

OLEMUSLIK ARMASTUS

TSOKNYI RINPOCHE: SELGITUS

Mõned aastad tagasi ma aina reisisin ja õpetasin ning minu mõtted olid natuke hajevil. Väliselt oli kõik hästi ja ma sain oma kohustustega hakkama, kuid seesmiselt tundsin mingisugust tühjust. Viibisin ühe pika ringreisi käigus ühes New Delhi hotellitoas ja lamasklesin teleripulti klõpsides laisalt oma voodil.

Äkitselt köitis minu tähelepanu telepilt nägusast mehest ja kaunist naisest, kes kandsid elegantseid ja voogavaid rõivaid ning jalutasid tasakaalukalt ja enesekindlalt mööda külateed. Tuulehoog hõljutas nende riideid ja pikki juukseid. Mehe särk oli pükstest väljas ja osaliselt lahti nõõbitud, tuues nähtavale neli tema kuuest kõhulihasest. Teised kaks olid pükste all peidus, kuid polnud kahtlustki, et need olid olemas. Kompasini oma kõhtu ja seal polnud lihastest jälgegi.

Paarist kiirgas sundimatut enesekindlust ja rahulolu, mida mina endas ei tundnud. Tahtsin sedasama mis neil. Nende kaenla all säras hõbedaselt läikiv sülearvuti – tegemist oli Sony Vaio reklaamiga.

Raputasin oma pead ja mõtlesin: *See on naeruväärne; see on*

lihtsalt reklaam ja nemad on lihtsalt näitlejad. Ma teadsin, kui palju võtteid on vaja teha, et saada täiuslik videolõik. Teadsin, et tegemist oli professionaalsete modellide ja näitlejatega, keda on treenitud edastama kindlat emotsiooni ja meeleolu, mis on loodud mõjutama ja veenma, et vaataja tunneks end teatud kindlal moel. Vahetasin kanalit ja unustasin selle reklaami.

Kuid paar nädalat hiljem viibisin ma Singapuris ja nägin sama reklaami ning see haaras mu jälle oma kütkeisse. Tuul puhus naise juuksed mehe näole, kuid too ei hoolinud, sest oli nii õnnelik, nii muretu. Raputasin jälle oma pead ja unustasin selle.

Paar nädalat hiljem olin oma õpetamisreisi käigus jõudnud Pariisi ja märkasin hiiglaslikul reklaamtahvil kahte elegantset modelli, sülearvuti käes. Pöörasin pilgu kõrvale.

Kuid pärast seda seika ostsingi New Yorki jõudes selle Sony Vaio arvuti ära.

Kaks nädalat olin oma uuest omandist päris vaimustuses. See tõstis mu tuju ja ma unustasin tühjuse. Lahutasin meelt arvutimängudega, imetlesin arvuti elegantset disaini. Tundsin end moodsa ja lahedana, kui selle endaga kohvikusse kaasa võtsin.

Kuid mõne nädala pärast hakkas efekt lahtuma. Hakkasin ekraanil märkama oma rasvaseid sõrmejälgi. Reklaamis sellest juttu ei olnud.

Siis olin töö tõttu jälle Euroopas ja pistik ei sobinud pistikupessa. Pidin ostma hulga adaptereid. Reklaamis polnud sellestki juttu.

Mitu nädalat hiljem reisisin Tiibeti mägismaale ja arvuti läks katki. Nähtavasti ei meeldinud talle kõik need muhklikud teed, kogu see tolm ja kõrgus. Reklaamis polnud ka sellest juttu.

Heaolu, mis ei sõltu ümbritsevatest oludest

Kätlemine – tundemaailmaga kohtumine ehedal, vahetul moel midagi muud tegemata – võib meile aeg-ajalt anda aimu loomulikust heaolust, mis ei sõltu meid ümbritsevatest tingimustest. Kui sõbruneme oma ilusate koletiste, emotsioonide, tunnete, meeleolude, reaktsioonide ja vastupanuga, hakkame end sügavalt ja orgaaniliselt tervendama. Selle protsessi tulemuseks on kestmam juurdepääs kombesoleku tundele. Mulle meeldib nimetada seda *olemuslikuks armastuseks*.

See ei ole lärmakas ega edev, seda ei kuulutata fanfaaride ja ilutulestikuga. See on vaikne ja leebe. Tunneme lihtsalt, et oleme ilma mingi erilise põhjusega kombes. Tunneksime nagu õrna sisemist soojust, mis on peitunud muutuvate tunnete, emotsioonide ja tujude alla. Võime seda nimetada tundemaailma tõeliseks koduks. Tiibeti budismi vaatenurgast on see *bindu*, energia seemned, ja osa peenkehast, mis erineb meie füüsilisest kehast. Me oleme sellega sündinud. Terved lapsed tunnevad seda sisemist rõõmu, elusädet, mängulisust, valmidust armastust saada ja anda.

Me kasvame moodsas maailmas; kooli-, seltsi- ja tööelu on täis stressi ja konkurentsi. Meie loomuomast olemuslikku armastust võivad varjutada stress, enesearvustamine, lootus ja hirm. Kuigi see sisemine säde võib peaaegu täielikult varju jääda (näiteks depressiooni, läbipõlemise ja ärevushäire korral), pole see kunagi tegelikult hävinud või kadunud. Me ei leia seda sageli lihtsalt üles, ei suuda sellega ühenduda, seda kogeda.

Kätlemispraktika abil saame hakata uuesti ühenduma selle olemusliku armastusega, mis meie sees elutseb. Mida rohkem sellega ühendume ja seda toidame, seda rohkem tunneme selle häid omadusi – seda põhimist kombesolekut ja selle tunnuseid: tingimusteta heaolu, valmisolekut armastuseks, rõõmusädet, selgust, julgust ja heatujulisust.

Olemuslik armastus on õrn, see ei ole vali ega dramaatiline. See on nagu vaikne sosin meie tundemaailma taustal: *Mul on kõik hästi. Ma ei tea miks, kuid on.* Me võime selle kergesti maha magada, sest oleme harjunud otsima valjemaid ja värvilisemaid asju, nagu emotsioonid, valu ja nauding. Olemuslik armastus on palju õrnem kui elevus uute kogemuste, vara või suhete pärast.

Armastuse olemus ja armastuse väljendus

Oluline on eristada *olemuslikku armastust* ja *väljenduslikku armastust*. *Väljenduslik armastus* on suunatud väljapoole, see hõlmab vanemlikku armastust, romantilist armastust, sõpradevahelist armastust, pühendunud armastust, heasoovlikkust ja nii edasi. Need kõik on imelised ja lisavad tervislikule elule väärtust, kuid mina juhin tähelepanu millelegi fundamentaalsemale, mis on samm tagasi: toormaterjalile, millest meie armastuse väljendus üles kerkib – olemuslikule armastusele.

Siin sünnibki armastus; see on valmidus armastust jagada ja vastu võtta. Kui väljenduslik armastus kiirgub olemuslikust armastusest, võib see olla tervislik. Ma usun, et olemusliku armastusega ühendumine ja selle toitmine ei tõsta mitte ainult meie sisemist õnnetunnet, vaid ka meie suhete kvaliteeti.

Me peame tegema vahet enesearmastuse ja olemusliku armastuse vahel. Minu jaoks kõlab enesearmastus nagu iseendale tagasi suunatud väljenduslik armastus; nagu taskulamp, mis on suunatud seda hoidvale inimesele. Tundub, nagu võiks olla tegemist millegi väga tervislikuga, rahustava palsamiga – eneseavustamise, enesesüüdistamise ja enesevihakamise vastumürgiga. Loomulikult on iseendast hästi arvamise palju parem kui karm hukkamõist.

Spirituaalne ja ilmalik maailm paistavad pakatavat õpetust, mis rõhutavad enesearmastuse olulisust. Ma kahtlustan, et enda armastamise ideele on antud terve hulk erinevaid tähendusi ja mõned neist võivad minu mõtteid varjutada.

Olemusliku armastuse loomus on siiski natuke teistsugune. See on sihitu nagu tingimusteta heaolu loomulik väli, mis laiub meie tundemaailmas. See ei ole keskendunud kellelegi, ka mitte meile endale. Olemuslik armastus ei tähenda meelt, mis loob positiivseid mõtteid või emotsioone meie minatunnetuse või kehakuvandi kohta. Me ei loo seda ega suuna seda kusagile. Olemuslik armastus on juba sünnist saati meie sees olemas. Me võime seda märgata ja seda toita ning siis saabki see meist välja tulvata. Olemusliku armastusega ühendumine ei ole otseselt enesearevamise vastumürk, pigem tervendab see sisemist tühjustunnet.

Olemusliku armastuse vastand on tühjus

Aga naaseme nüüd selle Sony Vaio reklaami juurde. Kogu see reisimine oli pannud mind telekapulti klõpsutama ja siis silmasingi ma seda ahvatlevat reklaami. Minu olemuslik armastus oli mingil moel blokeeritud. Kui me ei saa ühendust oma loomumase olemusliku armastusega, võib meid tabada tühjustunne.

Kui me aga ühendume oma loomumase olemusliku armastusega, saab tühjusest heaolu, leebe soojus. Siis saab meie väljenduslik armastus olla palju vähem tingimuslik, sest lähtume tervislikumast kombesoleku tundest, mis on peidus sügaval meie sees.

Kui me ei saa olemusliku armastusega ühendust, siis võime tunda, et hingepõhjas ei ole kõik kombes. Heaolu

asemel tunneme emotsionaalset tasakaalutust ja nälga. Me tahame täita selle tühjuse, mis elutseb meie tundemaailma all. Teadlikult või mitte võivad paljud meie käitumismustrid olla motiveeritud sellest ihast nagu salajane agenda, mis meie elusid juhib. Me püüame täita tühjust tarbides ja omandades, aina uusi rahuldustpakkuvaid kogemusi otsides, nagu juhtus minuga selle Sony Vaio sülearvuti puhul.

Sisemine tühjustunne ja moodne tarbimiskultuur on ohtlik kooslus. Reklaamitegijad sihivad nutikalt meie tühjustunnet, andes valelubadusi ning päästes valla katkematu lootuse ja hirmu tsükli. „Kas tunned tühjust? Kui sa selle ostad, saad õnnelikuks. Kui sul seda ei ole, ei kao halb enesetunne kusa-gile.” Kui me ei ole olemusliku armastusega ühenduses, võime need sõnumid alateadlikult omaks võtta ja meie tarbimine võib muutuda kompulsivseks. Äärmuslikel juhtudel võime takerduda allakäiguspiraali, sattuda sõltuvusse enesehävituslikest ainetest ja käitumismustritest.

Salajane tühjuse täitmise agenda võib varjutada ka meie suhteid. Kui olemusliku armastuse asemel valitseb tühjus, võib meie väljenduslik armastus olla osaliselt motiveeritud puudusetundest, ihast täita tühjus. Siis võib meie armastuse väljendamise viis muutuda üsnagi tingimuslikuks. See ei pruugi olla ilmselge; me ei pruugi sellest ise täielikult teadlikudki olla. Sisuliselt võib meie käitumine anda siiski edasi tingimusi: *Ma pakun sulle oma armastust, kui sina teed minu heaks seda, teist ja kolmandat ning mina ei pea tühjust tundma.* Säärane salajane agenda võib ohustada, isegi õõnestada meie võimet luua eluterveid suhteid ja pakkuda tingimusteta armastust.

Laste jaoks on tingimusteta armastus iseäranis oluline. Kuigi võib esineda pinnapealset tingimuste seadmist, nagu tõrelemine halva käitumise või kehvade hinnete pärast või kiitmine hästi hakkamasaamise puhul, sõltub nende normaalne areng stabiilsest ja tugevast tingimusteta armastusest, mis ei

olene hinnetest ega käitumisest. Vastasel juhul võivad lapsed hakata seostama oma eneseväärtust sellega, kuidas nad saavad hakkama koolis, kunstiringis, tennis ja nii edasi. Eneseväärtuse segiajamine sooritusega on olemusliku armastuse varjujäämise peamine põhjus.

*Olemuslik armastus:
ebasoodsad ja soodsad tingimused*

Rääkisime eelnevalt, et moodsa maailma elutempo tõttu pole meie energia alati maandatud, tasakaalus ja terve. Sarnasel moel on tänapäeva maailm täis ka takistusi, mis ei lase meil ühenduda oma loomuliku heaoluga, pärssides olemusliku armastuse õitsengut nii kooliajal kui ka täiskasvanueas. Säärased ebasoodsad tingimused ei ole tervislikud, sest võivad olemuslikku armastust tõkestada või varjutada. Need võivad olemusliku armastuse ka nähtamatuks muuta, mis tähendab, et oleme võimetud seda tundma ja kogema.

Olen oma reise käigus korduvalt märganud, et moodsa haridus- ja töökultuuri levides paistab olemuslik armastus aina enam varju jäävat. Üheks põhjuseks võib olla meie pidev kiirustamine. Me oleme oma kiire ajakava orjad – mine tee seda, nüüd tegele koduste ülesannetega, nüüd tee toda –, olles juba noorest east saati hõivatud koolitöö ja muude tegevustega. Säärane hõivatus toob endaga kaasa peaaegu alalise lootuse- ja hirmutunde, mis tõkestab olemuslikku armastust. Sügavamast perspektiivist vaadates hõngub kogu tingimuslikust armastusest lootust ja hirmu sõltumata sellest, milline see täpsemalt on.

Teisest küljest suudavad paljud hetked ja olukorrad olemusliku armastuse valla päästa. Armatsemine, kiindumus,

sügav pühendumine, sügav armastus – need on vaid mõned paljudest tingimustest, mis meid olemusliku armastusega ühendavad. Teiste seas ka ilus muusika, looduses viibimine, õrn pikk sisse- ja väljahingamine, keha kosutamine maitsva ja tervisliku toiduga ning meie *bindu* (peenkeha energia-seemnete) kosutamine leebe jooga ja tervistavate harjutustega.

Jõuliseks päästikuks võivad olla ka meie mälestused tingimusteta armastusest. Need võivad pärineda olulistest suhetest või ka juhuslikest hetkedest. Võib-olla ulatas keegi sulle lihtsalt lahkelt vett, kui sa olid janus. Olemusliku armastuse võivad vallandada mälestused headusest ja tingimusteta armastusest. Teiseks tavaliseks päästikuks on ka mälestused loomulikust ilust, näiteks lilled ja tunne, mis sul neid nähes tekkis. Need polnud *sinu* lilled, sa ei omanud neid, kuid need aitasid sind siiski. Võib-olla ronisid sa mäetippu ja nautisid kaunist päikeseloojangut. Päikeseloojang ei ole olemuslik armastus, lihtsalt ülimalt soodustav hetk, mis lubab kaasa-sündinud kombesoleku tundel vabalt vallanduda.

Selles peitub vabaduse maitse. Me ei tohi pärast selliste asjade kogemist neile toetuma jääda, olgu see siis päikeseloojang või kellegi lilleaed. Selle asemel saame kogeda olemuslikku armastust igal ajal oma praktika kaudu, sest me saame hakata seda usaldama: *see on minu sees; see on minu loomus*.

Siiski toovad seesugused olemusliku armastusega ühendajad meile tulu. Mulle meeldib nimetada neid boonuseks ja miks neid siis mitte nautida? Kuid samas ei saa neile lootma jääda. Kõik, mida me kogeme, on ebapüsiv. Ebapüsivus tähendab, et olukorda võib muuta mõni põhjus või tingimus. Sa võid kogeda võrratut seksi, kuid ebapüsivuse ja teiste võimalike segavate faktorite tõttu ei pruugi järgmisel korral olla ei võrratut seksi, võrratut toitu, võrratut muusikat ega midagi muud võrratut.

Kui sa lähed järgmine kord kontserdile, võid samal ajal oma partneriga tülis olla ja see muusika ei pruugi sulle varasemat

naudingut pakkuda. Iga säärane faktor võib igal ajal kogemust muuta ja häirida. Seega peame õppima leppimist, peame õppima muutumist, peame õppima minnalaskmist. Peame leidma oma olemusliku armastuse sõltumata kõikidest nendest tingimustest. Tegelikult ei olene olemuslik armastus ühestki sellisest tingimusest.

Mida rohkem me olemusliku armastusega ühendumisel välistest tingimustest sõltume, seda nõrgemaks me muutume. Meie aju ei huvitu enam pidevatest kordustest, eirab seda, mis kord olemusliku armastuse valla päästis, ja nii muutume laisaks. Ka siis, kui kuuleme midagi tõelist ja abistavat, võime tunda igavust, tüdimust, reserveeritust: „Oh, olen seda varemgi kuulnud ...” Ühel päeval võime taibata, et oleme kaotanud oma ressursi; meie päästikud on kaotanud oma võimekuse. Oletame näiteks, et meil on viisteist suurt päästikut, mis vallandavad meie jaoks olemusliku armastuse. Nimekiri ei ole lõputu. Toit, seks, suusatamine, mägedes viibimine ja nii edasi ... Me aina kordame neid. Kuid ühel päeval need enam ei toimi. Me oleme nendega ära harjunud, need on saanud harjumuspäraseks ega tekita enam elevust.

Siis võime kaotada lootuse, mõeldes „Mitte miski ei rõõmusta mind enam”. Ma nimetan seda fenomeni *kõrgklassi kannatuseks*. Me ostame midagi uut ja oleme kaks nädalat elevil nagu mina oma Sony Vaioga. Tunneme sundi korrata seda päästikut lootuses, et leiame jälle olemusliku armastuse. Kui sööme kuu aega järjest oma lemmiktoitu, siis tunneme olemusliku armastuse asemel iiveldust. Sisemisel arengul aga ei ole säärast lõppu. See ei kahane, vaid aina kasvab.

Võtame näiteks ühe hiljutise juhtumi. Ma sõitsin Pokharasse, kuulsasse Nepali mägipiirkonda, ja kõik oli võrratu. Me peatusime rustikaalses kämpingut meenutavas paigas, mis asus linnast väljas. Polnud tualetti, polnud dušši, vaevu mingisugune elekter. Ma kannatasin natuke, kuid nautisin

seada kogemust siiski väga. Kui jõudsin jälle koju, tundus kõik nii hea ja mugav. Minu tualettruum on vaid paari sammu kaugusel. Mul on soe kraanivesi ja minu voodi on nii mõnus. Ühe päeva nautisin ma kogu seda mugavust, kuid unustasin siis äsjase kogemuse. Olustik muutus lihtsalt jälle tavaliseks, kui mõtlesin: „Elu peabki ju niimoodi käima.” Ma ei hinnanud seda, vaid suhtusin sellesse kui iseenesestmõistetavasse.

Probleem tekib siis, kui me ajame omavahel segi päästiku – tingimuse – ja olemusliku armastuse, mis on loomuomane. Tingimused võivad olemuslikku armastust inspireerida, kuid igasugune meetod – igasugune tegevus – ei saa olemuslikku armastust *luua*. Tegelikult on nii, et kuigi need tegevused võivad olemuslikku armastust aktiveerida, ei pea me ühel päeval neist enam sõltuma. Selle asemel saame taasühenduda olemusliku armastusega oma meele ja oma praktika kaudu neid tingimusi vajamata.

Sõltumatus välisest märgib meie sisemise vabaduse algust. Saame olemusliku armastusega ühenduda ka siis, kui viibime üksinda pimedas ruumis. Saame olemusliku armastusega ühendust isegi oma surmahetkel.

Praktika

Olemuslik armastus ei ole intensiivne nagu uimastav õndsus või nauding. See on pigem nagu õrn soojus või niiskus, mida me ei pruugi märgata, sest meie tähelepanu on köitnud värvikad objektid või inimesed. Ülioluline on see, et olemuslik armastus on alati meie sees olemas ja kui me sellega kord ühendume ja seda toidame, märkame seda iga seisundi, emotsiooni ja tuju juures. Toon välja mõned praktikad, mis võivad sind olemusliku armastuse aktiveerimise juures aidata.

Märkamine

•

Võta maas või toolil istudes lõdvestunud asend. Langeta mõneks hetkeks oma mõtted ja teadvusta oma keha. Ava nüüd õrnalt oma silmad ja silmitse vaikselt ruumi. Luba oma tähelepanul märgata toas seisvaid objekte, nagu sa ka tavapäraselt teeksid. Nüüd pööra tähelepanu nendelt objektidelt kõrvale ja lihtsalt vaatle mõnda aega seda ruumi. Seejärel suuna tähelepanu taas objektidele. Siis pööra tähelepanu jälle ruumile, mis seda kõike hoiab. Luba teadvusel edasi ja tagasi liikuda, märgata, mis tunde need kaks erinevat olekut sinus tekitavad.

•

Mõtisklus ihadest

Minu traditsioonis räägitakse näljastest vaimudest, tillukeste kurkude ja hiiglaslike kõhtudega hingedest, kes näljaste ja janustena ringi uitavad. Nad ei tunne mitte kunagi küllastust, sest ükskõik mida nad ka ei tarbiks, ei küllasta see mitte kunagi nende ihasid.

Näljased vaimud on justkui erinevad küllastumatud ihad, mille puhul unustame oma tegude tagajärjed ja takerdume tsüklisse, kus püüame rahuldada ihasid, mis aina tagasi tulevad. Traditsiooniline näide säärasest ihast on soolase vee joomine.

Selliste kas otseste või metafooriliste kogemuste üle mõtisklemine võib vallandada sügava kaastunde. Mõnikord võib olla kainestav ja kasulik mõelda, kuidas näljaste vaimude mentaalseid meid elu mõjutab.

•

Võta maas või toolil istudes lõdvestunud asend. Langeta hetkeks oma mõtted ja teadvusta oma keha. Mõtiskle näljaste vaimude – olevuste, keda ajendab tugev iha, mida pole kunagi võimalik rahuldada – eksistentsi üle. Mõtiskle, kas ja kuidas ilmutab see mentaliteet end sinu meeles, sinu elus. Kaalu võimalust, et miski väliselt tarbitav ei paku sulle kunagi täielikku rahuldust ega kestvot heaolu. Püüa toita oma sünnipärast olemuslikku armastust, sellega jälle ühendust leida.

•

Päästikumeetod

Päästikud kasutavad olemusliku armastuse aktiveerimiseks soodustavaid tingimusi ja tegevusi. Meil kõigil on palju võimalikke päästikuid, inspiratsioone ja assotsiatsioone, seega on päästikutel meile kõigile erinev mõju. Võid vabalt kasutada mõnda elutervet päästikut, mis toimib just sinu puhul, näiteks mälestust tingimusteta armastusest või kaunist päikese-loomangust.

Põhitähtis on lubada päästikul või inspiratsioonil aktiveerida olemuslik armastus ja seda siis mõnda aega vaadelda, jättes kõrvale päästiku enda.

-

Olemusliku armastuse vallandamine muusikaga

Vali alustuseks üks muusikapala (või mitu pala), mis on sinu arvates iseäranis ilus ja sind tõeliselt liigutab. Vali pala, mille kestus on sinu praktikasessioonist poole kuni kahe kolmandiku võrra lühem.

Võta mugav lõdvestunud asend ja teadvusta kõigepealt mõne minuti vältel oma keha. Seejärel pane valitud muusika mängima. Luba muusikal endast üle ja läbi uhtuda. Austa mõned minutid selle ilu. Luba sel end inspireerida. Märka aistinguid ja tundeid, mida see sinu kehas tekitab. Püüa nüüd ühenduda vaevuhoomatava tundemaailmaga, põhimise kombesoleku ja heaoluga. Kui muusika lõpeb, taanda tähelepanu esmalt muusikalt ning siis aistingutelt ja tunnetelt oma kehas ning proovi lihtsalt olla koos olemusliku armastusega, kombesolekuga. Sa ei pea sellega mitte midagi tegema. Lihtsalt ole sellega, selle sees.

Olemusliku armastuse vallandamine pikkade kergete hingetõmmetega

Alusta samamoodi: võta mugav lõdvestunud asend ja teadvusta mõne minuti vältel oma keha. Alusta nüüd teadlikku ja õrna hingamist. Hinga 5–10 minutit sisse ja välja. Kohane lõdvestunud rütmiga. Luba õrnal hingamisel end lõdvestada, kosutada, inspireerida. Märka nende pikkade hingetõmmete ajal kehas tekkivaid õrnu aistinguid: võib-olla surin, võib-olla soojus, võib-olla rahu, võib-olla väike rõõm või habras õndsus. Taanda nüüd tähelepanu hingamiselt ja aistingutelt ning püüa märgata pinna all

peituvat õrna heaolu või kombesolekut. Kui tunne on õige, taasta tavapärane hingamisrütm ja lihtsalt püsi koos olemusliku armastusega, lubades sellel läbi oma olemuse uhtuda. Sa ei pea mitte midagi erilist tegema, lihtsalt saa jälle tuttavaks selle sisemise kombesoleku tundega.

Olemusliku armastuse vallandamine kerge liikumisega

Võid kasutada igasugust meelepärast leebet liikumisviisi, näiteks *qigong*'i, leebet joogat, *tai chi*'d, venitamist, kõndimist ja nii edasi. Teadvusta kõigepealt oma keha ja viibi mõned minutid seal. Alusta nüüd õrna meelepärast liikumist. Naudi keha voolavat liikumist, venitamist või kõndimist. Teadvusta oma keha asetust ruumis ja taju seda liikudes nii palju kui vähegi võimalik. Luba liikumisel end inspireerida. Pööra nüüd rohkem tähelepanu oma kehas tekkivatele aistingutele. Viimaks taanda tähelepanu liikumiselt ja aistingutelt ning püüa märgata kombesoleku tunnet, aistingute all peituvat olemusliku armastuse põhimist heaolu. Ole lihtsalt koos sellega. Ükskõik kas jätkad liikumist või asutad end puhkama, jätkka oma loomumase olemusliku armastuse märkamist ja sellega koos olemist. Saa uuesti iseendaga tuttavaks ja luba sel end toita.



Loomulik meetod



Võta mugav lõdvestunud asend, teadvusta oma keha ja puhka mõned minutid seal. Meenuta kätlemispraktika kogemust, kui avanesid seestpoolt ja märkasid vilksamisi olemuslikku armastust. Nüüd püüa uuesti kogeda loomulikku heaolu, kombesoleku tunnet. Kui sa selle leiad, siis lihtsalt ole koos sellega. Võid kasutada natukest teadvelolekut, et taasühinemisele kaasa aidata, olla teadvel kombesoleku tundeist. Võid natuke oma kombesoleku tunnet taga otsida: „Kus sa oled? Kus on kombesoleku tunne?” Sa ei otsi tingimuslikku kombesoleku tunnet. Kui leiad tundemaailmast natuke heaolu, natuke kombesolekut, siis jäta see alles. Ole koos sellega õrna teadveloleku abil.

Kui sa ei leia seda mahedat kombesolekut või heaolu, pöördu tagasi kätlemise juurde. Just selles hetkes, mida sa parajasti koged ja mis selle sees parasjagu on – hirm, kurbus või tuimus –, kohtu sellega ja ole koos sellega. Kui see avaneb, ongi olemuslik armastus jälle olemas. Jätka samamoodi ja ühel päeval on olemuslik armastus kättesaadavam. Kohe, kui olemusliku armastuse järele vaatad, ütleb see: „Oh, ma olen siin.” Neil aegadel ei pea sa tegelema kätlemisega, sa saad lihtsalt olla koos olemusliku armastusega ja seda toita.

Kui sa ei ole kindel või kui leiad olemusliku armastuse asemel tühjuse, võid siiski otsimist jätkata. Võid vaikselt oma meeles hüüda: „Hei, olemuslik armastus, kus sa oled?” Armastus võib välja tulla, sest oled seda juba varem kätlemise kaudu kohanud. Pead lihtsalt ringi vaatama ja otsima. Mõnikord pead oma peas hüüdma: „Kus sa oled?”

Kui see on leitav, suurepärane. Kui mitte, kätle. Seepärast kätlemispraktika niivõrd oluline ongi. Kõikvõimalikud takistused ja tõkked peavad mingil hetkel avanema. Ja see saabki juhtuda tänu kätlemisele.

Olemuslik armastus pole niivõrd praktika, kuivõrd põhimine heaolu või kombesolek, millega oleme sündinud. Mõne inimese puhul on olemuslik armastus vabalt kättesaadav, sest ilusad koletised ei ole seda blokeerinud. Need inimesed peavad sellele lihtsalt tähelepanu pöörama, seda märkama. Teised ei leia seda mitte sellepärast, et see on kadunud, vaid sellepärast, et see on varjatud. Kuid need meetodid saavad meil aidata olemusliku armastusega taasühineda.

Alati, kui oled olemusliku armastusega ühinenud, saad seda toita, kui oled lihtsalt koos sellega, oled selle sees. Puhkad selles. Kümbled selles. Lased sel endast üle uhtuda. Lased sellel endast üle voolata. Märkad selle leebeid omadusi: põhjuseta kombesoleku tunnet, valmidust armastust anda ja vastu võtta, nalja- ja naerusädet, loomulikku selgust, julgust.

Sa võid tunda soovi seda armastust, rõõmu, lõbusust või julgust väljendada. Säärane impulss on ülimalt positiivne, kuid veel ei ole vaja midagi väljendada. Jätka praktiseerides lihtsalt olemusliku armastusega ühendumist ja olemist, tugevda seda ühendust. Igapäevaelus avaneb küllaldaselt võimalusi, et oma olemuslikku armastust välja näidata. Praegu on oluline tugevdada omaenda ligipääsu, omaenda kodu tundemaailmas, oma loomulikku heaolu. Lihtsalt puhka oma kodus.

Oluline punkt: märka olemuslikku armastust võimalikult tihti nii meditatsioonipraktikates kui ka igapäevaelus, nii päästikuid kasutades kui ka ilma. Järgi tähendusrikast nõuannet *lühikest aega, palju kordi*. See meenutab meile taastutvumise ja

ühenduse tugevdamise olulisust, sinu sees peituva olemusliku armastuse toitmist.

Usun, et sellised olemusliku armastusega ühinemise viisid tagavad tervisliku inimelu, mis kätkeb endas heaolutunnet. Vastasel juhul võimegi jääda sõltuma välistest tingimustest, otsides alati enesega rahulolu millestki muust kui meie enda olemusest. Nagu oleksime aina näljased, püüdes aina midagi süüa, tühjust täita. Kui meie meeled on sellised, ei saa me kunagi vabaks ja vabaduse all mõtlen ma sügavat muretut rõõmurikast õnnetunnet.

Eelmiste generatsioonide suured meistrid tajusid seda rõõmurikkust sügaval sisimas. Nende meeled ei mõistnud hukka, ei võrrelnud, kuid olid kaastundlikud, vabad, täis heaolu ning samas ka hoolivad ja erksad. Olemuslik armastus on selle kõige jaoks ülimalt oluline. Mina loodan, et me avastame selle enda sees ja jagame seda teistegagi.

DANIEL GOLEMAN: TEADUS

Olin veetnud viljaka nädala retriidis, kus Tsoknyi Rinpoche meiega oma vaimurikkust oli jaganud. Tänu praktikasessioonidele olin saavutanud pideva kerguse ja põhjuseta õnnetunde, nagu Rinpoche selle kohta ütleb. Tundsin end täielikuna just sellisena, nagu olen, vajamata midagi enam. Kõik tundus lihtsalt õige, mis ka ei juhtuks.

Võtsime koos Taraga Rinpoche retriidist auto peale, et ta meile külla sõidutada. Reis kestis paar tundi.

„Tunnen ennast tõeliselt, tõeliselt hästi,“ tunnistasin ma Rinpochele. „Nüüd ma tean, mida tähendab heaolu.“

„Sa oled ühenduses kombesolekuga, mis on olemusliku armastuse märk,“ vastas Rinpoche.

„Soovin, et see kestaks igavesti,” nentisin mina.

„See kestab senikaua, kuni jätkad enda sees selle paiga leidmist,” ütles ta mulle.

Kuid kodus tagasi olles haarasid mind kohustused, kõned, e-kirjad ja teised olulised toimingud ning heaolutunne hääbus vaikselt, kadudes igapäevase töö- ja murekuhja alla.

On olemas kahte sorti õnne. Esimene, nagu Rinpoche ütleb, sõltub sellest, mis meiega päeva kestel juhtub, ja kuigi see pakub meile rõõmuhetki, kui juhtuvad head asjad, võime langeda halbade tunnete küüsi, kui elu ei veere meile soodsat rada pidi. Säärane emotsionaalne kõikumine saigi tasapisi minu retriidijoo vastusele saatuslikuks.

Teine, püsivamat sorti õnn tuleb seestpoolt ja jääb alati meiega, ükskõik mis ka ei juhtuks. Seda nimetabki Tsoknyi Rinpoche olemuslikuks armastuseks ja selle juurde kuulub ka kombesoleku tunne, kus saame olla õnnelikud ilma mingi kindla põhjusega; see tähendab, et meie hea enesetunne ei sõltu millestki välisest. See on kindel ja hingekosutav tundmus, mis ei lase end mõjutada võimalikest madalseisudest, isegi pettumusest, frustratsioonist, tagasilöökidest.

Psühholoogilist teooriat peetakse mõnikord autobiograafiliseks – psühholoogid tajuvad, millele keskendada oma uuringud, tuginedes mingil määral omaenda kogemusele. See võib olla üheks põhjuseks, miks on psühholoogial ajalooliselt olnud vähe öelda sisemise seisundi kohta, mis jääb kõigest olenemata positiivseks – psühholoogid pole tõenäoliselt seda ise kogenud. Seega on sedasorti häirimatu meelerahu jäänud inimkogemuse maakaardist kõrvale. Psühholoogia fookus on selle asemel olnud patoloogilistel seisunditel, nagu ekstreemne ärevus ja depressioon.

Psühholoogia on alles hiljuti hakanud keskenduma omadustele, mis on seotud Rinpoche *kombesolekuga*. Säärasele optimistlikumale fookusele nihkumine andis hoogu

positiivsele psühholoogiale, mis tõi teaduse vaatevälja meie kogemuse hingekosutatavamad aspektid, muuhulgas aukartuse, tänu- ja kaastunde.

Uus fookus rõhutas omadusi, millel oli ühisosi olemusliku armastusega, nagu näiteks loomuo mane õnn või kreeka keelne sõna *eudaimonia*, mida on mõnikord tõlgitud kui õitsengut. Säärane õnn tuleb meie endi seest ja paistab olevat suuremalt jaolt meie elus toimivate sündmuste suhtes immuunne.

Lähim paralleel kombesolekule võib psühholoogias olla uus heaolu valdkond ning taipamine – ja teaduslik tõestus –, et seesugust positiivset seisundit on võimalik esile kutsuda: heaolu on oskus. Minu vana sõber Richie Davidson (Tsoknyi Rinpoche venna Mingyur Rinpoche õpilane ja tuntud neuroteadlane) juhib Wisconsin Ülikoolis gruppi, mis propageerib heaolu. Nad uurivad teemat ja pakuvad tasuta äppi, mis aitab seda saavutada.

Uuring tõstab esile tööka, et me oleme võimelised looma sisemise heaolutunde. Ajuteaduse valdkonnas on oluliseks mõisteks neuroplastilisus: mida rohkem me mingit rutiini praktiseerime, seda tugevamaks muutub sellega seotud ajuvõrgustik. Ja nagu Davidson ütleb, on heaolu selles mõttes midagi, mida me saame harjutada ja omandada. Sama põhimõtte kehtib nii meditatsioonipraktika kui ka golfilöögi kohta.

Lühikest aega, palju kordi tuletab meelde, et peaksime nende vaimsete harjutustega regulaarselt tegelema, siis avalduvad need sagedamini ja loomulikumalt. Tegelikult tähendab tiibetikeelne sõna *gom* (mis tähistab meditatsiooni) „sellega harjumist”. Teisisõnu: mida rohkem me saame ühendust oma olemusliku armastusega ja seeläbi tuttavamaks oma kombesolekuga, seda vabamalt pääseme sellele ligi.

Heaolu võtmekomponent, nagu Davidsoni grupp välja pakub, peitub eesajukoores, aju täidesaatvas keskuses, mis paikneb kohe silmade kohal otsmiku taga. Selle piirkonna

võrgustik edendab eneseteadvust, paremat võimet jälgida oma-enda mõtteid ja tundeid ning märgata hajevile sattumist – võimet keskenduda taas hetkel toimuvale.

Uuringud Harvardis ja mujal leiavad, et mida rohkem meie meeled uitavad, seda halvemini me end tunneme. Seega näiteks mida rohkem inimesed oma mobiilikraanilt halbu uudiseid jöllitavad, seda tõenäolisemalt tunnevad nad ennast depressiivselt. Teisest küljest leidis Davidsoni grupp, et kui suudame koondada oma tähelepanu sellele, mis toimub meie sees ja ümber just praegu, saab meile osaks tugevam heaolutunne. See on kooskõlas nende teadlaste leidudega, kes uurivad positiivset psühholoogiat: kui suudame oma kogemuste üle sügavalt järele mõelda, on meil lihtsam ka tuju üleval hoida.

Siinkohal aitab avatud uudishimu meie emotsionaalsete harjumuste ja nendega kaasnevate mõtete vastu – kui aktsepteerime käitlemispraktika käigus nende tulekut ja minekut – kaasa ka meie heaolutundele.

Eesajukoore heaolukeskuse jaoks olulised võrgustikud, näiteks oma mõtetest teadlikuks saamine, hõlmavad ka kõrvalpiirkonda. Võime juhtida oma emotsionaalset seisundit sõltub tugevast ühendusest eesajus peituva võrgustikuga, mis on ühenduses mandeltuuma, aju ohuradariga, ja selliste tunnete nagu viha ja hirm päästikuga.

Erinevad meditatsiooniliigid paistavad säärast protsessi hõlbustavat. Kui võtame oma meele suhtes leplikku hoiaku (käitlemispraktika tuum), ilmnevad bioloogilisel tasandil isegi suuremad kasutegurid, näiteks vähenenud bioloogilised stressisümptomid.

Kui rääkisin Richiega heaolust, tutvustas ta mulle uuringut, mille tema grupp oli teinud säilendõtkusest – võimest taastuda kiiresti meelerahu häirivatest tunnetest. Mõned inimesed on loomu poolest aeglasemad taastujad, kuid, nagu Richie osutab, on meil kõigil võimalik õppida kiiremini taastuma.

Kiire taastumine ebameeldivatest sündmustest ja stressi tekitatud bioloogilistest muutustest on üks kolmest viisist, kuidas meetodid nagu kätlemine meile abiks saavad olla. Teine viis on seotud sellega, kui kerge on meid endast välja viia. Mõne inimese päev on täis ebameeldivaid ja häirivaid sündmusi, samas kui teised ei reageeri samasugustele asjadele peaaegu üldse. Ka seda saab õige praktikaga parandada.

Emotsionaalse reaktiivsuse kolmas aspekt peitub aga häirivate tunnete intensiivsuses. Jällegi – mõnedele inimestele tekitab mõni emotsionaalne päästik suuri kannatusi ja psüühilisi piinu, samas kui vähem reaktiivse inimese jaoks on see päästik vaid väike sähvatus, mitte äikesetorm.

Nagu oleme näinud, pakub kätlemine praktilist viisi tegelemaks oma emotsionaalsete päästikute ja nende põhjustatud häirivate tunnetega. Ning see meetod avab ukse ka rahu-meelsusele – kombesoleku tundele.

Davidsoni grupp on leidnud ka teisi heaolu sambaid. Üks neist pärineb lihtsast enesekaemusest: sa uurid oma emotsioone ja nende põhjuseid aktsepteerival moel ilma hukkamõistuta. See meetod on samaväärne kätlemisega, mis annab teed kombesolekule. Aju-uuringud pakuvad, et see protsess aktiveerib täidesaatva keskuse piirkonnad (samad, mida kasutatakse häirivate emotsioonidega tegelemiseks) ja neuronvõrgustiku, mis aktiveerub konstruktiivse enesekaemuse kestel. Tulemuseks on ikka seesama heaolutunne.

Teine heaolu samm on üsnagi sarnane kätlemispraktikaga. Seda nimetatakse *taipamiseks* – me saame teadlikuks sellest häälest oma peas, mis räägib meiega varahommikust hilisõhtuni. Mõnikord see hääl innustab meid, muudab meid elu suhtes energilisemaks ja entusiastlikumaks, tõstab meie tuju.

Kuid seesama hääl võib muutuda ka hukkamõistvaks, meie tegude, sõnade ja isegi mõtete suhtes väga kriitiliseks. Säärasel juhul tuleks leida oma meeles kindel paik, kus saame lasta neil

mõtetel tulla ja minna. Sellel protsessil on tihed seos käitlemispraktikaga. Nende negatiivsete mõtete hääbudes pääseb valla meie heaolutunne.

Uuringud leiavad, et kaastundlik ja aktsepteeriv suhtumine iseendasse suurendab meie heaolutunnet. Me suudame saada paremini hakkama häirivate emotsioonidega, meil on suurem empaatiavõime, me mõistame peeneid sotsiaalseid vihjeid. Kui aga vaatleme oma mõtteid ja tundeid jäigalt ja hukkamõistvalt, loome pinnase depressioonile ja ärevusele.

Ajutegevuse seisukohalt paistab heaolu positiivne aspekt olevat seotud tugeva ühendusega eesajukoos paiknevate täidesaatvate keskuste ja selle vahel, mis on tuntud kui aju jõudeoleku närvivõrgustik, ajuvõrgustikud, mis muutuvad aktiivsemaks, kui meie meeled nagu uneledes uitavad – vaimne seisund, kus oleme altimad ketrama häirivaid mõtteid aina uuesti, selle asemel et mõelda konstruktiivsemal viisil.

Olemusliku armastuse ja kombesoleku tundmine tähendab palju enam kui vaid väiksemat tõenäosust saada tabatud emotsionaalsetest probleemidest nagu depressioon ja ärevus. See positiivne aspekt muudab tõeliselt meie sisemist seisundit: see on säde, mis käib käsikäes rõõmu ja vitaalsusega.

Kuigi see olemusliku armastusega ühendumisest tulenev kombesolek on juba ise eeliseks, turgutab see meie füüsilist ja emotsionaalset tervist veelgi. Näiteks on need, kelle heaolutase on kõrgem, stressi suhtes vastupidavamad; nad taastuvad häirivatest tunnetest kiiremini.

Säärase säilenõtkusega kaasneb ka hulka teisi terviseboonuseid, nagu väiksem vastuvõtlikkus südamehaigustele ja teistele meditsiinilistele probleemidele, mida raskendab stressist tingitud põletik. Nende hulka kuuluvad näiteks artriit, diabeet ja astma. Samuti ütlevad usaldusväärsed andmed, et heaolutunne vähendab meie haavatavust negatiivsete emotsionaalsete seisundite suhtes, nagu tugev ja krooniline ärevus

ja depressioon (ning tõenäoliselt veel enamategi probleemide suhtes, nagu söömishäired ja isegi psühhoos), ning toob kaasa ka parema keskendumisvõime ja väiksema hajeviloleku (mis iseenesest negatiivseid meeleolusid võimendab). Ning veel üks boonus: vähem mõtete uitamist ja parem keskendumisvõime, mis annab paremad õppesooritused, nagu tõendavad eksamitel saavutatud tulemused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et olemusliku armastuse loomine käitlemispraktikaga võimendab meie oma mina aktsepteerimist, et pääseksime ligi põhimisele kombesolekule, mille me toome oma ellu, oma tundemaailma loomulikku koju. Olemuslik armastus aitab meil vältida takerdumist enese-arvustamisse, tunnustades, taastades ja toites meie loomulikku heaolutunnet. Erinevalt eneseabimeetoditest, mis püsivad verbaalse eneseväärtustamise tasandil, annab olemusliku armastuse loomine meile võimaluse toita põhimist heaolu, olenemata meie mõtete ja emotsioonide kõikumisest. Tänu sellele saavutamegi kontakti oma sisemise kombesolekuga.

Nagu järgmises peatükis näeme, tugevdab olemuslik armastus kaastunnet iseenda vastu ja tänu sellele saame olla kaastundlikud ka kõigi teiste vastu.