

Hetkes elamise vägi

„Hinga,“ ütles mulle kunagi üks tark mees, kui ma, mõtted hajevil, keskenduda üritasin. Seda maailma lihtsaimat meditatsiooni ei saa teha minevikus, ammugi mitte tulevikus. See on võimalik vaid olevikus. Siin ja praegu. Hingamise kõrval on aga viise elu teadlikult elamiseks, meele vaigistamiseks ja tasakaaluseisundis püsimiseks enamgi. Kolm kaunist naist räägivad, millest ammutavad nemad hetkes elamise väge.

„Südamemeditatsioon täidab õndsusetundega.“

„Ütlen kohe alguses ära, et ma ei ole selle hetkes olemise-elamise trendi järgija. Ma pole isegi täpselt aru saanud, kuidas see peaks käima,“ prahvatab kunstnik, ajakirjanik ja Eesti disaini kaupluse Nu Nordik üks asutajaid **Anu Samarüütel-Long** (51). „Kui kõik ühes suunas jooksevad ja ühte juttu ajavad, tekib mul hoopis soov teise suunda jalutada või põõsasse hüpata.“

Ehkki ta hetkes olemise-elamise õpetusi ja õpetajaid ei tea, on ta oma tegemistes ja mõtetes väga kohal. Anu teades saan ma seda öelda täie vastutusega. Lihtsalt tal tuleb see välja kuidagi intuiitiivselt, ent eks ta ole neis asjus ka kodus rohkem kui

paljud meist. Nagu naine ise ütleb, tõmbasid sellised justkui imelikult tembelatud teemad nagu mediteerimine, jooga, Gunnar Aarma ja Vigala Sassi tarkused teda juba teismelisena. Ta loeb Deepak Choprat, Neil Kramerit ning teisi filosoofe ja mõtlejaid. Kuulab sõltumatute raadiojaamade ja -blogide saateid. Miksib kokku segu varjatud ajaloost, vaimsusest, müstikast, okultsemast ainesest, vahel kuulab sekka mõnd kvaliteetsemat ufouurijate või vandenõuteoreetikute juttu.

Ka mediteerides usaldab ta pigem oma sisetunnet, kui järgib mingeid traditsioonilisi süsteeme. „Meditatsioon, mida ma püüan päevasündmuste neutraliseerimiseks ja oma süsteemile restardi andmiseks teha ikka igal õhtul, tähendab minu

jaoks iseenda sügavaima olemuse, jumalikkusega kontakti loomist ja selles seisundis püsimist nii kaua kui vaja ja võimalik.“

Vahel mediteerib ta pikemalt, vahel lühemalt, vahel kasutab tehnikaid, millest on kusagilt lugenud, vahel lihtsalt hoiab oma olemuses ja teadvuses mingit jumalikku joont... Sest nagu ta ütleb, on ju nii, et millele keskendume, see hakkab meis kasvama ning kui midagi oma teadvuses hoida, saab see meie osaks.

Veel ütleb ta, et kui mõtetes või emotsioonides möllab turbulents, on parem lasta sel mööduda või see mõne nipi abil maandada. Illustraatori, ehte- ja moekunstnikuna teab ta omast kogemusest, et kui erutuse või emotsioonide tulvas midagi looma hakata, kipuvad juhtuma

Anu Samarüütel-Long



Kui mõtetes või emotsioonides möllab turbulents, on parem lasta sel mööduda või see mõne nipi abil maandada.

väikesed õnnetused, käevääratused, veepurk läheb ümber ja maalipabe-rit kulub tavalisest rohkem.

Tal sujub töö kõige paremini rahu ja tasakaalu seisundis ning kesken- dumiseks kasutab ta sageli heli vai- gistavaid kõrvatroppe. „Lugesin, et kui inimest töö juures segada, ku- lub tal keskendumisse tagasijõud- miseks 20 minutit. Õnneks töotan ma oma ateljees üksinda ja mulle nii meeldib. On olnud projekte, kus on tulnud teistega tuba jagada. Minu jaoks ei ole see sobiv variant. Suhelda on ju lõbus, aga tehtud ei saa midagi,“ itsitab Anu rõõmust pakatades. Kõrvatroppidega tekib tal mingi teistmoodi seisund. Väli- sed helid on summutatud, hakkad kuulma omaenese südamelööke ja hingamist, mis on hästi rahustavad. Tekib selline omaette mina-ruum.

Südamelööke saab kuulata ka südameditatsioonis, mida võib teha ükskõik kus ja mida Anu kohe nüüdsama õpetab: „Süda on üks tundlikumaid ja imelisemaid tehnoloogiaid, mis meile antud. Ta on holistiline, ühenduses kõigega siin universumis ning teab asju enne, kui info meie ajuni jõuab. Kõige lihtsam ja loomulikum meditatsioon ongi südameditatsioon, kus kes- kendud südamepiirkonnale, kuulad südamelööke, tunnetad oma südant. Võib käe või ka mõlemad panna sü- dame peale ning kujutleda, kuidas sisse hingates voolab õhk läbi süda- me ning välja hingates voolavad sü- damest õndsus ja rahu kogu kehas- se... täites keha, toa, maja, tänava,

kontinendi, planeedi... Aga võib ka lihtsamalt: suunad tähelepanu süda- mele ning portaal, otseliin kõiksus- sega, avanebki ja jumalikkus tulvab sealt välja.“

Õndsus – Anu meelest tore vana- aegne sõna, mis näikse kuuluvat kokku pühakute, kirikutegelaste ja siitilmast lahkunutega – vulab inimesse, kui olla vaikselt, ilma mingite mõteteta. See on selline omamoodi vaikse rõõmu seisund, mis kiirgab ilma mingi välise põhjusega meie sisemusest ning täidab meid rahuli- ku soojuse ja südame avanemise või avaraumise tundega. Tundega, et kõik on hästi. Selles heaolutundes võiks püsida kasvõi mõni minut iga päev. Hirm ja ärevus kaovad, tervis paraneb, haigestumised vähenevad ning elu hakkab kulgema hoopis rõõmsamalt kui enne.

„Joogaga on minusse tulnud teadlikkus.“

„Mäletan, kui andsin oma esimese joogatunni, ei suutnud ma uskuda, et on võimalik poolteist tundi jär- jest olla täie teadlikkusega täies- ti kohal selles, mida teed. See oli nagu meditatsioon,“ meenutab City Yoga stuudio joogaõpetaja **Piret Laasik** (29) aega kolm aastat taga- si. Kui mõni joogataja istub maha ja juba mediteerib, siis tema peab sügavate meditatsioonide ja teiste vaimsete praktikateni jõudmiseks saama enne energia kehast maha laadida ja keha füüsiliselt ära väsitada. Seepärast jõudiski ta *kriya hatha* ja teiste joogastiilide juurest jõulise *vinyasa*-joogani.

„*Vinyasa*-joogas on poosid tehniliselt võrdlemisi keerulised. Sa pead kogu aeg kaasa mõtlema, kuhu paned oma käe ja jala, püsima tasakaa- lus, tooma oma fookuse aasanasse. Uitava meelega pole see võimalik,“ naerab naine leebel häälel ning lisab, et õpetajana näeb ta juba harjutaja pilgust, kas too on kohal või mitte.

Ta ise on, lisaks keha paremale tunnetamisele, õppinud tänu joogaga

tulnud teadlikkusele märkama va- rasemast rohkem ka oma meeles ja emotsioonides toimuvat. Mõistnud, et inimene saab kontrollida oma käitumist ja valida oma mõtteid. Ise. „Minu jaoks oli see täiesti uus kogemus, kuidas joogatund suudab muuta ajukeemiat nii, et sa vaatad ennast uue pilguga. Mul on kogu elu olnud kehakaaluga seoses en- nasthävivateid mõtteid,“ poetab Piret. „Aga just pärast joogatundi kogesin esmakordselt, et see tee- ma mind absoluutselt ei vaevanud, ma ei tundnud mingit alaväärsus- kompleksi, pigem enesekindlust, et näen oma kurvidega väga hea välja. Väliselt ei muutnud see tund-pool- teist ju suurt midagi, meeleseisundit aga küll.“



Pireti sõnul on teaduslikult leidnud kinnitust, et lõpulõdvestuse, laiba- asendi *savasana* ajal toimub kehakeemias muutus, mil õnne- hormoonid endorfiinid nõristuvad organismi. Ta ise tunneb pärast võrdlemisi jõulise füüsilise jooga- tunni lõpus pool tundi lõdvestavaid venitusi ja *savasana*t tehes nii hea- olutunnet kui ka teadvelolekut. Kui aga joogaga „minnakse spordiklubi- likuks“ ehk et asendite tegemise vahel või tunni lõpus ei võeta hetke energiate tunnetamiseks, siis muu- tust kehakeemias ei toimu ning seda õnnist siin ja praegu kohalolemist ei tunne.

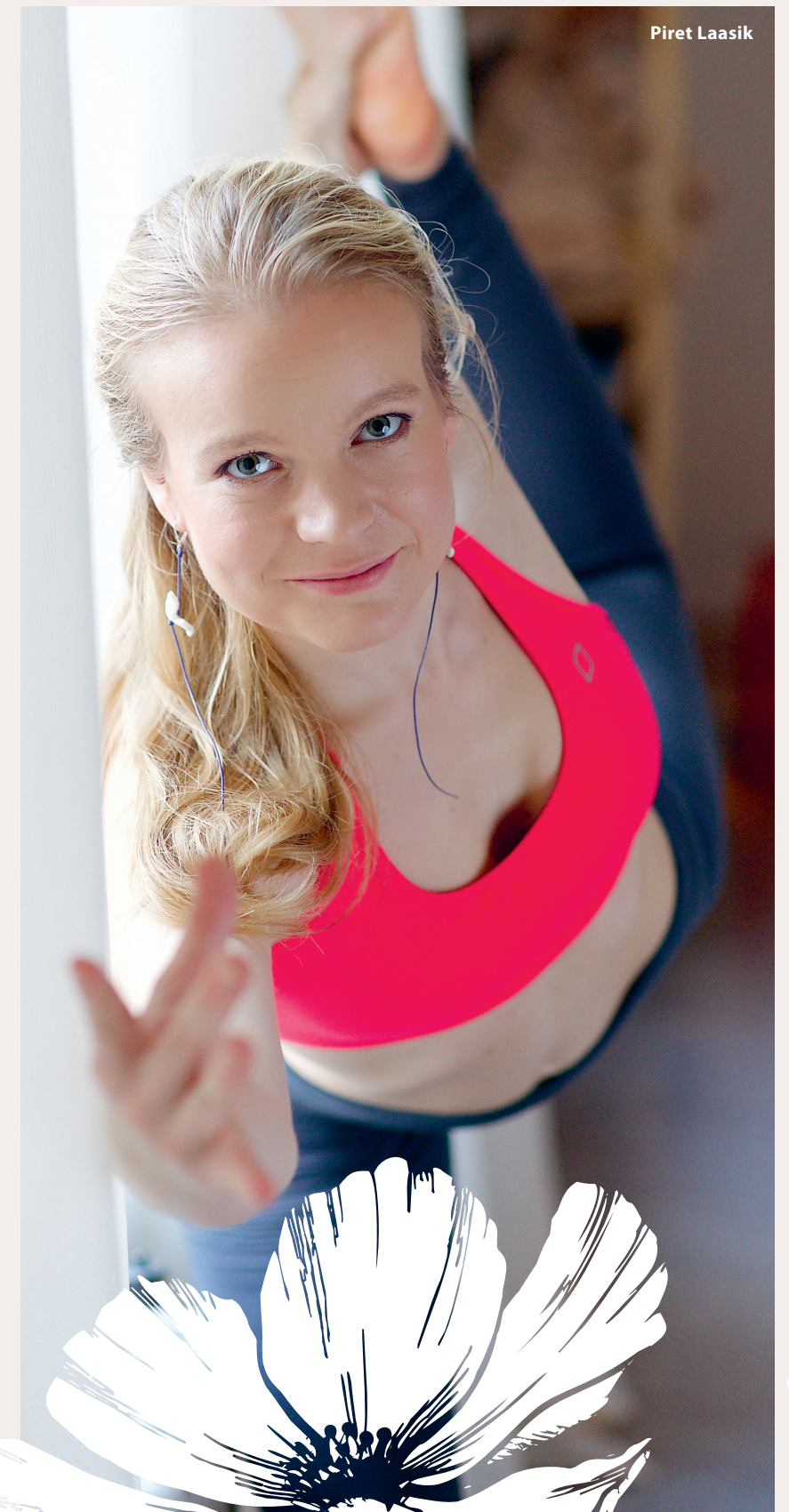
Ning ega tema tundides siis ainu- üksi liigutamas käida. Brasiilias David Lee Lurey ja Mirjam Wagneri käe all *vinyasa*-joogat õp- pinud Piret rõõmustab, et tullakse ka vaikust ja rahu kogema. Olema poolteist tundi segamatult oma mõtetega, kus telefon ei helise, meilidele ei pea vastama ja lapsed ei sikuta. Mõtlemist ta tunnis ära ei keela, küll aga soovib mõelda olulistest asjadest ning mõelda lahendust vajav mõte lõpuni, mitte silgata ühelt teemalt teisele. „Me alustame tihti ühe mõttega, siis tuleb järgmine vahele ja siis veel kol- mas ja neljas. Aju on tegelikult vä- gev tööriist, ainult me ei oska teda kasutada. Jooga läbi saab õppida keskenduma ka vaid üheleainsale mõttele, ilma emotsioonideta, lahenduse ilmumiseni.

Ja teinekord võib juhtuda nii, et tunni lõpuks on see kõige-hullema- asi-üldse-mis-minuga-toimuda- sai muutunud väiksemaks või kao- tanud tähtsuse sootuks.“

Üks asi on suuta olla kohal lühikeseks hetkeks, hoopis teine asi on oskus sellesse teadlikkuse sei- sundisse püsima jääda. Mismoodi? Pireti ütlemist mööda on sellega nagu muude asjadegagi, et mida rohkem teed, seda osavamaks saad. Joogatunnis aitavad omapäi uitama läinud mõtte tuua tagasi aasa- nad ning muidugi hingamine.

Just selle viimasega on seotud ka kõige lihtsam praktika, mida igaüks siin ja praegu olemiseks igal pool teha saab, mis mõjub alati ega ole seotud ühegi joogapooisiga – see on kolm sügavat hingetõmmet, mida

Jooga läbi saab õppida keskenduma ka vaid üheleainsale mõttele, ilma emotsioonideta, lahenduse ilmumiseni.



Piret Laasik



tehes keskendud õhu liikumisele. Hingad nina kaudu rahulikult sisse nii palju, et kopsudesse rohkem õhku ei mahu, ning siis hingad kogu õhu rahulikult välja. Alustades märkad kõigepealt õhu liikumist ninasõõrmetes, siis seda, kuidas su rindkere kerkib, võib-olla liigub ka kõht kaasa. Välja hingates jälgid, kuidas rindkere surub kopsud tühjaks ja õhk ninasõõrmetest välja voolab. Joogaõpetaja kinnitab, et täiuslikust seejuures otsida pole vaja. Pigem anna endast parim, tee nii hästi kui oskad... ning oledki hetkes. Siin ja praegu.

„Sisemises vaikuses olles oled kohal.“

„Valikuid teha ja midagi muuta saab ainult selles hetkes. Kui ma samal ajal mõtlen, et kunagi oli mul sarnane probleem, võivad võimalused jääda märkamata. Ka keerulisemate olukordadega on nii, et olles päriselt kohal ja avatud, sünnivad ootamatud lahendused. Nii et hetkes elamine – olla kohal selle jaoks, mis päriselt on, olla kontaktis sellega, mis parasjagu toimub kas enda ümber või sees, annab juurde valikuvabadust,“ mõtiskleb Tartu ülikooli lektor ja eetikakeskuse projektijuht, Vaikuseminutite algatuse eestvedaja **Nelli Jung** (36).

Tema teekond teadlikkuse radadel algas emakssaamisega. Last kõhus kandes hakkas naine vaatama üha rohkem enda sisse ja sai oma kehaga aina enam ühendust. Ka sünnitusjärgne depressioon, mis tõi valusalt nähtavale nii äärmusliku eneseohverduse kui ka ego, oli osa sellest rännakust. Väikse tite kõrvalt *kriya hatha* jooga tundides käima hakates koges Nelli täielikku keskendatust ja sai süveneda hetkes toimuvasse. Tasapisi muutusid need teemad tema elu oluliseks osaks.

Nüüd, kolme lapse emana, kuuluvad ta hommikutesse viie tiibetlase harjutused, mis annavad energiat,

teadlikkust ja tulemuslikkust. Veel on neis, nagu õhtuteski, paarikümne-minutiline keskendumise treenimine. See oli nende peres pikka aega osa laste magamauinutamise rutiinist. „Pärat kallistusi ja paitusi oli meil vaikuse kokkulepe. Lapsed olid voodis ja nautisid mu turvalist lähedust, samas teadsid, et teen praktikat. Kui vaikusekokkulepe ei pidanud, saingi neile selgitada, et harjutan keskendumist ja kui samas toas käib sosisamine, ei tule see hästi välja. Lastel tärkas huvi ja nad hakkasid pärima: emme, mida sa seal täpselt teed, tahaks ka proovida.“

Kuna noorim tütar polnud kolmenegi, lihtsustas Nelli vaikuseminutite harjutusi veelgi. Üks neist oli näiteks helikausiga heli tekitamine ja selle kuulamine kuni vaibumiseni – lühike, samas põnev tähelepanu koondamiseks ja ka tujude maandamiseks.

Kuueaastane Saskia palub emalt sageli vaikuseminutiteid, mis on enamasti hingamise jälgimise, kuulamise või keha tunnetamise harjutused. Ning jagab pärast, mida ta märkas ja koges. Ka on ta öelnud, et kui tuleb lollitamise tuju ja ülemeelik olek, läheb ta neist ülesamiseks kas jalutama või teeb mõnd vaikuseminutite harjutust. Viimastest olevat kasu rohkem. Sageli satib end „naiste“ seltsi ka kolmeaastane Nora, kellel on vabadus kaasa teha või vaikselt pealt vaadata.

Kümnese Karelīga on veidi teistmoodi. Tema oli alguses pigem protestimeelne, sest ema tööasjad ei puutuvat temasse. Nemat on emaga neil teemadel pigem arutlenud ning nüüdseks on poisis üha enam oskust märgata, kuidas teda mõjutab see, millele on suunatud ta tähelepanu. Kui see on hõivatud mõttega „Ma ei saa hakkama“, on koduste ülesannete tegemine vaeviline kannatus. Jättes aga muud mõtted kõrvale, saavad koolitööd tehtud kiiresti.

„Mis on need vaikuseminutid?“ pärin. „Lühikesed ja lihtsad tähele-

Kui laps on õppinud emotsioonide rahustamise või tähelepanu koondamise harjutusi, piisab tal rahulikuma ja keskendatuma olemiseni jõudmiseks vaid paarist minutist.

panu- ja meelerahuharjutused lastele ja ka nende vanematele, mis arendavad keskendumist ja püsivust, aitavad uinuda ning tulla leebemalt toime emotsioonide, muremõtete ja ärevusega. Harjutuste tegemist kodus ning lasteaias ja koolis toetavad äsjailmunud käsiraamat ja nutiäpp,“ tutvustab naine, kelle teadvuses võttis vaikuseminutite idee kuju neli aastat tagasi. Kui laps on õppinud emotsioonide rahustamise või tähelepanu koondamise harjutusi, piisab tal rahulikuma ja keskendatuma olemiseni jõudmiseks vaid paarist minutist. Ning see on oskus, mille ta võtab kaasa ka oma täiskasvanuella.

Mõte ise sai alguse tutvumisest inglase väärtuskasvatuse programmiga, kus taolisi lühikesi harjutusi kasutati. Koos Tartu ülikooli sotsiaalteaduste professori Halliki Harro-Loidiga leiti, et need oleksid laste jõustamiseks ülimalt vajalikud, meil aga täiesti puudu. Samasugused mõtted keerlesid teistegi peas. Kohtudes tõesid erinevate kohalolupraktikatega kokkupuutunud asjatundjad rõõmuga, et jagavad ühist visiooni: oskused enda sees toimuvat mõista ja juhtida peavad saama normaalsuseks ning kui on olemas lihtsad vahendid enda seesmise heaolu eest hoolitsemiseks, peavad need olema tuntud, kättesaadavad ja mugavad kasutada. **S**