

## Valge Elevandi nõuandevihik nr 7

*Kui elu on magus täna ja tähist. Kui elu on kibe täna ja kasva.*

*Shauna Niequist*

*Kui Inglismaa oli koloniseerinud India, siis otsustasid inglased rajada Calcuttase golfväljakud. See polnud väga hea idee, sest kogu piirkond, kuhu planeeriti golfväljakud rajada, oli asustatud metsikute ahvidega.*

*Ilmselt olid ahvid golfimängust väga huvitatud. Nende viisiks mängus kaasa lüüa, oli tulla väljakule, kus golfimängijad oma lööke tegid ja löödud pallid üles korjata ning erinevates suundades laiali tassida. Loomulikult polnud golfiharrastajad sellest kõigest vähimalg määral vaimustuses, seega püüti ahvide tegevus kontrolli alla saada. Kõigepealt ehitati ümber golfiradade kõrged tarad, mille rajamine oli parajalt tülikas. Siis selgus, et ahvid on väga head ronijad ... ja na suutsid suurepäraselt üle aedade väljakule pääseda. Seega see lahendus ei töötanud eriti hästi. Järgmiseks prooviti ahve sööda abil golfväljakult minema peibutada... ent kui üks ahv, keda banaaniga peibutati, sööstis banaani poole, siis samal ajal tulid väljakule kõik tema sugulased ja tuttavad, et samuti lõbust osa saada. Järgmise meeletliku sammuna hakati ahve kinni püüdma ja prooviti neid ümber asutada teistele territooriumitele, ent ka see idee ei toiminud. Ahvidel oli lihtsalt liiga palju sugulasi, kellel meeldis mängida golfipallidega. Lõpuks kehtestati ebaharilik reegel: **Calcuta golfimängijad pidid lööma palli sealt, kuhu iganes ahvipärdikud selle maha pillasid.** Lõpuks oli midagi olulist taibatud.*



Me kõik tahame, et elu läheks teatud viisil. Me tahame, et tingimused oleks just niisugused, nagu meile meeldib. Paraku ei tee elu alati meiega koostööd. Võibolla vahel isegi teeb ja siis tekib meil kiusatus hoida asju sellistena, nagu need on ..., aga asjad muutuvad. Mõnikord on elu just selline, kus ahvid pillavad golfipalle sinna, kus me ei taha, et need oleksid. Mida me saame siis teha?

Täna tuleb juttu **STRESSIST** ja **TEADVELOLEKUST**. Mitte vähetähtis osa pingetest meie elus tuleneb hullumeelsest uskumusest, et **asjad peavad minema sel viisil nagu tahame**. Kas teadvustame seda või mitte, enamik meist ärkab igasse päeva kindla stsenaariumiga. Kui elu ei lähe stsenaariumikohaselt, mida ta tavaliselt ei tee, siis läheme pingesse. Me võime saada vihaseks. Me võime olla pettunud, miks kõik ei kluge plaanitult ja miks inimesed ei käitu nagu soovime. Me oleme usumatult andekad stsenaaristid. **Milliseid minidraamade stsenaariume oled hiljuti ise kirjutanud?**

Lihtsalt suurepärane, kui elu toimuks vastavalt meie stsenaariumile. Ja kui asjad hakkaksid viltu vedama, siis saaksime rezissöörina öelda: „Stop. Vale lõik. Hea küll, kõik tagasi oma kohtadele ja teeme uue võtte.“

Ent meil on kasulik leppida sellega, et elu pole stsenaarium. Elu on improvisatsioon. Improviseerimine sageli hirmutab meid. See on nii etteaimamatu ja ebareeglipärane. Elu on selline. Me võime teha kõiksugu plaane ja ettevalmistusi, kuid alati on mängus teatud ebakindluse faktor. Me ei saa kontrollida teiste inimeste meeleolu, kavatsusi ega arvamusi. Me ei saa kontrollida ilmastikku ega seda, mida keegi teine kavatseb öelda või teha.

Seega on kasulik improviseerimisega leppida. Improvisatsiooni esimene reegel on „minna vooluga kaasa.“ Kui keegi juhib situatsiooni sinu soovitus vastupidises suunas, siis tasub selle energiaga kaasa minna, anda oma panus, panna mängu oma anne. Me võime otsustada

stsenariumi ümber kirjutada, seda täiustada või hoopiski minema visata. See ei tähenda, et me ei teeks plaane või ei koostaks „tegemist vajavate asjade“ nimekirju. See tähendab, et me läheneme oma plaanidele ja kõiksugu nimekirjadele paindlikult. See tähendab, et me ei kiindu vaid ühte nägemusse sellest, kuidas asjad peaksid minema. Harilikult on just planeerimata hetked need, mis toovad meile elus suurimat rõõmu.

Mis oleks, kui loobuksime igasugustest mõttelistest stenaariumitest ja ärkaksime võimalustele oma elus. Seda protsessi nimetatakse **TEADVELOLEKUKS** (inglise k. *mindfulness*). Teadvelolek tähendab **siin-ja-praegu-kogemuse järjepidevat teadvustamist avatuse, vastuvõtlikkuse ja huviga**. Teadvelolek on olemise märkamine.

Teadvelolek pole mingi uus leiutis. Me ei pea teadvelolekut enda või kellegi teise jaoks looma. Me kõik oleme sündinud teadveloleku võimega. Kui laps sünnib siia maailma, siis kõik on tema jaoks uus ja imeline. Kõik on ikka veel imeline ka 20, 30 või 40 aasta pärast, aga täiskasvanu aju õpib kuidagi muutma salapärasest ja põnevat tavapäraseks ja ilmetuks ning kirjutama mõtteis stenaariumeid, kuidas asjad peaks kulgema. Laps, kes vaatab püüsilmi imetusega sipelgat puulehel on ilmne näide teadvelolekus tähelepanust. Täiskasvanutena võime aga lennata üle kõrgete, müstiliste säravvalgete lumemütsidega mäetippude, tõstes vaid aeg-ajalt oma tüdinud pilgu nutitelefoni ekraanilt. Väga lihtne on veeta kogu oma aeg planeerides, muretsedes, stressis olles ja lastes end juhtida oma tehnoloogiavidinatel, samal ajal kui elu suurejoonelisus lihtsalt möödub.

Kunagi pole liiga hilja kogeda elu müsteeriumit, elevust ja põnevat määramatust ning võimalusterohkust. Teadvelolek kutsub meid tagasi kallihinnalisse praegusesse hetke.

Teadveloleku abil saame tuua avatuse ja aktsepteerimise sellesse, mis just praegusel hetkel toimub meie kehas, mees ja hinges. Seda tehes avaneb võimaluste maailm, kust võime pingestumise ja stressi asemel leida rõõmu.

Selleks, et meie rõõmukompass tõepoolest toimiks, tuleb kõigepealt kõigepealt töökorda seada oma **teadveloleku tööriistad: tähelepanu ja kavatsus**. Oskuslikult kasutatud tähelepanu ja kavatsus võimaldavad meil keskmises olles, rahulikult ja positiivsel viisil suhelda oma sisemaailmaga – mõtete ja tunnetega ning samuti välismaailmaga – teiste inimeste, kohtade ja asjadega. Tänu oskuslikule teadlikkuse suunamisele saame ise otsustada, kuidas vastata elus eettulevatele sündmustele. Alati on midagi olulist õppida valust, mida elu meile annab. Selle asemel, et kasutada suurt hulka energiat ebamugavate tunnete eemale või tagasi lükkamiseks, on palju kasulikum (ja jõuduandvam) olla täielikult kohal hetkel oma elus olemasolevates tingimustes.

Koge nüüd üht lihtsat harjutust, et hakata treenima ja taltsutama oma tähelepanu. Seda võib nimetada „kutsika meelega treenimiseks“, sest meie tähelepanu on nagu treenimata kutsikas, kellel on oma lemmikmänguajad, mida talle meeldib krabada ja raputada ning mille järele ta võib väsimatult joosta. Nõuab üksjagu harjutamist ja järjepidevust, et õpetada kutsikale oma nime peale kohale tulema, korralduse peale istuma ja kõrval kõndima. See nõuab palju aega ja kordamist.



## Proovi järgi: KUTSIKAMEELE TREENIMINE

Järgmised kolm minutit tõuse üles ja liigu ruumis ringi. Tee seda ilma kindla eesmärgita. Lihtsalt mine, kuhu tahad ja tee, mida tahad, tegele sellega, mis

tõmbab su tähelepanu. Kui sa tahad tegeleda mingi asjaga, millest oled mõelnud, siis mine ja tee seda. Kui kolm minutit saab läbi, tule tagasi oma kohale.

Õnnitlused selle puhul, et lasksid oma kutsikameelel vabalt uidata. Nüüd võta paber ja pane kirja kõik kohad, mida su kutsikameel küllastas, kui lasksid tal vabalt kolm minutit ringi luusida. Pane kirja niipalju mõtteid, kui sa suudad meenutada, mis sinu peast nende kolme minuti jooksul läbi käisid. Ära muretse, kui sa ei suuda kõiki mõtteid meenutada. Mõtted jagunevad tavaliselt alljärgnevate kategooriate vahel:



- mõtted tulevikust
- mõtted või mälestused, mis on seotud minevikuga
- mõtted võimalikest vestlustest teistega
- mõtted, mis on seotud füüsiliste aistingutega nagu nälg, janu, sooja- või külmatunne jne
- rõõmu või põgenemisvõimalust pakkuvad fantaasiad

Kasuta seda nimekirja, et ergutada oma mälestusi mõtetest, mida mõtlesid nende 3 minuti jooksul.

Ära ole enda suhtes kriitiline, kui sa ei suutnud kõiki mõtteid meenutada. Samuti ära ole kriitiline oma mõtete suhtes, kui need polnud sellised, nagu sa lootsid. Teadveloleku harjutamisega edasi liikudes muutud sa vilunumaks oma mõtete märkamisel.

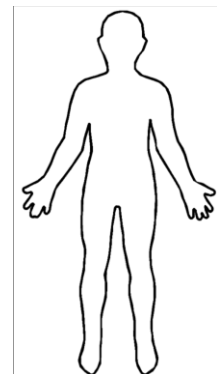


## Proovi järgi: KEHA TUNNETAMINE

Kui sa pöörad tähelepanu oma mõtetele, siis see on alles pool lugu. Tegelikult on meie meel ja keha omavahel tihedalt seotud, nagu kaks tantsijat, kes tantsivad tangot. Liikumine ühes mõjutab paratamatult liikumist teises. Selleks, et suurendada oma TQ-d ehk **Tähelepanu Koefitsenti**, on meil vaja märgata oma keha: emotsioone ja aistinguid kehas; seda, kuidas me keha liigub ja millised on meie kehaasendid. **Teadlikkus oma kehast on äärmiselt tähtis, sest see muudab seda, kuidas me suhestume oma mõtetega.** Näiteks pinges keha toodab pinges ja ärevaid mõtteid.

Järgnevad kolm minutit tunnetada oma keha, järgides järgmisi samme:

- 1) Leia vaikne koht, kus sind ei segata. Istu sirge seljaga ja pingevabalt.
- 2) Pööra tähelepanu kolmele-neljale hingetõmbele ja märka, kuidas õhk sinu kehasse siseneb. Pane tähele, kuidas sinu kõht või rind iga sissehingamise ajal kerkib ja iga väljahingamise ajal kokku tõmbub.
- 3) Märka ja tunnetada oma jalgu põrandal, oma keha toolil ning oma käevarte ja labakäte asendit.
- 4) Too oma tähelepanu sellele, mis toimub ükskõik millises su keha piirkonnas: soojus kätes, surin kuskil kehas, silmade pilgutamisest tekkiv aisting, aistingud silmade, suu ümbruses ja näol.
- 5) Saa teadlikuks oma kehaasendist ja igasugustest pingetest kaelas, õlgades või ükskõik millises kehapiirkonnas.
- 6) Ära analüüsi esilekerkivaid tundeid. Kui kerkib mõte kehaaistingutest, siis teadvusta, et see on su mõte ja lase sel mõttel minna ning too tähelepanu taas keha tunnetamise juurde.



Kuidas oli oma keha selliselt kogeda? Kui su tähelepanu hüppas mõtete juurde või sa leidsid, et sellisel viisil keha tajumine on raske, siis see on igati loomulik reaktsioon. Me elame väga

„vasaku ajupoolkeralises“, mõtlemisele keskendunud kultuuris. Harjutades päeva jooksul rohkem kehale häälestumist, loome me suurema selguse ja keskendatuse endale kui tervikule.

Uurismistulemuste valguses tundub teadvelolek olevat tõeline imeravim, mille toime ulatub tähelepanu puudulikkuse sündroomist ülesaamisest kuni krooniliste valudega toimetulekuni. Ent siis on üks väike konks. Me ei saa teadvelolekut klaasi veega alla neelata nagu tabletti. Selleks, et kõiki teadvelolekust tulenevaid hüvesid kogeda, tuleb meil esmalt teadvelolekut hoolsalt praktiseerida. Teadvelolek pole uinuti, teadveloleku praktikate tulemusena me tunneme mitte vähem, vaid rohkem. Teadvelolek kutsub meid juhtima oma teadlikkuselaeva otse tormi keskmesse. **Teadveloleku maagia seisneb selles, et kui me lõdvestame oma vastupanulihased ja avame end sellele, mis on tõeline siin ja praegu, siis koorub välja täiesti uus olemise viis.**



**Tulemuslikku teadvelolekuvõime rakendamist soovides ,  
Sinu Valge Elevant**