



Helena Väljaste.

Kuidas õnne tunda, kust seda leida ja kuidas õnnetundes püsida? Seda on küsinud vist igaüks meist tuhandeid kordi. Tuleb välja, et kaugelt polegi vaja otsida, pidevalt harjutada aga küll. Ning teha otsus olla õnnelik just nüüd ja praegu.

ÕNNELIKKUSE õpituba

Tekst: **Marika Makarova** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

“**M**inu sees käib võitlus,” jutustab vana tšero-kii pealik lapselapsele. “Vihane võitlus kahe hundi vahel. Üks on kuri – ta on viha, kadedus, mure, ahnus, kõrkus, ülbus, valed, upsakus ja egoism. Teine hunt on hea – tema on rõõm, rahu, armastus, lootus, tagasihoidlikkus, muretus, heldus, tõde ja kaastunne. Samasugune võitlus käib nii sinu kui ka iga inimese sees.” Poiss vajub minutikeseks mõttesse ja pärib siis: “Vanaisa, aga kumb hunt võidab?” – “See, kumba sa toidad.” Nii pajatab muistne indiaani mõistujutt. Ja nii on lugu ka õnnetunde kogemisega.

“Õnn on valik. Kui tahad olla kurb, ei suuda keegi maailmas sind õnnelikuks teha. Ent kui otsustad olla õnnelik, ei saa keegi ega miski seda õnne sult võtta. Sul on iga hetk võimalus valida, millele tähelepanu pöörad ja mida tähtsaks pead,” kostab olevikuterapeut ja meelerahupsühholoog **Helena Väljaste** (36). “Õeldakse, et inimaju on kaldu negatiivsuse poole. Me märkame halba ja inetut palju kergemini kui ilusat ja õnnestavat. Uuringutest on selgunud seegi,

et inimesed ei koge õnnetunnet mitte siis, kui uitmõtted peas ringi tiirutavad, vaid kui ollakse hetkes päriselt kohal. Sisemaailma reeglite järgi saab kõik see, mida sa kasutad, jõudu juurde.”

Kaks õnneallikat

Helena sõnul lääne psühholoogias õnnetundest väga palju juttu ei tehta. Seepärast toetub ta tuhandeid aastaid vanale budistlikule psühholoogiale, kus räägitakse kahest õnneallikast. On olemas maine õnn ehk see, mis on muutuv, kaduv, tingimustega ja alati põhjuslik. Õnnelik olemiseks peab sul olema miski või keegi, mis on veel puudu. Ma olen õnnelik siis, kui... leian unistuste töökoha, saan auto, kohtun parima kaaslasega. Õnnetunde võib röövida ka see, kui arvad, et sa ise või asjaolud peaksid olema teistsugused, kui need parasjagu on. Targad teavad öelda, et otsida õnne endast väljaspool on sama hea kui

lassoga pilve püüda. Õnn pole asi, vaid meeleseisund.

Just see ongi too teine õnneallikas. Joogamaailmas tuntud kui *ananda* – kerge õndsuse tunne, mis on su sees siis, kui sa teadvustad oma olemasolu ja kogemusi käesolevas hetkes. Ei klammerdu millegi külge, ei aja midagi taga, ei võitle millegi vastu. Sa oled rahul iseenda ja sellega, mis su elus praegu on. Oskajad suudavad seda seisundit kogeda ka väga rasketel hetkedel, kui keset kaost valgub ühtäkki su üle seletamatu rahu.

Psühholoog tunnistab, et õnnetundes olemise tarvis tuleb n-ö vaimses jõusaalis muidugi

korrapäraselt trenni teha. “Teadmistest ja nippidest pole kasu, kui sa neid kasutada ei oska või need sul vajalikul hetkel meelest lähevad. Sellepärast ongi oluline uusi oskusi praktiseerida, sest ainult nii muutuvad need tõeliselt sinu omaks.”

Alustada saab lihtsatest asjadest. Kas või küsides endalt, mis on sinu ja õnnetunde vahel. Ja jää siis kuulutama vastust enda seest. Võid avastada, et sinu ja

Kui otsustad
olla õnnelik, ei
saa keegi ega
miski seda õnne
sult võtta.

Kuidas olla õnnelik?

Vali õnnelikkus. Mitte nii, et ükskord valisid ära ja tehtud. Vali olla õnnelik teadlikult iga päev uuesti, sest seda, millele pöörad tähelepanu, sa võimendad. Mis sinu tähelepanu pälvib, on sinu otsus.

Naerata. Isegi kui tuju ei ole, keri suunurgad tahtlikult ülespoole ning varsti märkad, kuidas su meel ja olemine helgemaks muutuvad.

Tunne tänulikkust. Iga päev. Isegi kui sul on raske hetk, otsi midagi, millele tänulik olla. Olgu see puuks, tuulehoog, soe tuba. Südamega aitäh öeldes tunnend endas väikest muutust ja korraga oledki end muredest lahti haakinud.

Tee heategusid. Need ei pea olema suured. Kellelegi kas või rõõmsalt tere ütlemine teeb teisel tuju heaks. Ja sul endal ka.

Kosuta ennast. Küsi endalt, mis sulle praegu rõõmu tooks, õnnetunnet tekitaks, sind rikastaks. Olgu see või midagi mööduvat, nagu viivuks päikese kätte minemine. Ja kui sa päikese käes oled, teadvusta, et see väestav hetk kuulub ainult sulle. Hinga seda sisse ja lase sel valguda kõikjale iseendas.

Ole enda vastu sõbralik. Kes veel kui mitte sa ise teaks paremini, kuidas olla iseenda jaoks olemas just nii, nagu sa vajad, ja just siis, kui sa vajad.

Õnnetunde vahel on kas soov, et sul oleks midagi, mida sul ei ole, või rahulolematust sellega, mis sul juba on. Ainuüksi selle, inimmehe juurde kuuluva seaduspära mõistmine aitab näha avaramat pilti. Veel tasuks harjutada end tundma tänulikkust ja soovima head – kas mõeldes mõne armsa inimese või lemmiklooma peale, öeldes talle aitäh ja soovides, et tal kõik hästi läheks.

Mõtete virvarrist välja tulema ja hetkele keskendumine õpetab aga oma viie meeletunnetamine, mida saad teha kus ja millal tahes. Nõusid pestes taju, mida tunnevad su käed: pehmet vahtu, karedat vett? Kohvi juues nuusuta selle lõhna, lonksa ruttamata, iga sõõmu maitstes. Mesilast nähes jää ta lendu lummatult imetlema.

Nõndamoodi oma tegevusi aeglustades pikendad sa märkamise hetki.

Pikendama tasuks õppida ka õnnehetkes olemist. Tundes midagi ilusat ja meeliülendavat, kas või midagi imeväikest, mis rõõmu hinge ja naeratuse näole toob, püüa kogeda seda kogu kehaga. Mitte et sa sellest küünte-hammastega kinni hoiaksid, vaid kujutle, kuidas sa seda hetke endasse ja ennast sellesse hingad, kuidas sa sellest mõnusalt otsekui läbi imbud.

Kui alguses ei oska, saab Helena kodulehel teha kaasa meeletunnetusi, kus ta oma sumesametiselt paitaval häälel juhendab sind tundma siirast heasoovlikkust, täielikku rahu ja lõdvestust, enesekaastunnet, tulema toime valu ja ebamugavusega, tajuma oma keha.

Iseenda suurim sõber

Just teadvelolek, *mindfulness* on see, mille kaudu on mu vastas istuv rõõmu kiirgav naine ise õnnelik olemist õppinud. “Maailmas on mõned üksikud, nagu Eckhart Tolle, kes on selle oskuse kingituseks saanud. Enamikule tähendab see ikkagi samm sammu haaval enesearengut ja igapäevast praktiseerimist. Keegi ei arva ju, et trimmis lihased saab ühel päeval aastast trenni tehes. Meelega on sama lugu. Seda võin küll kinnitada, et kui alguses ongi ehk raske, siis ajapikku muutuvad asjad lihtsamaks,” naerab pea kümme aastat teadvelolekut õppinud ja õpetanud Helena.

Mis ta elus ja temas endas selle aja jooksul muutunud on? “Ma tunnen, et elan elusamat elu. Rahulolu- ja õnnetase on tõusnud ikka tohutult. Ja probleemide hulk kahanenud. Vanasti võis igast asjast probleemi tekitada ja sellesse takerduda. Nüüd oskan ma palju selgemalt eristada, mis on reaalne, mis väljamõeldis. Aeg-ajalt tekib mu sees ikka segadus, aga ma ei võta seda enam nii traagiliselt, sest tean kogemusest, et kõik möödub ja see ei ole tegelik mina. Ning

tänu harjutamisele oskan end taas teadveloleku seisundisse tagasi tuua.”

Kui ta vähegi saab – see tähendab, kui 2,5aastane tütar ja 4aastane poeg ema kukile turnima ei tule –, kuuluvad ta hommikusse viie tiibetlase ning hingamis- ja meeletunnetused. Päeva jooksul tehakse kogu perega teadlikult heategusid, kas või pisikesi, ja õhtuti püütakse traditsiooniliselt päev pihku ehk kogutakse möödunud päevast kokku viis olukorda või asja, mille eest olla tänulik.

Teadveloleku praktikatega on naine saanud juurde julgust, inspiratsiooni ja intuitsiooni ning rohkem heasoovlikkust ja kaastundlikkust suhetesse, ka suhtesse iseendaga. Helena muigab, et kui vanasti oli ta iseenda suurim kriitik, näpuga näitaja, hurjutaja ja nüpeldaja, kes endal pidevalt vaipa jalge alt ära tõmbas, et küll pole ta piisavalt hea, seda ei oska ja toda ei tea, siis nüüd on ta õppinud ära enesesõbralikkuse ja enesekaastunde ehk iseenda kohtlemise parima sõbrana ning oma kannatuste märkamise ja omaksvõtmise. Mõlema tarvis jagab ta kohe ka harjutuse.

Enesekaastunde paus

Kõigepealt teadvusta, et tunnend valu, ängi, ärevust, paanikat, hirmu, stressi, mida tahes. Paljud isegi ei märka oma kannatust või pisendavad seda. Luba endal see päriselt omaks võtta, tunnustades ilma igasuguse valehäbita: jah, mul on praegu raske ja valu ja niimoodi tunda on normaalne. Enesekaastundel pole enesehaletsusega midagi pistmist.

Edasi avane inimlikkusele. Teadvusta, et kannatused kuuluvad elu juurde ja sa ei ole selles üks – mida tavaliselt paraku arvama kiputakse. Tunnustades, et paljud võivad samas olukorras samamoodi tunda, ei koge sa end isolatsioonis, vaid teistega ühenduses olevana. Seejärel ole enda vastu sõbralik. Kui vaja, pane käed südamele, kallista ennast,

Helena Väljaste

Nõustamisele spetsialiseerunud psühholoog, kes toimetab oma teraapiakeskuses **Meelerahu hingespaa**, armastab oma tööd ja inimesi, on lisaks Tallinna Ülikoolis õpitule uurinud teadvelolekut, enesesõbralikkust, enesekaastunnet, motiveerivat intervjuerimist, *kriya hatha* jooga traditsiooni ning teinud läbi teadliku muutuse kunsti kursused. Ta on ka Vaikuseminutite üks eestvedajaist, teadveloleku kursuste koolitaja ja harjutuste looja.

Loe lisaks ja kuula Helena meeleharjutusi: meelerahu.ee.



paita põske või kujutle end väikese lapsena, kes on haiget saanud või hirmu tunneb ja lohutamist vajab. Samal ajal ütle endale mõttes midagi, mis troostiks, toetaks ja leevendust tooks. Just see on aeg kohelda end kui oma parimat sõpra, olla armastavana iseenda jaoks olemas. Enese materdamine, et mis mul viga on, kuidas ma hakama ei saa, on nagu haavale soola riputamine. See, enesekaastunde pausiks kutsutav harjutus, aitab

muuta raske olemise kaastundeks ja hoolivuseks. Mõnikord on aga mõistlik negatiivsuse küüsi jäädes juhtida tähelepanu kurbadelt mõtetelt ja tunnetelt ära ning lõpetada nende peas ketramine. Kuidas? Kas või küsides, kas see ängistus on mulle praegu kasulik. Kas see aitab ja toetab mind kuidagi? Kui vastus on ei, pole mõtet kurja hunti toita. Vii tähelepanu hoopis millelegi, mis maandab. Tunneta jalataldu

“Ma tunnen, et elan elusamat elu. Rahulolu- ja õnnetase on tõusnud ikka tohutult. Ja probleemide hulk kahanenud,” räägib Helena.

põrandal, keskendu hingamisele, kuula väljast tulevaid helisid. Kui tähelepanu taas probleemile uitab, juhata see tagasi hingamisele, helidele ja keha tunnetamisele.

Võlusõna on teadlikkus ja kohalolu. Punkt i-le pane igivanu tarkuseteri korrates: “On, nagu on.” või “See kõik möödub.” Ning soovi endale suurima sõbralikkuse ja kaastundega: “Jumalikku rahu!” Tšahh! Kas tunned? ➡