleks mina polnud valmis. Samuti ei tahtnud ma, et keegi oleks takistuseks minu vabadusele ja segaks mu otsinguid. Ma polnud huvitatud oma väljanägemisest ega riietest. Olin õnnelik, kui mul olid seljas puhtad riided, sain küllalt süüa ja mul oli koht, kus magada.

Nagu igas grupis, oli ka meil igapäev erinev teadlikkuse tase ja loomulikult polnud mitte kõigil, kes Osho ümber olid kogunenud, samad eesmärgid. Grupis oli tunda konkureerimist tema tähelepanu ja poolehoiu pärast.

Kuigi kõik olid seal sellepärast, et olid enda jaoks välja valinud Osho ja tema õpetused, tundsin mina, et teda ümbritsesid kolme liiki inimesed: need, kes igatsesid võimu; need, kes ootasid, et nende eest hakatakse hoolitsema; ja need, kes pidasid kalliks oma sõltumatust ja keskendusid üksnes oma transformatsioonile. Need, kes olid võimunjajas, nautisid teiste kontrollimist ja käsutamist, samal ajal kui need, kes tahtsid, et nende eest hoolt kantaks, täitsid sõnakuulelikult esimeste käske ja vältisid nendega vastuollu sattumist. Paljud näisid olevat takerdunud oma spirituaalsesse egosse ja langenud püünisesse, mille tekitas

neis tunne, et nad seisavad kõigist ülejäänutest kõrgemal. Veel arvasid nad, et kui kordavad Osho sõnu, siis nad teavadki tõe. Et säilitada enda olemuse puhtust ja jääda truuks oma otsingutele, elasin enamasti nii, et vältisin sotsiaalse hierarhia püüiniseid.

Mõnikord oli mul kokkupõrkeid tähtsate ametnikega, kui tundsin, et sellel, mida nad mul käskisid teha, pole mingit mõtet. Kuna ma hakkasin nendele vastu, siis nimetati mind ässitajaks. Mida lähemale ma iseendale jõudsin, seda vaiksema kuid ka mässulisemana ma end tundsin. Tihti tundsin end kõrvalisena, nagu olin tundnud ka lapsepõlves, kuid tunnetades, et Osho minu individuaalsust toetab, sain võimaluse oma sisemist jõudu järele proovida ja oma tõe eest väljas olla. Hoolimata ajutistest konfliktidest tähtsate tegelastega ei kahelnud ma kunagi Osho õpetuste tõesuses ning minu armastus ja usaldus muutusid vaid tugevamaks.

Kuigi ta kohtles kõiki lugupidavalt, pöörduti kergesti ka tema vastu, nagu paljud inimesed tegid, kui ta ei täitnud nende ootusi või paljastas nende ego. Hoolimata aga kogukonnas eksisteerivatest konfliktidest ühendasid meid kõiki Osho õpetused ja meie armastus tema vastu.

Hoolimata vastuoludest ja süüdistustest, mida loodi Osho kui „seksiguru“ ja „kultusejuhi“ ümber, kes juhtivat oma järgijaid käituma seksuaalses mõttes „ebamoraalselt“ ja ässitavat inimesi narkootikumede kasutama, oli tegelikkus hoopis teistsugune. Kuigi nii mina kui ka meie kogukond armastasime Oshot ja tundsimme austust tema tarkuse vastu, ei jumaldanud me teda kui isikut, kes peab meid „päästma“. Osho ei õhutanud kunagi kedagi end jumaldama, nagu ei innustanud ta ka inimesi talle orjalikult alistuma või teda järgima, nagu tehakse enamikus religioonides. Tegelikult oli asi just vastupidi: ta hoiatas ohtude eest, mida tekitaks liigne kiindumine temasse ja ilmajäämine tõeest, mida ta meile püüdis näidata. Nagu Buddha, tuletas ka tema meile meelde, et kui me näeme, et ta meile tee peale ette jääb, siis peaksime tal jalamaid pea maha lööma, mõeldes selle all seda, et peaksime lahti laskma kiindumusest temasse ja leidma enda tõe.

Samuti ei andnud ta meile kunagi mingit uskumuste süsteemi.

Vastupidi, ta šokeeris tihti kõiki sellega, et raputas läbi meie vanad uskumused ning rõhutas individuaalsuse ja isikliku vastutuse tähtsust. Ta ei jaganud mingeid käske; pigem rõhutas eelkõige mediteerimise ja sisevaatluse tähtsust. Kedagi polnud sunnitud rantšosse tulema. Kõik võisid alati tulla ja minna, nii nagu neile meeldis.

Kahjuks saadi Oshost aga ka valesti aru. Nimelt siis, kui ta seitsmekümnendate aastate alguses astus välja ühiskonna seksuaalse repressiivsuse vastu ning sai tuntuks kui „seksiguru“, vihastades sellega Indias paljusid inimesi. Teda süüdistati seksuaalsete perverssuste soosimises, kuid tegelikult oli ka siin asi hoopis vastupidi.

Oma raevukate ja ägedate kõnedega, mis olid suunatud seksuaalse repressiooni vastu, aitas ta inimestel tegelikult vabaneda oma allasurutud seksuaalsest energias, mis muidu oleks viinud seksuaalsete perverssuste tekkimiseni. Et aidata inimestel oma probleemidest läbi murda, olid seal terapeutilised tantristlikud töötoad, mida korraldasid psühhoterapeudid. Lääneriikide meedia kuulis neist ja võttis tema iseloomustamiseks üle termini „seksiguru“, mida kasutas India meedia. Nad jätkasid sensatsioonide otsimist ja vastuolude tekitamist reportaažidega metsiku-test orgiatest, mis leidvat aset selles kogukonnas.

Kuigi meedia oli ennekõike huvitatud seksist, nägin mina tegelikult vastupidist. Mäletan, et kord lõuna ajal kuulsin üht külastajat ütlemas teisele: „Olen kuulnud nii palju jutte, et lõpuks tulin siia seksi saama, aga mitte keegi ei näi olevat sellest huvitatud. Pean vist ära minema ja seda mujalt otsima.“ Õigupoolest oli lugu nii, et samal ajal kui meedia ei pööranud mingit tähelepanu tähtsatele globaalsetele AIDSi-epideemiale, tehti rantšos kõigile AIDSi-teste ja soovitati seksi ajal kasutada kaitsevahendeid. Osho hakkas propageerima monogaamiat või kui inimene oli selleks valmis ja võimeline, siis tsölibaati.

Mis puudutab narkootikume, siis mina isiklikult ei näinud kunagi, et keegi oleks neid rantšos kasutanud. Osho õpetas, et narkootikumid suudavad anda vaid põgusa pilgu mittemõtlemisest ja pikapeale viivad kasutaja teadvuse madalamale tasemele.

Nagu ma juba varem mainisin, olid narkootikumid rantšos keelatud

ja narkokoerad nuusutasid kõik inimesed enne läbi, kui nad rantšo territooriumile astusid.

Teine Osho vastu suunatud levinud kriitika seisnes selles, et tema elu olevat ekstravagantne ja materialistlik ning et ta kasutab oma järgijaid rahaliselt ära. See uskumus põhines peamiselt faktidel, et Oshol oli nii-öelda autode kollektsioon, mis koosnes üheksakümne kolmest Rolls-Royce'ist, ja et tal oli palju kalleid käekelli ning relvastatud ihukaitse. Kas tal oli kõiki neid käekelli ja Rolls-Royce'iseid vaja? Võib-olla mitte, aga isiklikult minule meeldis vaadata teda mööda sõitmas iga päev erinevas autos, igaüks neist nii suure armastuse ja hämmastava loovusega üle maalitud, et need panid iga vaatleja tunnetama ilu ja austust. Ühele olid maalitud paabulinnud, teine nägi välja selline, nagu oleks see leekides, mõnel olid lendavad luigid või kohevad valged pilved. Kui Oshole meeldis neis sõita, siis minule meeldis neid vaadata.

Minu arvates paljastasid need autod humoorikalt ja maitsekalt meie endi hinnanguid, klammerdumisi ja täitmata soove. Oshole ei paistnud need muret valmistavat, nii nagu need ei valmistanud muret ka rikkastele ega neile, kes oma elu nautisid. Pinna alla vaadates nägin, et Osho elas täpselt nii, nagu ta õpetas ja nautis kõiki vaimseid ja materiaalseid rikkusi, mida maailmal on pakkuda: „*Maa vajab uut moodi inimest, uut inimest, kes aktsepteerib mõlemat poolt, kes on korruga teadlane ja müstik, kes on väljas nii mateeria kui hinge eest. Ainult siis saame luua inimkonna, mis on rikas mõlemas mõttes. Õpetan teile, mis on rikkus: keha rikkus, hinge rikkus, selle maailma rikkus ja teispoolse maailma rikkus. Minu jaoks ongi see tõeline religioossus.*“ (Osho, „Metshaned ja vesi“)

Siis kritiseeriti teda veel relvastatud ihukaitsjate pärast. Minu meelest vajab kaitset igaüks, keda on ähvardatud tappa või kellele on püütud kallale tungida. Näiteks olin ma Montrealis 1984. aastal paavsti külaskäigu ajal, mil ehitati kümme miljonit dollarit maksuma läinud „Paavstiauto“, et kaitsta paavsti võimalike atentaadikatsete eest. Tema ümber oli ka palju ihukaitsjaid ning turvamehi leitud kõikjal. Tuhanded katoliiklased olid tänavatele kogunenud, et korrakski paavsti näha ja

oma usku demonstreerida. Olen kindel, et neil, kes seal viibisid, polnud midagi selle vastu, et näha oma spirituaalset juhti sõitmas kaitstud autos ning kandmas luksuslikke rõivaid ja juveele. Huvitav, et inimesed, kes nii agaralt kritiseerisid Osho autosid, käekelli ja ihukaitsjaid, ei pannud tähele neid sarnasusi ning samuti ei kritiseerinud ega mõistnud nad tänavatel tunglevaid inimesi hukka selle eest, et need on paavsti pimedalt järgivad jüngrid. Kui me tõesti tahame siin maailmas rahu saavutada, siis ei saa me seda teha üksteise tõekspidamisi ja erinevusi kritiseerides ja neid hukka mõistes, vaid neid respektides ja neist võib-olla õppides.

Kuni olin rantšos, ei avaldanud meedia negatiivne suhtumine mulle mingit mõju, kuid tundsin selle mõju oma isiklikule elule, kui külastasin pärast rantšost lahkumist Californias oma isa. Isa, kes esialgu oli olnud avatud Osho vaadetele, muutis meelt pärast seda, kui oli tabloid-TVst vaadanud saadet, mis kirjeldas Oshot seksiguruna ja tema järgijaid seksmaniakkidena. Ta esitas mulle ultimaatum, et pean lõpetama suhtlemise Oshoga või ma ei tohi enam kunagi tema juurde tulla. Olin solvunud, et ta ei suutnud mind usaldada ja selle asemel usaldas meediat. Minu valik oli selge – ma ei kavatsenud oma veendumustest loobuda vaid selleks, et isale meele järele olla.

Viie aasta pärast proovisin temaga uuesti kontakti võtta, kuid ta polnud ikka nõus minuga kohtuma. Lõpuks loobusin proovimast. Kui oli möödunud veel kümme aastat ja ta oli kaheksakümmend kolm aastat vana, püüdsin uuesti. Seekord oli ta nõus minuga kohtuma. Pisarsilmil avaldas ta sügavat kahetsust, et oli end ilma jätnud kõigist neist aastatest, mida oleksime võinud veeta koos, ning ta palus andeks ka minu lapsepõlveaegsete kannatuste pärast. Aasta pärast ta suri.

VIRGUMINE

Osho ja kogukonna ümber keerlevad vastuolud mind seal töötades tavaliselt ei huvitanud. Mina tegin oma tööd ja mediteerisin,

teades, et oli veel palju sügavikke, mis vajasis uurimist. Mul oli tunne, nagu seisaksin kuristiku äärel, see kuristik oli minu teadvustamatus ning ootasin põnevusega, mil saan selle sügavikke vaadelda. Mõnikord oli väga piinav tunnetada õhukest loori, mis takistas mind elamast täielikult selle tõe kohaselt, mida olin põgusalt näinud. Mul oli palju küsimusi: *Kas lisaks sügavale tühjusele, mida olin juba kogunud, on midagi veel sügavamat, mida oleks ka võimalik kogeda? Mis see virgumine tegelikult on? Kuidas virgumise ajal ennast tuntakse? Kuidas mõjutab virgumine igapäevast elu? Kas on üldse mingit garantiid, et ma kunagi saan seda kogeda? Kuidas ma saaksin loorist läbi tungida? Kuidas saab inimene meelest alatiseks vabaks?*

Kuigi ma korduvalt kuulsin Oshot ütlemas, et kõik vastused on meie endi sees, tundsin siiski, et mina neid vastuseid ei teadnud. Karjusin sisimas, et meel vaikiks ja jätaks mu rahule. Minus valitses segadus, kuid jäin endale kindlaks. Olin kurnatud ja minu niigi kõhn keha kaotas veelgi kaalust, kuid nagu mul oli kombeks, tõukasin end tagant, katsetades oma füüsilise vastupidavuse piire. Tundsin end nii kergena, et ei tajunud enam oma keha kaalu. Teatud mõttes oli see vabastav, aga teiselt poolt oli mul järjest raskem füüsilist tööd teha. Minu hingejõud ja soov olla koos Oshoga hoidsid mind püsti.

Jätkasin mediteerimist ja tajusin palju kordi, kuidas keha muutus täiesti kaalutuks ja energia ulatus keha piiridest kaugemale. Mida sügavamale oma keskmesse ma süvenesin, seda suuremat rõõmu ja avarustumist tajusin. Palju kordi tunnetasin, kuidas mu keha lahustus kõikjal selle ümber olevas tühjuses, ning tundsin sellist kõikehõlmavat rõõmu, et takistasin endal kaugemale arenemast.

Nüüd oli Osho hakanud korraldama vestlusi Buddha Hallis igal hommikul ning ühel päeval vaatas ta esinedes mulle otsa ja ütles: „Sa lükkad virgumist edasi ja ootad surmahetke, et seda kogeda. Miks mitte nautida seda juba praegu elus olles?“ Tema sõnad tabasid mind nagu *zen*’i kepihoop. Tõsi, olin sellest korduvalt mõelnud. Olin end veennud, et ootan kuni surmahetkeni, et kogeda virgumist, mille poole püüdlesin. Mõistsin, et see oli minu ettekääne, et vältida vastutust, mis

kaasneb virgunud teadvusega, kui see saavutatakse juba elusoleku ajal. Otsustasin sellest mõttest loobuda.



Kolm nädalat hiljem, 1985. aasta juuli lõpus täiskuu ajal tõusin üles, et asuda sooritama oma tavalist hommikust dünaamilist meditatsiooni. Hommikune jahedus täitis hõreda kõrbeõhu ja tungis sügavale mu luudesse. Nägin täiskuud, mida ümbritsesid tuhanded vilkuvad tähed, mida oli puistatud üle kogu tumeda taeva. Kõikjal, kuhu vaatasin, tajusin kõrgeenenud täiuslikkust ja grandioossust. Seistes Maa peal, olles ümbritsetud kõigist neist kuudest, planeetidest ja tähtedest, mis universumis sihitult tiirlevad, valdas mind maagiline ja sürreaalne tunne.

Astusin aeglaselt Buddha Halli poole. Kuigi olin füüsiliselt ja vaimselt puruväsinud, mõtlesin omaette: „Kui mu keha sureb, ei hakka ma sellele vastu panema. Tervitan surma avatud kätega.“ Olin valmis loobuma kõigest, isegi virgumise otsingutest, ja jätma maailmaga hüvasti. Miski ei hoidnud mind siin kinni. Mul polnud materiaalselt varandust, mille pärast muretseda, ma polnud kellessegi kiindunud. Teadsin, et kui suren, siis kannab mu eksabikaasa hoolt meie tütre eest ja kogukond kannab hoolt mu keha eest.

Ma ei mäleta päris täpselt, kuidas algas meditatsiooni esimene staadium, kaootiline hingamine. Mäletan, et jälgisin oma hingamist. Hingamine kulges omasoodu, ilma minupoolsete pingutusteta. Kui muusika muutus ja algas teine staadium, hakkas mu keha värisema ja koos muusikaga vibreerima. Jalgadest pähe hakkasid tõusma energia-lained, mis kolmandasse silma jõudes muutusid kiirgavaks valgeks valguseks. Olin totaalses minnalaskmise seisundis, kus ma üksnes jälgisin toimuvat. Siis tuli üks tohutu laine, mis sekundi murdosa kestel valgustas kogu mu keha, transformeerides selle eredaks valguseks. Mul oli tunne, nagu tõuseks igast mu keharakust välja tuhandeid päikeseid. Valgus oli silmipimestav, aga jahe. Näis, nagu oleks kogu universum koos kõigi päikeste ja päiksesüsteemidega hüpanud minu kehasse. Ma seisin sõna

otseses mõttes tõelises valguses. Tundsin kõikehõlmavat Rõõmu, mida võin kirjeldada ainult kui absoluutset ekstaasi. See, mida olin tundnud nime all „mina“, kadus. „Mina“ kadumisega saabus teadvustamine, et universum elab ja hingab minu kehas. Äkki nägin, et kõik universumis vibreerib Rõõmu käes ja et see Rõõm kaasneb kõige Looduga. See Loodu oli Jumal ise, kes elas ja hingas minu kehas ja olemuses ning kõiges, mis eksisteerib. Nägin, et see Rõõm on igäühe jaoks korraga allikas ja olemus ning meie maine õnn näis olevat vaid habras valgus, võrreldes Absoluutse Loomisrõõmuga, mis läbib kogu universumit.

Ma oleksin kindlasti surnud ning poleks suutnud välja kannatada selle universaalse Rõõmu tohutut tugevust ja lasta seda enda kehasse, kui ma poleks juba aastaid harjutanud keskendumist ja energia maandamist. Suunasin tähelepanu kiiresti oma keskpunkti, seejärel jalgadele ja siis Maale. Täpselt nagu too püha viigipuu, mis aitas Buddhal ankurdata oma ärkamise ja jääda oma kehasse, nii aitas Maa minul jääda minu kehasse. Hakkasin valjusti naerma, vaadeldes oma väikese ego-sfääri rumalust ja mõistes, kui naeruväärne oli olnud otsida midagi, mis on minu sees juba olemas. Nüüd nägin selgelt, kuidas mu meel oli end elus hoidnud, keskendudes virgumise saavutamisele kusagil mujal, takistades mul samal ajal mõista tõe selle kohta, mis on praegusel hetkel siin juba olemas. Taipasin, et kõik mu otsingud on olnud illusioon. Olin samas kohas, kus ma alati olin olnud juba aegade algusest saadik. Olin otsinud virgumist kusagilt endast väljastpoolt, nii et mu meel saaks jääda mulle vajalikuks. Lõpuks mõistsin oma kogemuste põhjal seda, mida müstikud on läbi aegade öelnud – palverännak ongi eesmärk. Olin lõpuks koju jõudnud.

Olin leidnud selle, mida olin otsinud paljude elude vältel ja mul polnud enam kuhugi minna ega midagi otsida. Taipasin, et minu olemust ja universumit pole võimalik lahutada. Teadsin nüüd, et seesama ekstaatiline Rõõm, Valgus ja Armastus vibreerib kõigi ja kõige sees, mis eksisteerib universumis.

Aja jooksul vähenes selle kogemuse intensiivsus, aga teadvus, mille see äratas, jäi sügavale minu rakkudesse. Tajusin, et miski minu sees oli

radikaalselt muutunud. Sisemine pinge, mis oli mind sundinud otsima midagi endast väljastpoolt, oli äkki langenud. Minu enese põhjustatud stress, tungiv soov kuhugi jõuda, oli kadunud, sest olin lõpuks aru saanud, et olemasolu on igavene müsteerium, mida pole kunagi võimalik lõpuni mõista, seda saab elada vaid hetk hetke järel. Olin taibanud, et elu on vaid jada sihituid hetki ja et siht seisneb vaid selles, et neis hetkedes elada.

Ehkki see kogemus oli muutnud minu reaalsustaju, läks aega, enne kui sellest sai minu keha ja elu lahutamatu koostisosa. Selle kogemuse läbimine ei tähendanud seda, et nüüd on elu läbi ja et mul pole enam midagi õppida, seepärast jätkasin elu samamoodi, mõeldes sellest vaid kui veel ühest kogemusest. Siiski oli mu elus nüüd üks suur erinevus. Nüüd oli minus rahu ja terviklikkusetunne, mis ei olenenud sellest, mis toimus ümbritsevas maailmas. Minu Rõõm üksiolemise üle oli isegi veel suurem. Jätkasin oma harilikku igapäevast elu – piltlikult öeldes, raiudes endiselt puid ja tassides kaevust vett, nagu ühes *zen*’loos, kuid mu teadlikkus oli tõusnud kõrgemale tasemele.

MAAILM

Kui lõppes minu tööprogramm rantšos 1985. aasta augusti viimastel päevadel, lahkusin Oregonist ja läksin külla Põhja-Californias elavatele sõpradele. Kahe nädala pärast kuulsin uudistesaaetest teadet, et Osho sekretär Sheela oli ootamatult rantšost lahkunud koos umbes kümnest inimesest koosneva seltskonnaga. Samuti kuulsin esimest korda, et ta oli organiseerinud kuritegusid lähedal asuva Antelope’i linna elanike ja samuti Osho ja tema kogukonna vastu. Naist süüdistati mitme lähedal asuva salatibaari mürgitamisest ja selles, et ta oli takistanud inimestel kohalikest valimistest osa võtta. Veel räägiti, et ta oli püüdnud mürgitada Osho majahoidjat ja isiklikku arsti, paigutanud Osho tuppa pealtkuulamiseseadmed, et jälgida kõiki tema vestlusi, ning varastanud kogukonna raha. Ta arreteeriti ja mõisteti viieks aastaks

vanglasse. Oma teadvustamata tegudega ei reetnud Sheela mitte üksnes Osho, vaid terve kogukonna, aidates lisada toitu vastuoluleekidele, mis Oshot juba ümbritsesid.

Kuigi Osho oli ise kutsunud FBI rantšosse seda asja uurima, süüdistas FBI lõpuks teda ennast ja tema järgijaid bioterrorismis, et saada mingi põhjus, mille pärast Oshot ja tema kogukonda hävitada.

28. oktoobril arreteeriti Osho ilma ametliku orderita, tal pandi käed raudu ja jalad ahelatesse. Vanglas olles tundis ta, et teda mürgitatakse nii toidu kui ka kiirguse kaudu. Varsti pärast seda hakkas tema tervis kiiresti halvenema ja tal tekkisid talliumimürgituse sümptomid. Novembri keskel sunniti ta lõpuks maalt lahkuma. Nagu ütles ameerika kirjanik Tom Robbins: „Kui ristilöömine oleks veel moes, siis oleks Osho kindlasti ristile naelutatud. Aga kuna me oleme tsiviliseeritud inimesed, siis pidid nad ta selle asemel pagendusse saatma. Olen kindel, et nad oleksid eelistanud teda Valge Maja ette murule risti lüüa.“

Mõned Osho järgijad süüdistasid teda kõiges selles, mis oli rantšos juhtunud. Nad kritiseerisid teda kui läbikukkunud guru ning tundsid, et on kaotanud oma illusioonid, langenud pettuse ohvriks või olid lihtsalt vihased. Nad ei mõistnud, kui palju nad olid ise Oshost sõltunud ning Osholt ja kogukonnalt oodanud, võtmata ise enda peale vastutust oma elu eest.

Kui Osho oli Ühendriikidest deporteeritud, reisis ta mööda maailma, otsides endale uut kodu. Reagani valitsuse mõjutustel ütlesid kaksikümmend üks riiki talle ära ja lõpuks pidi ta tagasi pöörduma kodumaale Indiasse. Kuigi India valitsus võttis ta esialgu vastu vaenulikkusega, tunnustasid nad teda neli aastat pärast ta surma kui üht India „suurt poega“ ja „üht neist kümnest inimesest, kes koos Gandhi, Nehru ja Buddhaga on muutnud India saatust“. Tema raamatud on nüüd välja pandud India parlamendis – see au saab osaks väga vähestele. India ajalehed kõnelesid temast kui inimesest, kes aitas „tulevaste põlvkondade mõtlemist vabastada religioossuse ja konformismi ahelatest“. Ajaleht Sunday Times of India kirjeldas Oshot kui üht neist tuhandest, kes löid kahekümnenda sajandi. Tema õpetuste kohta kirjutas ajaleht:

„Osho õpetused on ammutatud mitmesugustest ideoloogiatest ja religioosetest traditsioonidest, kuid kannavad tema enda pitsit, need on kompromissitult radikaalsed, antiratsionaalsed ja muutlikud. Need kutsuvad inimesi üles vabanema igasugustest sotsiaalsetest mõjutustest. Ainus asi, millele pühenduda on olla avatud ja aus, nautida elu ja armastada iseennast.“



1986. aasta septembris külastasin Oshot Indias Bombays ja veetsin seal kolm kuud. Kuus kuud hiljem, 1987. aasta juulis, pärast seda, kui ta kolis Bombayst tagasi oma aasramisse Punesse, läksin uuesti Indiasse ja järgmise kolme aasta jooksul, kuni tema surmani 1990. aastal, veetsin suurema osa ajast Indias, tehes vaid üksikuid lühikesi sõite Montreali. Aasramis viibides tegin vabatahtlikult tööd mitmes osakonnas – ajalehes Osho Times International, köögis, Rebeli kirjastuses ja pressitalituses.

Osho oli uuesti alustanud oma igapäevaseid esinemisi, mis algul toimusid kaks korda päevas: kell kaheksa hommikul ja kell seitse õhtul. Kuna teda oli USA vanglas mürgitatud, oli ta tervis selle tagajärjel rikutud ning ta oli varsti sunnitud hommikustele esinemistele lõpu tegema. Oli palju päevi, mil ta ei tulnud üldse toast välja. Kord ei lasknud tal nelikümmend viis päeva esineda lihtne kõrvapõletik, mis enamasti paraneb seitsme päeva jooksul.

Tema viimased loengud toimusid pealkirja all: „Zen'i manifest: vabanemine iseendast“. Nendest sai tema viimane audioraamat. Pärast seda lõpetas ta üldse rääkimise ja halveneva tervise tõttu tuli ta meiega Buddha Halli mediteerima vaid õhtuti ja sedagi ainult kümneks minutiks. Vaadates tema habrast keha, teadsin, et ta elab oma viimaseid päevi. Kui ta saali sisenes ja sealt lahkus, siis olid ta peopesad tavaliselt namaste-asendis, et meid tervitada ja meiega hüvasti jätta. Iga kord, kui ta minu poole vaatas, tundsin oma kehas Rõõmulainet ja hakkasin ilma mingi põhjuseta naerma. Sageli oli mul tunne, nagu julgustaks ta mind elama selle Rõõmu seaduste kohaselt, mida olin kogenud Oregoni-rantšos.

Kaks päeva enne oma surma jäi ta pärast õhtust mediteerimist meie sekka väga pikaks ajaks. Tema pilk liikus aeglaselt ühelt inimeselt teisele ja kui meie silmad kohtusid, jättis ta minuga vaikselt jumalaga. Sosistasin: „Jumalaga, Osho“, ja sel hetkel teadsin, et ei näe teda enam elusana.

Järgmisel päeval kuulsin enda üllatuseks, et ta oli ikka veel elus ja tahab osaleda veel ühel kogunemisel. Ta saatis sõnumi, et tuleb meid ainult tervitama ega hakka meiega koos mediteerima. Samuti nõudis ta, et hoiaksime silmad avatuna. Eelmisel õhtul olid paljud jäänud ilma võimalusest teda viimast korda näha, sest tavaliselt inimesed alles mediteerisid Osho lahkumise ajal ja nende silmad olid suletud.

Kui Osho välja ilmus, suutis ta vaevu seista. Ta nägi välja, nagu kannataks ta suure valu käes. Nähes, milline sügav kaastunne oli ta silmis, tõusid mu silmadesse pisarad. Ta oli end sundinud jääma oma kehasse, et inimesed saaksid teda veel viimast korda näha. Järgmisel õhtul mediteerisime Buddha Hallis ilma temata ja järgmisel päeval lahkus ta oma kehast.

Enamik inimesi, eriti läänes, ei mõistnud kunagi, kui palju asjatut valu tuli Oshol kannatada, et aidata teisi, kes püüdsid vabaneda oma teadvustamata unest ja kannatustest. Teiste toetamine nende rumalusest ärkamise teekonnal nõudis tohutut lõivu tema enda elujõult. Samuti tegi see temast kerge saagi jälitajatele, kes tundsid end ohustatud Osho teadvuse valgusest. Täpselt nagu Buddha ja Kristus, andis ka Osho iseenda ja oma energia teiste aitamiseks kaastundest nende vastu, kes ikka veel otsisid. Ta ei pidanud võitlema mitte ainult kollektiivse teadvustamatuse raskusega, vaid tundma ka oma kehas vangis olemise lakkamatut valu.

Osho palus, et tema keha pandaks kümneks minutiks välja Buddha Hallis ja viidaks seejärel rituaalsele põletuspaigale, mis pole aašramist liiga kaugel. Veel palus ta, et me tähistaksime tema surma muusika ja tantsuga. Kõndisin matuserongis tema keha kõrval, kui seda bambusest kandraamil Buddha Hallist põletuspaigale kanti.

Rituaalsel põletuspaigal nägin, kuidas ta nägu kaeti viimase

puu-haluga, enne kui tuli ta endasse neelas. Sel ajal kui inimesed pisut eemal laulsid ja pille mängisid, istusin mina põleva tuleriida kõrval, tänulikuna selle eest, et sain tema viimastel hetkedel seal olla. Tundsin, et aeg, mille ma olin veetnud koos temaga, oli kõige väärtuslikum aeg minu elust, sest ta oli sinna toonud sellist valgust ja rõõmu. Ilma tema juhendamiset ja uute aktiivse meditatsiooni meetoditeta oleksin ikka veel kobanud pimeduses, püüdes end leida. Nüüd, kus polnud enam võimalik tema juures istuda, ei suutnud ma isegi ette kujutada, mida elu võiks mulle veel pakkuda, mis oleks suurem juba kogetust. Istusin tema põleva keha kõrval kuni varahommikuni ning lõpuks kell neli hommikul läksin oma tuppa.

Enne oma surma oli Osho hauakirja jaoks koondanud ühte lausesse kõik elu jooksul antud õpetused: „Ma ei sündinud kunagi, ma ei sure kunagi, ma üksnes külastasin seda planeeti ajavahemikus 11. detsember 1931 kuni 19. jaanuar 1990.“ Pärast Osho surma tajusime nii mina kui ka paljud teised meie kogukonnas veel palju päevi tema kohalolekut aasramis. Tajusin tema Rõõmu ja õndsust selle üle, et ta oli lõpuks vabanenud keha tekitatud piirangutest ja maailma loodud piirangutest. Olin tema pärast väga õnnelik. Üheksandal päeval tajusin, kuidas tema energia hakkas Maa gravitatsiooniväljast ülespoole kerkima, ja tundsin, et pean olema tundlikum, kui tahan sellele häälestatuks jääda.

Pärast tema surma tundsin kaksümmend üks päeva järjest endas pidevat Rõõmu ja õndsusevoogu. Istusin lihtsalt madalal marmormüüril, mis kaardus aasramisse viivate marmorplaatidega kaetud teede ümber, ja liigutasin end ainult siis, kui energia mind liigutas. Kõik, mida oli vaja teha, sai tehtud, kuigi ma lihtsalt istusin seal ja ei teinud midagi. Need, kellel oli vaja minuga mingil põhjusel kohtuda, leidsid mu üles sealt, kus ma istusin. Kui läksin kuhugi mujale, olid kohe seal ka inimesed, kellel oli vaja minuga rääkida, ja asjad said tehtud absoluutselt ilma mingi pingutuseta.

Need kaksümmend üks päeva andsid minu varasematele rõõmukogemustele võimaluse settida ja sügavamalt minu psüühikasse ja argiellu lõimuda. Ma nägin, kuidas mu teadvus süvenes, kasvas ja avardus.

Iga uus kogemus võimaldas asju põhjalikumalt ja targemini mõista, aidates maandada teadvust sügavamal mu kehas.

Nüüd, kus Oshot enam polnud, pidin toime tulema iseseisvalt ja leidma oma elule uue suuna. Tema sõnad: „Kui ma teile tee peal ette jään, siis lööge mul pea maha“ kajasid mu vaimus. Teadsin, et pean vabanema kiindumusest temasse, et teostada oma saatust.

UUS ALGUS

Kuus kuud pärast Osho surma tundsin, et oli aeg Montreali tagasi pöörduda. Algul polnud kerge jälle maailma tagasi minna. Linn oli täis sagimist ja lärmi, seal polnud peaaegu üldse ruumi sisemise vaikuse jaoks. Tütar oli seitsmeteistkümnene ja valmistus keskkooli lõpetama. Ta tahtis väga jälle koos minuga elada.

Pärast mõningaid raskusi läänemaise elustiiliga kohanemisel tegin spontaanse otsuse eralduda maailmast, paastuda ja mediteerida. Olin kahekümne ühe päeva pärast saamas neljakümneaastaseks ja tundsin, et vajan oma järgmise eluetapi jaoks rohkem selgust. Ma mediteerisin kaksikümmend üks päeva, peaaegu kaksikümmend neli tundi ööpäevas. Alustasin kell kuus hommikul dunaamilise meditatsiooniga, millele järgnes *vipasyana*-meditatsioon (istumine ja hingamise jälgimine), siis *vipasyana*-kõnd (keskendumine kõndimise ajal poolemeetrilisele maalapile jalge ees). Päeva jooksul tegin mõned *vipasyana* istumismeditatsioonid, siis *kundalini*-meditatsiooni, millele järgnes jällegi *vipasyana*. Päeva lõpetasin vanniskäimisega ja istuva mediteerimisega.

Mu teadlik vaatlemiseseisund püsis ka kogu öö ning ma säilitasin ka magades erksuse ja olin kõigest teadlik. Ärkasin iseenesest kell kolm hommikul, istusin tund aega *vipasyana*-asendis, läksin siis tagasi voodisse ja magasin kella kuueni. Tundsin oma kehas märgatavat füüsilist muutust.

Kuigi olin kuusteist aastat järjest elanud tervislikku taimetoitlase elu, tajusin paastudes, et mu keha muutub tervemaks ja nooremaks.

Hakkasin tundma end jälle kahekümne ühe aastasena: tugeva ja elurõõmsana. Selle põhjuseks polnud mitte ainult füüsiline puhastumine tänu paastule, vaid ka paljude minevikus elatud elude (kaasa arvatud loomadena elatud elude) meenutamine ja nende vabastamine oma keharakkudest.

Seitsmendal päeval oma „urbanistlikus varjupaigas“ viibides – nagu ma seda nimetasin – tundsin end ebaharilikult kerge ja energilisena. Selle päeva õhtul kuumast vannist välja tulles tundsin, kuidas mu keha läbis äkiline energiavoog. Jälle tajusin tuttavat rõõmutunnet, aga seekord ei suutnud ma püsti jääda. Minestasin ja kukkusin vannitoa põrandale. Kui ma viieteistkümne minuti pärast jälle teadvusele tulin, olin üllatunud, nähes end põrandaplaatidel lamamas. Põrandal oli verd ja olin katki murdnud ühe hamba. Kutsusin tütre, kes aitas mind voodisse ja tõi jääd minu vermeis näo jaoks. Ta küsis, kas ma kavatsen mediteerimist jätkata, ja ma ütlesin: „Jah.“ Ta istus mõnda aega vaikides mu voodiserval ning lahkus. Me ei näinud teineteist ega rääkinud teineteisega enne, kui olin oma kakskümmend üks päeva kestnud kuuri lõpetanud.

Järgmisel hommikul, kui kõndisin värskel lumel ja kuulsin lume rütmilist krudinat jalge all, kandusin äkki üle teise aega ja ruumi. Minu teadvusse kerkis mälestus ühest lumisest mäeahelikust. Teadsin, et see pärines minu elust Tiibetis. Mu silme eest välgatas eredate detailidena läbi mu elu Tiibeti mungana. Sel hetkel mõistsin, miks ma oma paastu seitsmendal päeval teadvusetult maha kukkusin ja miks oli nüüd vaja lõpule viia see, mis mul Tiibetis pooleli jäi. Tundsin ära ka Osho kui selle munga Tiibetis, kellega minu *rinpoche* oli rääkinud ja palunud tal mind teele tagasi tuua. Osho oli täitnud oma lubaduse ja ring oli täis saanud.

Olin jälle üksi, tundes sügavat tänutunnet ja vastutust selle jagamise eest, mida olin õppinud Osholt ja kõigilt oma varasematelt õpetajatelt. Aga mida ja kuidas ma pidin tegema – see oli ikka veel müsteerium, mis ootas lahendamist. Oma varjupaigas viibides kuulsin ühel päeval mingit häält. Hääl oli selge ja tugev, ehkki see oli vaevu kuuldav. Kuulsin seda

nii ootamatult ja kuna see kõlas väga autoriteetselt, ei saanud ma seda ei eemale tõrjuda ega umbusaldada. Mõistsin, et kuulen oma sisemise õpetaja häält.

Kui oleksin seda kuulnud varem, poleks ma seda ära tundnud või poleks sellele lihtsalt tähelepanu pööranud. Nüüd aitas selle hääle ära-tundmine näha salapärast ust, mis viis universumi, lükates mind kiiresti mu teekonna järgmisesse etappi. Oli aeg jätta hüvasti oma igavese otsija eluga ja hakata aitama teisi, kes soovivad samuti ärgata.

Kui ma oma kaksikümend üks päeva kestnud eraldatusest välja tulin ja liiklusrohkele tänavale astusin, olin väga hämmastunud selle üle, et kõik inimesed minu ümber kõndisid unes. Nägin nende kehasid liikumas, aga nad olid täielikult kadunud oma mõtetest moodustunud pilvedesse. Keegi neist polnud kohal selles paigas, kus nende keha oli. Mõtteis viibides olid nad kõik minemas kuhugi mujale. Tundsin end tulnukana. Ma ei teadnud, kuidas neid kõnetada või kuidas nendega kontakti saada. Tahtsin neid unest välja raputada, aga teadsin, et kedagi ei tohi unest välja raputada, kuni ta ise pole valmis üles ärkama. Võisin jagada oma teekonnal kogutud tarkusi vaid nendega, kes ise soovisid ärgata.

Varsti pärast eraldatuses viibimist hakkasin tööd otsima. Kahe kuu pärast palgati mind Põhja-Oregoni sotsiaaltöötajaks. Minu töö seisnes nõustamises ning lastevanemate ja nende teismeeas laste vaheliste konfliktide lahendamises. Kuuskümmend protsenti minu tööst oli aga tegelemine bürokraatide ja paberitega. Vastutasin kõigi juhtumite ja koosolekute dokumenteerimise eest, kohtudokumentide ettevalmistamise eest, laste vahistamise korral pidin kohtusse minema ja veel pidin hindama kasuperesid ja lapsi neisse jagama. Peale tavaliste üheksast viieni kestvate tööpäevade pidin kuuel päeval kuus olema kättesaadav ka pärast tööd – sageli töötades kogu öö – ja alustama järgmisel päeval jälle tavalisel tööajal. Vabatahtlikult võtsin endale kohustuse kaks korda nädalas korraldada lastevanematele ja teismeliste töötube.

See oli kõige piinavam, raskem, kurnavam ja tänamatum töö, mida olen iial teinud. Tegelesin probleemsete peredega, laste kuritarvitamise

ja hooletusse jätmisega, teismeliste raseduse, mõnuainete kuritarvitamise ning kriminaalse ja antisotsiaalse käitumisega. Nägin alatasa võimuvõitlust teismeliste ja nende vanemate vahel ning nende suutmatust üksteist mõista. Kulutasin energiat katsetele panna inimesi mõistma, et nad vastutavad ise oma elu parandamise eest, aga paistis, et keegi ei kuule mind. Igaüks nägi probleemide allikana kedagi teist ja sageli süüdistati ka nõustajaid. Tundsin end nagu tolmuimeja, kes peab pidevalt puhastama teiste inimeste ja nende probleemide järelt. Kui inimesed lahkusid minu nõustamiseanssidelt, tundsid nad kergendust ja vabanemist, aga mina olin täiesti tühjaks pigistatud ja kurnatud.

Hakkasin lämbuma töökoorma ja vastutuse all, mille olin võtnud inimeste eest, kes ei tahtnud ennast ise aidata. Füüsiliselt muutusin ikka nõrgemaks ja nõrgemaks. Nägemine hakkas kaduma ja tundsin kehas igasuguseid suuremaid ja väiksemaid valusid. Ükskõik kui kõvasti ma neid aidata püüdsin, ei muutunud nende elus kuigi palju. Enamik neist ei viitsinud teha tööd, mis oli vajalik nende elu muutmiseks, ja mõned hakkasid sellele aktiivselt vastu. Ja isegi kui mõned üksikud inimesed soovisid muutusi, siis näis, nagu oleks nad võimetud vabanema oma vanadest käitumismustritest. Tundsin, et olen vangis hädiste perekondade ja sotsiaalteenuste süsteemi kehtestatud piirangute vahel, sest sotsiaalsüsteem polnud mõeldud selleks, et aidata inimestel ümber kujuneda, ning nad polnud sellest ka huvitatud. Parimal juhul pakkus see ainult lahendusi, mis seisnesid hädapärases abis.

Selle töö kaudu sain teada, et enamik inimesi ei taha end oma elu parandamiseks pingutada või pole selleks suutelised. Nad ei saa aru, milleks enesearendamist vaja on, eneseteostusest rääkimata. Lõpuks süttis minus valgus: „Ma teen kõike valesti! Ma ei saa inimesi aidata sellega, et võtan nende probleemid ja valud oma õlgadele.“ Sain aru, et iga inimene peab õppima iseenda valu ja kannatuste kaudu. Taipasin, et saan inimestele üksnes juhatada, kuidas asju endale paremini teadvustada, kuid lõppkokkuvõttes peab igaüks ise vastutama selle töö eest, mida tal on vaja teha oma elu paremaks muutmiseks.

Mõistsin lõpuks, et mul on vaja töötada inimestega, kes toimivad

teadvuse kõrgemal tasemel ning on avatud enda transformeerimisele, mida saab teha ainult meditatsiooni abil. Pidasin kohaliku kolledžiga läbirääkimisi kaheksanädalase kursuse asjus, mille nimetasin mediteerimiskunsti kursuseks.

Oma üllatuseks nägin, kuidas kaheksateist inimest panigi end kursusele kirja, enamik neist olid haritud spetsialistid. Värskendav ja rahuldust pakkuv oli kohtuda inimestega, kes olid huvitatud enda arendamisest ja muutumisest. Kui kursus lõppes, palusid isegi mõned, et võiksime edaspidigi kohtuda ja koos mediteerida. Me moodustasime väikese grupi, mis käis regulaarselt koos minu kortermaja puhkeruumis. Kui tegelesin nii oma mediteerimisgrupi kui sotsiaaltööga olin hämmastuses, nähes, kuidas inimesed suudavad elada ja funktsioneerida nii erineval viisil ja nii erinevatel teadvustasanditel.



Aastal 1995, kui olin lastekaitstes töötanud kaks aastat, vajasin meeleheitlikult hästi pikka puhkust. Otsustasin kuuks ajaks minna jälle Indiasse, Pune aasramisse, et noorendada oma keha ja hinge, supeldes aasrami toitvas ja toetavas energiaväljas. Et minu sealviibimine oleks veelgi mõttekam, panin end kirja nn safiirtähe (Star Sapphire) energiavarikursusele.

Kursuse ajal üllatas mind see, et ma taasavastasin oma lapsepõlves avaldunud võime kuulda inimeste kehas ja energias peituvaid mõttevorme. Lapsena sattusin alati segadusse, kui kuulsin inimesi ütlemas üht asja, kuid mõtlemas oma sisimas hoopis midagi muud. Kuna ma ei teadnud, mida oma kogemusega peale hakata, õppisin oma võimet alla suruma ja aeg-ajalt isegi lolli mängima, kui teadsin, et inimesed pole siirad. Samal ajal aga aitas see võime mul ära tunda ja hinnata inimesi, kes olid ausad ja siirad, ning ma nautisin alati nende seltskonda.

Kui harjutasin sellel kursusel esimest korda oma partneriga, kelleks oli kolmekümnendates aastates jaapanlane, kuulsin oma üllatuseks kohe ja ilma igasuguse pingutamiseta mõttevormide voolu, mis

hoovas mehe kehas ja energiast. Näis, nagu püüaks ta mulle alateadlikult jutustada seda, mida polnud arguse tõttu paljude aastate jooksul julgenud teha. Tema kehas oli nii palju mõttevorme, et ma ei jõudnud kõiki neid meeleski pidada. Otsustasin otsimise lõpetada ja talle teada anda, mida ma kuulsin. Olin väga üllatunud, kui mees hämmastunult kinnitas, et kõik, mida ma ütlesin, oli õige.

Kui jätkasin harjutamist teiste partneritega, kuulsin jälle iga inimese energiast hoovavat võimsat mõttevormide voolu ja igaüks neist kinnitas, et see, mida ma kuulsin, oli õige. Kui olin töötanud veel paljude partneritega, sain aru, et erinevalt minust polnud teised võimelised kuulma minu kehas peituvaid mõttevorme, aga nad said kas visuaalse kujutluspildi või intuiitiivse ettekujutuse sellest, mis oli minu energias. Näiteks kui minu jaapanlasest partner oli minu energiaga kontakti saanud, siis kummardas ta äkki väga aupaklikult minu ees ning ütles, et näeb minus oraaklit ja õpetajat, keda ümbritseb hulk inimesi, kes minu juures õpivad.

Sel ajal ma ei mõelnud, et mu võime on midagi erilist või et sellest võiks teisi aidates kasu olla. Pärast koolitust läksin tööle tagasi ja asusin jälle täitma enda kui sotsiaaltöötaja tavalisi kohustusi. Aasta möödudes, kui olin täielikult kurnatud, andsin avalduse kolmekuulise palgata puhkuse saamiseks. Minu avaldus lükati tagasi ja pärast suurt bürokraatlikku sekeldamist lahkusin lõpuks töölt.



Jälle kord pöördusin Indiasse oma aasrami ning hakkasin andma safiirtähe-kursuseid, mille aluseks oli kursus, mille olin ise aasta tagasi läbinud. Nii teised koolitajad kui ka kliendid võtsid minu seansid ülimalt hästi vastu. Mul oli huvitav töötada oma hiljuti taasavastatud võimega ja olin õnnelik, et suudan aidata elu muuta inimestel, kes tahavad innukalt ise ennast aidata.

Pärast kolme kuud Indias läksin tagasi Ontariosse, loobusin jälle kõigist oma varadest ja kolisin 1996. aasta juulis Vancouverisse Briti

Columbias. Seal hakkasin vastu võtma kliente ja seadsin vähehaaval sisse oma tervendamispraksise.

Kui olin paar kuud töötanud, siis nägin, et meetod, mida olin kasutanud Indias, oli piiratud ega andnud selliseid tulemusi, mida mina tahtsin. Ma polnud rahul lihtsalt mõnede edusammudega ning tahtsin leida meetodit, mille abil aidata inimestel kiiresti saavutada täielik ja kestav energeetiline muutus teadvuses juba ühe seansi järel, selle asemel et töötada seanss seansi järel sama probleemi kallal.

Hakkasin eksperimenteerima erinevate tehnikatega, mille abil ligi pääseda põhilistele mõttevormidele ja emotsioonidele, mis on peidus inimese kehas ning põhjustavad nähtavaid emotsionaalseid ja vaimseid probleeme.

Kui jätkasin eksperimenteerimist erinevate võtetega, mille abil töötada kehas olevate allasurutud mõttevormide ja emotsioonidega, mõistsin, et uus süsteem, mida olin hakanud välja arendama, mitte ainult ei aidanud inimestel paremini teadvustada oma emotsionaalseid ja psühholoogilisi probleeme ja neid teisendada, vaid see aitas kõrvaldada ka inimeste füüsiliste valude ja tõbede põhjuseid.

1997. aastaks olin välja töötanud täiesti uue ja võimsa tervendamistehnika, mis hõlmas samaaegselt inimese kogu energiasüsteemi: keha (peast kuni jalgadeni), meelt, emotsioone, hinge ja nende varasemat teadvustamata arengulugu. Algul nimetasin seda psühhoenergeetiliseks tervendamiseks, kuid aastal 2000 muutsin mitme sõbra ja kliendi soovitusel nime Daliani meetodiks®.

Aja jooksul nägin üha rohkem kliente mitmesuguste füüsiliste tõbede ja psühholoogiliste vaevustega. Nad tulid minu juurde, sest polnud suutnud oma probleeme lahendada hoolimata kõigist traditsioonilistest ja alternatiivsetest ravimeetoditest, mida nad olid kasutanud. Töötasin selliste terviseprobleemidega nagu krooniline valu, tsüstiit, polüskleroos, diabeet, vähk, ärevus, masendus, lapsepõlvetrauma, füüsiline ja seksuaalne kuritarvitamine, rasedusprobleemid, krooniline hirm, seedehäired, kilpnäärmehaigused, ebamäärased koetükid ja kasvajad, paanikahood, eelmistest eludest pärinevad käitumismustrid,

suhteprobleemid, roos, seksuaalsusprobleemid, madal enesehinnang, kehakaalukaotus, eesnäärme probleemid ja paljud teised.

Mõnikord oli vaja ainult üht seanssi, et teha seda, millega teiste teerapiavormide abiga polnud hakkama saanud kuude ja aastate jooksul – ning energeetiliste muutuste ja teadvuse transformatsiooni tulemused jäid püsima. Mitmel inimesel polnud meie koostöö tulemusena vaja enam operatsioonile minna, ja teistele, kes tulid minu juurde pärast operatsiooni, mis oli kummalisel kombel nende valu suurendanud, sai osaks täielik tervenemine.

Ma polnud mitte ainult hämmastavate füüsiliste muutuste tunnistajaks, vaid veel tähtsam oli see, et nägin põhjalikke vaimseid muutusi. Näha oma silme all inimesi kiiresti muutumas oli kõige parem osa minu tööst. Kui nad esimest korda minu juurde tulid, olid nad masendunud, hirmunud, lootusetud ja nende pilk oli ähmane. Pärast seanssi jalutasid nad minema särasilmil, tunnetades uut suunda, selgust ja tugevust. Enamik inimesi ütles, et neil oli tunne, nagu õpiksid nad esimest korda kõndima. Need, kes polnud kunagi varem mediteerinud, hakkasid kogema sügavaid meditatiivseid seisundeid ja aeg-ajalt tajuma tühjust enda olemuses – see on miski, mis tavaliselt tuleb pärast aastatepikkust visa eneseteadvustamist ja mediteerimist. Inimesed teatasid, et kogevad samal ajal nii ülendatud meeleolu, avardumistunnet kui maandatust, mida nad polnud kunagi varem tundnud. Paljude maailmanägemus oli tunduvalt muutunud ja selle tulemusena muutusid ka nende elustiil ning suhted iseenda ja maailmaga.

Kuigi seansside tulemused olid silmapaistvad, oli see minu meelest vaid väike samm kirkastunud teadvusesse viiva täieliku transformatsiooni poole. Õhutasin oma kliente jätkama spirituaalset tööd ja tegema mediteerimisest oma igapäevase harjumuse. Mõned võtsid seda tõsiselt ja jätkasid oma sisemaailma uurimist. Neile, kes jätkasid minuga individuaalset koostööd, sai minust vähehaaval ühtviisi nii nende õpetaja kui ravitseja.

Tundes kohustust ja vastutust aidata inimesi nende ärkamisteedukonal, hakkasin lisaks oma praksisele pakkuma kaks korda aastas ka

intensiivse mediteerimise seminare, mis kestsid kaksikümmend üks päeva. Algul nimetasin neid hingamise teadvustamise intensiivkursusteks ja hiljem eneseteadvustamise ja kirgastumise intensiivkursusteks. Nendel seminaridel kasutasin Osho dünaamilist meditatsiooni ja teisi aktiivseid meditatsioone ning ühtlasi ka oma võimet näha kehasse mahasurutud arvukaid mõttevorme ja emotsioone ning oskust juhendada nendest läbiminekut. See oli ideaalne kombinatsioon igäihe jaoks, kes töötab põhjalikult iseenda transformatsiooni kallal, et kiiresti ja lihtsalt näha oma teadvustamata pimedust ja sellest läbi liikuda; tavaliselt kardavad inimesed seda või ei suuda sellesse omal käel siseneda.

Aja möödudes hakkasid paljud mu kliendid, kelle hulgas oli ravitsejaid, joogaõpetajaid, nõustajaid, terapeute ja psühholooge, paluma, et ma õpetaksin neile oma tervendamismeetodit. Mõned nimetasid seda evolutsiooniliseks ja teised arvasid, et see kujutab endast uut tervendamisparadigmat, mida tuleks maailmaga jagada. Tundsin, et mul on tungiv soov jagada seda meetodit nii paljude inimestega kui võimalik.

Esiteks hakkasin seda lihtsalt seminaridel demonstreerima, paludes näidissensside läbiviimiseks vabatahtlikke kuulajate hulgast. Selgitasin inimestele, kuidas mahasurutud mõttevormid ja emotsioonid tekitavad suurema osa nende füüsilistest tõbedest ja psühholoogilistest probleemidest. Demonstreerisin, et kui teadvustamata mõttevormid ja emotsioonid kehast välja päästetakse, hakkab kehas olev energia jalamaid voolama, luues võimaluse kiireks füüsiliseks ja psühholoogiliseks tervenemiseks ja seda ilma igasuguste pingutusteta. Püüdsin aidata inimestel mõista, et ainult nende endi teadlikustamine ja teadvus on tõeline tervendav jõud, mis võib aidata neil terveneda ja õnne leida.

Samal ajal tundsin, et oleks vaja õpetada teisigi terapeute seda meetodit praktiseerima. Probleem oli, kuidas leida õigeid inimesi, kes oleksid võimelised selle meetodiga töötama. Kuigi meetodi struktuur on lihtne, nõuab see juhendajaid, kes on nii teadlikud, et suudavad ära tunda enda egosfääri ja loobuda samastumisest oma mõtete, emotsioonide ja hinnangutega, enne kui nad saavad hakata töötama teiste inimeste

mõttevormide ja emotsioonidega. Selleks et vajalik tervenemine saaks aset leida, peab juhendaja suutma aktsepteerida oma kliendi energias kõike, mis seal on, ilma seda arvustamata või hukka mõistmata. Seega nõuab see meetod juhendajalt täielikku praeguses hetkes ja oma keskes olemist kogu seansi vältel, nii et ta oleks iga hetk valmis töötama arvukate vastuoluliste mõttevormide ja emotsioonidega, mis võivad kliendi keha erinevatest kohtadest ootamatult pinnale tõusta.

Ma tundsin, et enne kui saan alustada koolitustega, pean võimalikele juhendajatele andma midagi, mida nad saavad kasutada käsi- raamatuna, et nad kõigepealt mõistaksid, kuidas toimivad nende endi egosfäär ja teadvus ja kuidas on see seotud nende endi tervenemisega. Minu praksis kasvas kiiresti, seepärast polnud alati kerge leida aega kirjutamiseks. Et endale rohkem aega saada, hakkasin inimesi nii-öelda heidutama, et nad vähem minu seanssidel käiksid, ja tõstsin selleks viisiiditasu. Alguses ei paistnud see mõjuvat, nii et jätkasin tasu tõstmist, kuni lõpuks sai olukord kontrolli alla ja ma sain kirjutamiseks rohkem aega.

Alustasin kirjutamist protsessist, mida olin kogenud, kui töötasin meetodi väljaarendamise kallal, lootes võtta lugeja kaasa sellele teekonnale, mille olin ise läbinud. Aeg-ajalt tundsin, et see tohutu ülesanne käib mulle üle jõu. Tundsin, et on võimatu panna sõnadesse kõike seda, mida olin kogenud ja mõistnud. Kirjutamise ajal mõistsin samuti, et ma pole kirjanik, vaid müstik, väga vana hing, kellel on teistega jagamiseks piiramatul hulgal maiseid kogemusi.

Püüdsin kõigest väest, et raamat tuleks nii täielik ja kõikehõlmav kui võimalik, kuid kõik, mida ma kirja panin, tundus olevat poolik. Sageli tundsin, et suutsin edasi anda vaid osakesi tõest, samal ajal kui suurem osa jäi ütlemata. See, mida ma esialgu plaanisin mahutada ühte raamatusse, laienes pikapeale kolmeks raamatuks ja kui mina mõtlesin, et selleks kulub ainult paar aastat, siis tegelikult läks töö lõpetamiseni seitse aastat. Aastate möödudes mõistsin, et minu meetodist oleks vaja luua enesetervendamise versioon ja teha see kättesaadavaks neile, kes on valmis enda kätte võtma oma tervenemise ja transformatsiooni.

Katsetasin oma meetodi erinevaid tehnikaid kolm aastat edukalt paljude inimeste peal (nii individuaalselt kui grupis) ja sain neilt tagasisidet, et tehtud seansside tulemused olid võimsad. Nii sündiski enesetervendamiseks loodud Daliani meetod®.

2014. aastal ilmus Daliani enesetervendamise meetodist komplekt, millesse kuulub raamat ja helisalvestised ja mille pealkiri on „Healing the Body and Awakening Consciousness with the Dalian Method: An Advanced Self-Healing System for a New Humanity“. Komplekt sisaldab tööraamatut ja seanssi juhendavaid helisalvestisi – üks täispikk 98-minutiline ja teine lühendatud 74-minutiline.

Kui Daliani meetodi populaarsus hakkas maailmas levima, leidis see ka tee Eestisse. Nii raamat kui salvestised said tõlgitud ja 2021. aastal välja antud eesti keeles pealkirjaga „Tervenda keha ja ärata teadvus Daliani meetodi abil: süvitsi toimiv enesetervendamise tehnika uue-levale inimkonnale“. Eestikeelses komplektis on raamat ja kuus MP3-salvestist: ühe peal on sissejuhatus, teise peal juhised ettevalmistusteks ning neli salvestist on seansside läbimise juhised (kaks täispikka ja kaks lühendatud versiooni, mis annavad võimaluse seanss läbi teha nii inglise- kui eestikeelsete juhistega või valdavalt eestikeelsete juhistega). Daliani meetodit võib kasutada keha tervendamiseks ning stressist, ärevusest ja hirmust vabanemiseks, kursi leidmiseks elus ja lõpuks ego-sfääri transformeerimiseks teadvuseks. Kasutades Daliani meetodit, suurendad oma vaatlemisostkust ja vabaned samastumisest egosfääri loodud looga iseendast ning saad kogeda oma tõelist olemust, mis on alati terve.

Noorema põlvkonna toetamiseks Daliani meetodi abil lõin ka eakohase versiooni lastele, noorukitele ja noortele täiskasvanutele. Nii saab Daliani meetodi tuumast olla abi kõigile pereliikmetele. Daliani meetodi kasutamine ei muuda mitte ainult seda, kuidas igaüks end tunneb, vaid suurendab ka vastastikust mõistmist ning austust pereliikmete ja teiste inimeste vahel.

Seejärel lõin ma ka 17-minutilise Daliani meetodi tehnika, nimega „Find Answers to Your Questions“ („Leia vastused oma küsimustele“),

mis on abiks kõigile, kes vajavad vastuseid tähtsatele küsimustele selle kohta, kuidas elus edasi minna. See lühike meditatsioon aitab sul vastuseid leida oma olemuse sügavusest, selle asemel et vaevelda lõpu-tult kognitiivse mõtlemise, asjade edasilükkamise ja kahtlemajäämise küüsis.

Lõpuks lõin neile, kellele meeldib mediteerida, ka kaks praktilist meditatsiooni: ei–jah aktiivne meditatsioon (*No-Yes Active Meditation*), mis on mõeldud stressi ja negatiivsete tunnete vabastamiseks ja hingerahu leidmiseks ning meditatsiooni hirmu ületamiseks surma ja tundmatuse ees (*Transcend the Fear of Death and the Unknown*), mis on juhendatud visualiseerimisharjutus hirmu ja ärevuse transformeerimiseks, südame avamiseks ja lõpetamata asjade või suhete lõpuleviimiseks. Neid võib kasutada lisana Daliani meetodil tehtud seanssidele protsessi süvendamiseks ja teadvuse avardamiseks. Lähemat infot nende toodete ja Daliani meetodi erinevate tehnikate kohta on võimalik leida raamatu lõpus või minu kodulehelt www.MadaDalian.com.

Olen kindel, et kui tuhanded inimesed kasutaksid minu meetodit samal ajal, siis peitub selles meetodis plahvatuslik jõud, mis võib kiiresti transformeerida inimkonna kollektiivse valu ja kannatused ning laseb inimestel avastada nende endi individuaalse jõu ja loovuse. Asja ilu on ka selles, et igaüks saab seda praktiseerida oma kodu toetavas ja privaates keskkonnas.

Võid osaleda ka minu veebikursustel ja igakuistes veebiklassides, mis on loodud sinu toetamiseks. Ma jagan seal praktilisi juhatusi, et sa saaksid süveneda eneseavastamisse, tugevdada oma sisemist vaatlejat, terveneda teadlikustades ning jõuda rõõmu ja teadvuse avardumiseni.

Loodan, et sa said minu isiklikust ärkamisteedkonnast julgust avastada sinu enda olemuses peituvad ainulaadsed aarded ning et see aitab sul mõista, et hoolimata kõigist raskustest ja valust, mida sa võib-olla oled oma teekonnal kogunud, on sul igal hetkel võimalus transformeerida oma kannatused ärganud teadvuse Rõõmuks.

Olgu sinu tervenemisteedkond teadvusesse kerge ja lõbus!

EPILOOG

HÖLMATES VALGUST

1990. aasta jaanuaris, paar päeva pärast Osho surma, oli mul nägemus. Olin ääretus kosmilises pimeduses ja ootasin millegi toimumist. Äkki ilmus välja pimeduses eredalt särav väike valguskera. See Valgus oli nagu päike, mis valgustab ümbritsevat pimedust ja annab elu kõigele, mis jääb tema sfääri. Valguse energia oli kõigi nende kirkastunud olendite kollektiivne teadvus, kes on kunagi Maal elanud. Nüüd olid nad ühte liitunud nagu üksainus energia, valgus ja teadvuse allikas.

Pimeduse energia oli kogu universumis eksisteeriva teadvustamata energia, kaasa arvatud ka kõigi Maal elavate inimeste teadvustamatus. Valgus teadvustas endale Pimedust ja oli teadlik iseendast, Pimedus aga teadvustas Valgust, kuid polnud teadlik iseendast. Pimedusele tundus Valgus ähvardav ja ta arvas, et Valgus on vaenlane. Valgus teadis, et kunagi oli ta osa Pimedusest, ning tahtis, et pimedus teaks, et nad pole teineteisest eraldatud. Pimedus aga kartis Valguse võimet tuua pimedusse peitunud asjad Valguse kätte.

End Valguse poolt ohustatuna tundes püüdis Pimedus kontrolli enda käes hoidmiseks Valgust alla suruda ja Maad valitseda. Valgus, kes püüdis suurened ja eredamaks muutuda, ootas kannatlikult, et teised olendid ärkaksid ja ühineksid temaga lõputus Rõõmupeos. Mõne sekundi jooksul ilmus äkki pimedusest hulk väikseid valguskiiri, mis hakkasid valguse kiirusel igast küljest Valgusekerasse sisenema. Kui iga ärganud olendi Valgus sulandus kõigi Ärganute kollektiivsesse Valgusesse, siis kaotas igaüks neist oma eraldiseisva identiteedi ja sai üheks Valguse kollektiivse teadvusega. Valgus muutus kiiresti aina suuremaks ja tugevamaks.

Korraga lõppes kogu liikumine sama äkitselt, nagu oli alanudki, ja kõik tardus. Valgus, kuigi ta oli Maal valitsevast Pimedusest tunduvalt väiksem, oli nüüd sama võimas kui Pimedus. Öhus olid küsimused:

kes võidab lahingu ja kallutab vaekausi enda poole, et otsustada, kuidas elab inimkond järgmise 2500 aasta jooksul? Kes valitseb elu üle Maal? Kas selleks on Valguse loov ja kaastundlik teadvus või Pimeduse destruktiivne teadvustamatus? Pimedus võitles oma ülemvõimu säilitamise eest, kuid Valgus, mis oli nüüd palju suurem ja tugevam, tõmbas peaaegu jõuga Pimedusest välja veel ühe valguskiire. Kui see viimane valguskiir sisenes Valgusesse, siis kallutas see võimu kaalukausse ja Valgus võitis.

See visioon täitis mu südame rõõmuga. Sügaval hingesopis teadsin, et hoolimata peagi saabuvast viimsestpäevast, millest palju räägitakse ja milleks teadvustamata jõud end valmis seavad, saab Valgus ikkagi Pimedusest jagu ja inimkond astub kirgastumisajastusse, mida ise loomustab kõrgem teadvus, teadvus, mis paneb hoolima kõigist kaasinimestest, planeedist ja kõigist selle olenditest. Kuigi võib tunduda, et elu Maal on muutumas süngemaks, usun mina, nagu usuvad ka paljud teised, et meie kollektiivse teadvuse aluspõhi on tugev ja et teadlikuma ja armastavama inimkonna uus koidik on kohe saabumas.

Meie ühist tulevikku võib muuta igaüks, kes asub vapralt transformeerima teadvusesse oma egosfääri teadvustamata pimedust. Teadlikud inimesed ei tekita sõdu – nad püüdleavad ühtsuse poole. Ainult teadlikkus aitab meil elada rahus, vabaduses, armastuses ja vendluses ning teha sellest planeedist parem paik nii meile endile kui ka tulevastele põlvkondadele. Loodan, et sellest raamatust saab üleskutse ja toetav teejuht sinu teekonnal Pimedusest Valgusesse.

AUTORIST



Mada Eliza Dalian on spirituaalne õpetaja, ravitseja-ekstrasensitiiv, rahvusvaheliselt tunnustatud meistertervendaja, auhindu võitnud bestsellerite autor ja evolutsioonilise enesetervendamise ja teadvuse avardamise tehnika Daliani meetodi® autor. Hellitavalt tuntakse teda Mada nime all. Tema tööotsingud algasid viieaastaselt, kui ta nägi pealt oma vanaisa surma. Olles teadvustanud endale oma

surelikkuse, hakkas ta mõtisklema selliste küsimuste üle nagu: Kes ma olen? Kust ma pärit olen? Kuhu ma lähen pärast surma?

Kahekümne nelja aasta vanusena katkestas ta oma haridustee pedagoogika ja arhitektuuri valdkonnas ning pühendus tõe ja kirkastumise otsingutele. Pärast mediteerimist ja eneseanalüüsi täis aastaid, õnnistati teda mitme sügava vaimse kogemusega ning lõpuks leidis tema võimas kirkastumine aset kolmekümne kolme aasta vanuselt. Mada on nagu inimlik röntgeniaparaat, mis suudab suure täpsusega näha läbi energia-kihtide, mis on inimeste teadvustamatuses; teha kindlaks valu, haiguste ja kannatuste põhjused ning kaasa aidata haigustest paranemisele, püsivalt hea tervise saavutamisele ja teadvuse avardamisele.

Olles mõistnud sügavuti inimkonna praegust seisundit, lõi Mada 1997. aastal Daliani meetodi, kasutades selleks oma erakordseid võimeid ja kaastunnet, ning muutis selle meetodi loomisega ka traditsioonilist lähenemist tervisele ja tervenemisele. Selle unikaalse tervendamistehnika loomisega aitab Mada kaasa meie ja tulevaste põlvkondade tervenemise revolutsioonile, mis leiab aset läbi transformatsiooni. Mada jagab oma sügavalt läbitunnetatud tarkust üle kogu maailma kasutades selleks seminare, töötubasid, internetikursusi, retriite, eraseansse ja ka Daliani meetodi juhendajate koolitusi.

PRAKTILISED ABIVAHENDID TRANSFORMATSIOONIKS

Mada Eliza Dalian



Tervenda keha ja ärata teadvus Daliani meetodi abil. Süvitsi toimiv enesetervendamise tehnika

ISBN: 978-1-7772446-0-6

Mada Eliza Daliani „Tervenda keha ja ärata teadvus Daliani meetodi abil. Süvitsi toimiv enesetervendamise tehnika uuenevale inimkonnale“ on 195-leheküljeline e-raamat, millega on kaasas kuus MP3-helisalvestist.

E-raamat jaguneb kaheks osaks:

DALIANI MEETODI SISULINE TUTVUSTUS: kuidas toimib Daliani meetod, milleks seda kasutada ja mida selle kasutamine anda võib; 21 illustratsiooni; katsetused ja juhtumiuuringud.

TÖÖRAAMAT: kuidas Daliani meetodit praktiliselt kasutada ja kuidas valmistuda seansiks; seansijärgsed integreerimisharjutused koos soovitus-tega selle kohta, kuidas lõimida uus selgus ja energeetiline muutus igapäevaellu; vastused korduma kippuvatele küsimustele.

MP3-salvestised: juhatavad sind läbi Daliani meetodi seansi.

PRAKTILISED ABIVAHENDID TRANSFORMATSIOONIKS

Mada Eliza Dalian

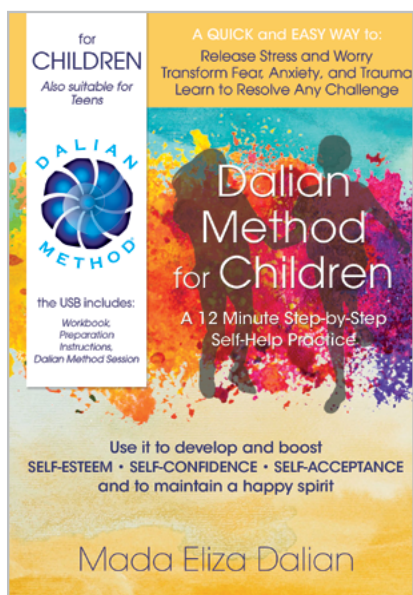


Daliani meetod noorukitele

UPC: 705641230396

Saadaval digitaalselt või mälupulgal

See 22minutiline juhendatud Daliani meetodi meditatsioon töötab üheaegselt keha, mõtete, emotsioonide ja teadvusega, et tagada püsijääv muutus, ning koosneb selge häälega väljütlemisest, hingamissüsteemist ja keha liigutamisest. Võid seda kasutada mistahes teema transformeerimiseks.



Daliani meetod lastele

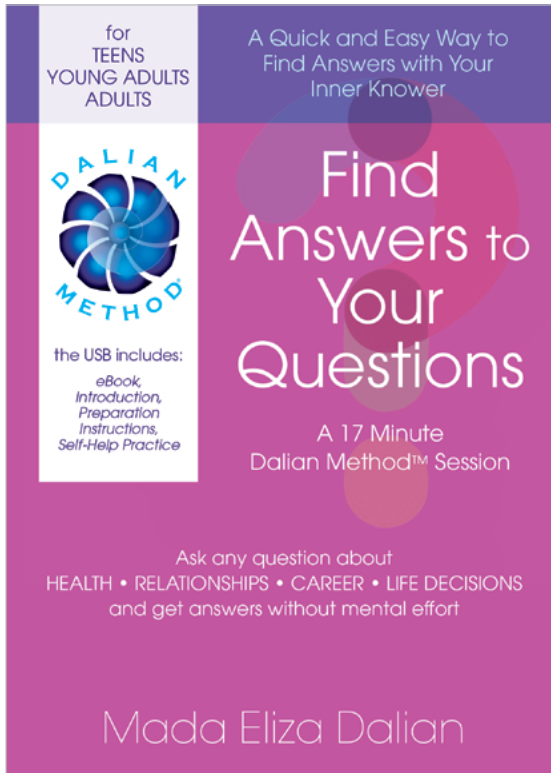
UPC: 705641230402

Saadaval digitaalselt või mälupulgal

See 12minutiline meditatsioon on loodud spetsiaalselt 6-12aastaste lastele ning hõlmab selge häälega väljütlemist, hingamist ja keha liigutamist. Võid kasutada seda mistahes teemaga töötamisel kestmajääva mentaalse või emotsionaalse muutuse saavutamiseks.

PRAKTILISED ABIVAHENDID TRANSFORMATSIOONIKS

Mada Eliza Dalian



Find Answers to Your Questions with the Dalian Method

ISBN: 9780973877373

(Inglise keeles)

Saadaval digitaalselt või mälupulgal

17minutiline Daliani meetodi enesetervendamise seanss, mille abil leiad oma küsimustele autentseid vastuseid enese seest.

PRAKTILISED ABIVAHENDID TRANSFORMATSIOONIKS

Mada Eliza Dalian



No-Yes Active Meditation

UPC: 705641230419

(Inglise keeles)

*Saadaval digitaalselt või mälu-
pulgal*

Transformatiivne juhendatud meditatsioon, mis aitab su vabaneda surmahirmust ja hirmust tundmatuse ees, lõpetada poolikud suhted, praktiseerida julgust ja usaldust ning arendada eneseteadlikkust.



Transcending the Fear of Death & the Unknown

UPC: 705641230389

(Inglise keeles)

*Saadaval digitaalselt või mälu-
pulgal*

Transformatiivne juhendatud meditatsioon, mis aitab sul vabaneda surmahirmust ja hirmust tundmatuse ees, lõpetada poolikud suhted, rakendada julgust ja usaldust, süvendada eneseteadlikkust ja toetab sind tervenemisteedkonnal teadvusesse.

TÖÖTOAD JA TREENINGUD

Mada Eliza Dalian



KOOLITUSED, TÖÖTOAD, RETRIIDID

Daliani meetodi™ koolitused, töötoad ja retriidid on loodud selleks, et aidata sul terveneda aastaid ja isegi elusid kestnud isiklikest hädadest, neid transformeerides. Töötades Daliani enesetervendamise meetodi, Osho aktiivsete meditatsioonide ja Mada personaalsete juhistega, murrad sa läbi hirmudest, muundad sügavalt juurdunud alateadlikke uskumusi, saad ühenduse oma sisemise jõuga ja hakkad elama oma elu täielikult ja kartmatult.



DALIANI MEETODI JUHENDAJATE KOOLITUSED

Daliani meetodi™ juhendajate koolitused on neile, kes on valmis töötama kõrgelt arenenud tervendamistehnikaga, mis tegeleb probleemide põhjustega ja kõrvaldab jäädavalt energiablokeeringud, mis põhjustavad valu, haigusi ja sisemist rahunust. See on ideaalne tervishoiutöötajatele, sealhulgas nõustajatele, psühholoogidele, psühhiaatritele, arstidele ja kõigile teistele, kelle kutsumus on aidata inimestel terveneda ja transformeeruda.

TÖÖTOAD JA TREENINGUD

Mada Eliza Dalian



VEEBIKURSUS

Need kursused pakuvad erakordse võimaluse kiirendada oma tervenemist ja transformatsiooni. Igal nädalal töötad Madaga selleks, et:

- puhastada Daliani meetodi abil oma tšakrad kehasse surutud psühholoogilistest ja emotsionaalsetest haavadest;
- muundada jäädavalt iseenda vastu töötavad uskumused kehas ja tšakrates ning avastada oma sisemine jõud, loovus ja rõõm.



PERSONAALSED MENTORITUNNID

Personaalne mentoritund annab sulle võimaluse:

- esitada küsimusi seoses oma tervise ja mistahes muu temaga, kus oled oma elus seiskunud, segaduses ja vajad selgust;
- saada Madalt oma konkreetsete probleemide kohta individuaalset juhendust;
- avastada tiptasemel tööriistad teadlikustamise abil tervenemiseks ja oma sisemise rahu ja õnne leidmiseks.



Kui soovid tellida eraseansi Mada Eliza Dalianiga või osaleda
Healing into Consciousness töötubades, veebikursustel või
intensiivkursustel, külasta palun
www.MadaDalian.com