IMELISE OTSINGUL

Tervenemisteekond teadvusesse

Raamat on pälvinud seitse auhinda

Mada Eliza Dalian

Oma tõelise olemuse kogemist ja tundmist on nimetatud virgumiseks, kirgastumiseks, valgustumiseks, üksolemiseks Jumalaga. Mina nimetan seda tervenemisteekonnaks 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 tervenemisteekonna, mis viib meid teadvusesse. Selleks on vaja läbi minna tulest, milles hävib meie egosfäär. Tervenemisteekond teadvusesse sisaldab endas niihästi otsinguid kui ka äkilist äratundmishetke, mil teadvustame endale tõe, mis kõlab nii: „Mina ise olengi see, mida olen kaua otsinud.”

IMELISE OTSINGUL

Tervenemisteekond 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 juhis kõrgemasse teadvusesse virgumiseks. Mada Eliza Dalian selgitab ilusasti, mida tähendab virgumine või valgustatus. Kirjeldades omaenda virgumiskogemust, annab ta lugejale haruldase pilguheidu virgunud teadvusseisundisse. 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 tervenemisteekonnal 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

Tervenemisteekond 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 uustrükk:
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 STScl (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 kasvandikele, 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 teadvusesse 1
Pilk sissepoole. Teadlikud otsingud 3
Tervenemine. Teekond teadvusesse 5
Kus ma olen? Tervenemisteekonna seitse astet 7
Vaatlemine: võti teadlikustamise abil tervenemiseks 12
Mediteerimine: vahend sisemise vaatleja tugevdamiseks 13
Õige aeg on nüüd ja õige „koht“ oled sina 15
Küsimusi ja vastuseid tervenemisteekonna 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 tervenemisteekonnal 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 tervenemisteekonnal 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: tervenemisteekond teadvusesse 129
Seitse keha 131
Tervenemisteekonna 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
Märgid selle kohta, et kolmas silm on avanemas ... 173
Kolmanda silma avanemist ümbritsevad püünised ja ohud ... 175
7. tšakra (kroontšakra): ego lõplik lahustumine ... 178
Surma läbielamise ja kehast lahkumise füüsilised märgid ... 181
Pooleli olevate asjade lõpetamine ... 182
Surmahirmu ületamine eluajal ... 183
Kingitus ... 183
Küsimusi ja vastuseid ego tervendamise kohta seitsmes tšakras 185

7. Kuidas kolmest illusiooniloorist läbi tungida ... 193
Kolm illusiooniloori *(isiklik, kollektiivne, kosmiline)* ... 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 soovitused. 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 soovituste 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 tõde 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 kestas 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 viieteistkümneaastaseks, 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 arstimite 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 ümbermaailmareisile. Reisides 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 tõde (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 tõde 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 meeleheitlikult vabaks saada.

Registreerusin kümnepäevasesse *vipasyanaā*meditatsiooni vaikimislaagrisse. *Vipasyanaā*on üks olulisemaid budistlikke mediteerimismeetodeid, 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 kurbusest 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 sinnamaani, 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 enamat.

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. Vees 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 igasugust 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 kirgastumine 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 tõega. 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 kavatseb mul aidata tunnetada omaenda keset tehnika 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 keskmele ning suutsin hetkeks välja astuda mõtete ja emotsioonide pilvest, kuhu olin ära eksinud. Pärast seanssi 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 paljugi, kuid olin jätnud tähelepanuta kõige olulisema aspekti – oma keskmes 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 tunneta 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 kirgastumise intensiivkursuse.

Nende intensiivkursuste ajal, kus ta ühendas aktiivsed meditatsioonid, grupitöö ja individuaalse juhendamise, kasutades enda kui tervendaja ja intuitiivse 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 teenindas 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 kirgastumise 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, kirgastumisest või abstraktsetest 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 rakendama 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 hingepuhtuse, 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 universum 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 otsijal 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 tervenemisteekonnal teadvustamatusest teadvusesse.

Mada pani raamatule pealkirjaks „Imelise otsingul - tervenemisteekond 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 algtõuke 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 kirgastumisest 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 „tervenemisteekonnaks teadvusesse“ ning kirjeldab teekonda, mille me kõik peame teadlikkust arendades läbi tegema. Ta valgustab meie ego eesmärki, juhib 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 mõtted 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 vaatlejat 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 tõeni. Käesolev raamat kujutab endast praktilisi õpetusi selle kohta, kuidas teadvustamatusest 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 tõdesid ja tarkust. Kõige 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 tervenemisteekonda.

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 kõigest 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 tõelisele minale. Et raamatust kõige 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 tervenemisteekonnal teadvusesse. Mulle jääb alatiseks tänutunne selle eest, et mind õnnistati võimalusega võtta osa selle loomisest.

Jesse Carliner, klassikalise orientalistika magister

ESIMENE OSA

1 Tervenemisteekond teadvusesse

Kui ma kord ühel päeval istusin ja mediteerisin, mähkis mind endasse sügav kurbus ja meeleheide 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 silmisse 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 üksteisest 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 üksteisest 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 maailmaruum, 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 tõde, 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 ilmnema 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 ühsikonna survel.

Oma olemuse tajumist ja tundmaõppimist on nimetatud kirgastumiseks, eneseteostamiseks, ärkamiseks, vabanemiseks ja jumalaga ühinemiseks. Mina nimetan seda tervenemiseks teadlikkuse abil või tervenemisteekonnaks 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 müsteerium, 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 kestvalt 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 tervenemisteekonnast 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 blokeeringuid ning põhjustavad füüsilist ja psühholoogilist valu ja kannatust. Me terveneme, koorides need kihid teadlikustamise abil maha.

Õnn ja õnnetus, õige ja vale, sünd ja surm on olemas ainult meie mõtetes. Kui samastame end selle alalises 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 pühendud 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 tervenemisteekonnale, 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 enamat 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 tervenemisteekonda, ning ka neil, kes on juba asunud teele, oleks kasulik mõelda tervenemisteekonnast kui mingist elukoolist, protsessist, mis sarnaneb haridussüsteemiga. Elukooli võib jagada seitsmeks astmeks, mis vastavad eelkoolile, algkoolile, keskkoolile, ülikooli bakalaureuseõppele ning magistriõppele, doktorantuurile ja professuurile. Erinevalt koolisüsteemist pole see protsess aga lineaarne ja astmed pole üksteisest selgelt eristatud, vaid pigem sulanduvad üksteisesse. See, milliselt astmelt sa oma tervenemisteekonda 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 arstimite 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 eneseabiraamatuid 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 paranormaalseid 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 tõde 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 juhib 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 teadvustamatusele 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: professuur

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 meistrile 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. Vaatlemisoskuse arendamine on nagu lihaste treenimine, mida tugevdad läbi kogemuste ja harjutamise. Vaatlemisoskuse arendamine toimub mediteerides.

MEDITEERIMINE: VAHEND SISEMISE VAATLEJA TUGEVDAMISEKS

Kuigi mediteerimismeetodeid on palju, pole meditatsioon ise meetod. 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 peituva 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 tõeotsijal 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 vaatlejaga 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

Meie 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 tervenemisteekonna alustamisega seni, kuni keha on haige või vana.

Ära viivita! Elu on lühike! Alusta tervenemisteekonda 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 ülimat 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 tervenemisteekonnale. 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 kakskümmend 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“ („Tervenemisteekond 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 töine 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 rahutusest 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 kellelgi 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 tõde, 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 kirgastumine 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, jätad 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 ajel, mitte vajadusest selle eest midagi saada.

Sa küsisid ka, et kas kirgastunul 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 tunneta, 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 väljaütlemata 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 vabanenud, 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, teadlikusta 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 nemad 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 kasvamisse. Kui üks partneritest ei suuda või ei taha õppimist jätkata ja teadlikustamise abil terveneda, siis see suhe lõpeb ning te liigute edasi ja sõlmite 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 puutumatuna, 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 kirgastunul 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 kütkesse, kui usume, et oleme sama, mis meie keha, mõtted, emotsioonid, tõekspidamised ja uskumused. Lühidalt öeldes on ego see, kes me enda meelest oleme,