



Kuidas leida aega iseendale?

Vaid siis, kui armastad ennast ja oled sisemiselt laetud, suudad armastada teisi. Ent kuidas leida aega iseendale, kui oled naine, kes peab end jagama kodu ja töö vahel? Nõu annab psühholoog Helena Väljaste.

TEKST: HELENA VÄLJASTE ILLUSTRATSIOON: ANNELI AKINDE

Kas ma saaksin palun mõneks minutiks su täieliku tähelepanu? Ja ma pean silmas tõesti kogu su tähelepanu: lülita välja telekas ja pane käest telefon, samuti lükka kõrvale kõik mõtted oma peas. On väga oluline, et sa keskenduksid ja loeksid selle artikli lõpuni.

Seda on palju palutud, ma tean. Aga see on su enda hüvanguks. Meie keskendumisvõime on muutumas kadunud kunstiks. Oleme harjunud tegema mitut asja korraga ja meie mõistus töötab kui kellavärk. Ent oma tähelepanu hoidmine valitud tegevusel on samasugune õpitav oskus nagu klaverimäng ja olenemata sellest, kui huvitav see artikkel sulle näib, saad sa seda oskust just praegu treenida. Kui otsustad olla kohal. Hinga teadlikult, märka nii oma sisse- kui ka väljahingamist ja jätka keskendunult lugemist.

Loterii peavõit igal ööl

Nüüd teadvusta, et sinu kontole laekub igal ööl tohutu väärtus: 24 uut tundi, millesse mahub 1440 minutit. Kaardista nüüd, kui suure osa sellest ajast pühendad sa täna iseendale. Päris ausalt kohe – kui suure osa? Ja kui palju aega vajaksid sa endale tegelikult, et olla rõõmus ja tasakaalukas?

Usun, et su mõistus läks nüüd segadusse ja sa mõtled, et mis see aeg iseendale veel on, ja

juurdled, kas sul on seda piisavalt. Võib-olla ütles mõistus sulle, et aga sina ju ei saagi endale täna aega lubada, kuna sa oled see tubli naine, kes hoolitseb kodu ja pere eest, püüdes samal ajal täita töökohustusi ning käia ka paar korda nädalas trennis, et kaal päris käest ei läheks. Või oled sa hoopistükki naine, kel on küll aega vabalt käes, aga kes tunneb, et võiks seda asjalikumalt ja kvaliteetsemalt sisustada?

Luba oma mõistusel rahuneda, teadvustades, et talle ongi omane selliseid küsimusi esitada. Hinga, ja loe keskendunult edasi. Sest milline iganes on hetkel sinu elu, tähtsam küsimus on hoopiski see, kui palju märkad sa kogu selle virvari juures iseennast. Kas märkad oma vajadusi ja oskad enda heaolu eest hoolt kanda?

Kas meie kaev on tühi või täis?

Kui mehed on loomult need, kes loovad materiaalselt maailma, kiirgavad jõudu ja stabiilsust,

Välismaailm kui meie endi peegeldus

Välismaailm peegeldab meile meie suhet iseendaga: see, mida kogeme suhetes teistega, annab meile imehästi märku sellest, kui hästi me parasjagu endaga läbi saame. Vaid siis, kui oleme harmoonilises ja armastavas suhtes endaga, saame hoolivust ja armastust kogeda ka teistega. Siis oskame olla tasakaalukad olenemata sellest, kuidas teised end tunnevad.

siis meie, naised, oleme olemuselt mittemateriaalse loojad – me loome meeolu ja õhustikku, kodutunnet ja ilu. Armastuse energia on midagi, mis on just naistele loomuomaset kättesaadav. Et see energia saaks meis vabalt voolata, vajab iga naine aega iseendale. See on püha aeg, mis võimaldab meil töötada läbi oma kogemusi ja laadida end uue energiaga.

Oleme naistena justkui põhjatu hoolivuse ja armastuse kaevud, millest soovivad vett ammutada nii meie mehed, lapsed, sõbrad kui ka kolleegid. Meile on õpetatud, et peame kõigi nende jaoks olemas olema. Lisaks töö ja kodu ning muu – siis oleme naistena väärtuslikud. Nii me muudkui anname endast kõike. Kuni ühel hetkel oleme tühjad. Aga tühi kaev ei kosuta ühtegi janulist. Seetõttu on meil naistena oluline hoolitseda ise oma jõuvarude eest. Meil on vaja õppida pakkuma oma hoolt ja armastust esiteks iseendale ning siis teistele, nii tagame oma kaevule küllusliku juurdevoolu.

Oled ju kindlasti märganud, et kui oled laetud ja tunned end hästi, siis näib isegi kassapidaja poes sulle naeratavat. Rääkimata kodustest! Sellistel hetkedel ajab meie kaev vett lausa üle ja kõik janused saavad kosutust. Noil hetkil aga, mil oled tühjaks pumbatud ja pahur, nii et sul on halb olla, näed igal pool oma peegelpilti: su teismeline on kohmetu, mudilase sisse oleks justkui jonnipunn pugunud ja mees – tema tahaks hea meelega lihtsalt eemale hoida.

Suhe iseendaga – tähtsaim maailmas

Oleme kulutanud elust kümneid, sadu ja tuhandeid tunde, et õppida käima, lugema, arvutama, autoga sõitma ja võõrkeeli rääkima. Aga kas sa oled kunagi investeerinud kas või tunni selleks, et õppida armastama iseennast? Kas sa üldse tead, kuidas suhtuda endasse armastaval ja tõeliselt kohal oleval moel? Kas keegi on sulle seda kunagi õpetanud?

Minu hinnangul pole meist paljudele, kui mitte enamikule, sellist õpetust jagatud. Ja kuidas me oskaksimegi ennast armastada, kui me pole seda kunagi õppinud! Me arvame, et see on asi, mida me täiskasvanuna lihtsalt oskame. Ei ole. Eluterve enesearmastus on samasugune õpitav oskus nagu viulimäng. Nagu oskus iseennast tundma õppida, oskus oma vajadusi rahuldada ning oskus olla kohal siin ja praegu toimuva jaoks.

Minu teekond endaga armastava suhte loomises algas sellest, kui hakkasin praktiseerima teadliku kohalolu kunsti. Õppisin tulema oma keha sisse, oma hingamise juurde ja püsima siin. Selline keha sisse ankurdatud annab väga hea stabiilse tunde ja

Helena soovitab: märka iga hingetõmmet!

Hingamise jälgimine on teadliku kohalolu baasharjutus ning seda saad teha igal pool ja kogu aeg. See on lihtne!



1 Keskenda tähelepanu oma hingamisele ning tunnet:

- kõhu ning rindkere paisumist ja kokkutõmbumist,
- õlgade tõusmist ja langemist,
- tundmusi, mis tekivad ninas õhu sisse- ja väljalikumisel,
- sisse- ja väljahingamise vahel olevaid pause.

2 Jätka hingamise jälgimist nii kaua, kui soovid.

Kui märkad, et oled eksinud mõtetesse, too lihtsalt oma tähelepanu heasoovlikult ja kindlalt hingamise juurde tagasi. Pärast mõningast katsetamist proovi harjutust teha ka käigu pealt: jalutades, nõusid pestes, vesteldes.

Leia veel häid nippe: meelerahu.ee/meelerahu-nippe

ühtlasi võimaluse vaadelda kõike toimuvat nii, et sa pole sellest liigselt kaasa haaratud. Olles neutraalne ja huvitunud vaatleja, on võimalik suhtuda oma mõtetesse ja tunnetesse kui vaid möödumisesse nähtustesse. Millessegi, millest võib õppida.

Mida aeg edasi, seda enam pakkus mulle välismaailma asemel huvi minu sisemaailm. Sel eneseavastuse teekonnal leidsin enda seest sisemise kriitiku, kes muudkui kordas mulle, kui saamatu ma olen ja et ma pole piisavalt hea. Leidsin ka kahtlused ja hirmud, mis õhnestasi mu jalgealust oma unistuste teostamise teel. Avastasin, et olen iseenda suurim kubjas ja karistaja.

Märkasin, et mulle on oluline meeldida eestkätt teistele ja mitte iseendale. Taipasin, et otsin armastust ja tähelepanu väljastpoolt ega tule selle pealegi, et seda iseendale pakkuda. Sain õppetunni, et seni, kuni ma ootan, et miski väljastpoolt rahuldaks minu vajadused, olen justkui hüpnuk, kes on kõigi poolt lükata-tõmmata. Sisemist rahu ja stabiilsust sellisel juhul pole.

Miks me ei leia enda jaoks aega?

Kui keegi ütleb mulle täna, et ta ei leia enese jaoks aega, siis näen, et ta räägib tagajärjest. Põhjus seisneb hoopiski väheses kohaloluvõimes, oskamatuses ennast tõeliselt armastada ja väärtustada.

Õnneks suunab elu meid muudkui arenema ja ar-

mastavamaks muutuma. Kui sul on täna iseenda jaoks vähe aega, küsi, kas tahad sellist elu elada ka aasta-kahe pärast? Kui vastus on eitav, saad just sina seda kõike muuta. Juba täna, pühendas neist peavõiduga saadud 1440 minutist kas või viis enesega sõbrunemisele.

Kuidas siis? Alusta sellest, et ilmut kohale omaenda elu jaoks. Filosoof Laozi on öelnud: “Teiste tundmine on tarkus, enda tundmine valgustatus.” Kui tahad mõista ja armastada iseennast, peab sinust saama iseenda ja elu vaatleja. See on hoopis midagi muud kui mõelda sellest, mis kuvandi me endast teistele jätame. Eneseteadlik inimene on huvitunud käesolevast hetkest ja uurib seda: selline meelestatus aitab su välja teistega võrdlemise ja sisemise kritiseerimise õelast ringist ning avab ukse elutervesse enesearmastusse.

Meie hingamine leiab alati aset olevikuhetkes, järelikult leiab ka meie elu aset siin ja praegu. See oli ka põhjus, miks ma palusin sul lugeda seda artiklit täie tähelepanuga, teadvustades samal ajal ka oma hingamist: et sa saaksid teadliku kohalolu oskuse treenimisega kohe algust teha. Kuidas see sul õnnestus? Kui märkasid, et mõte läks mitu korda uitama, õnnitle ennast – sul õnnestus enda mõistuse trikkide ja keskendumisvõime kohta midagi avastada.

Olen kogunud, et olles tahtlikult, teadlikult, uudishimulikult ja heasoovlikult kohal igas hetkes, muutubki kogu aeg sinu omaks. Pole enam erisust “minu aeg” ja “mitte minu aeg”. Sest kui sa oled heas kontaktis enda ja käesoleva hetkega, siis ükskõik mida sa teed või kus sa oled, ongi see sinu aeg. ☺

Kui tekkis huvi

Siin ja praegu kohaloleku jõust saad lisa lugeda ka Eckhart Tolle raamatutest “Siin ja praegu: kohaloleku jõud” ning “Siin ja praegu: kohaloleku harjutused”.

Iseõppijale on toeks Mark Williamsi ja Danny Penmani CD-plaadiga raamat “ÄRKUSUS. Tee rahuni pöörases maailmas”. Saad ka osa võtta naistele mõeldud kursusest “Aeg iseendale”, täpsemalt hopnerimaja.eu/tegutsevad/kursus-naistele-aeg-iseendale.

