

Sissejuhatus

Sinu meel on erakordne. *Sinu* meel. See meel, mis just praegu näeb valgel paberil musti märke ja annab neile vaevata tähenduse. Seesama meel, mis muudab sõna „päikeseloojang“ sujuvalt värvi- ja varjuküllaseks kujutluspildiks. Ilma vähimagi pingutusega.

See on erakordne. Ja nii imeline.

Meelel, mis tuleb toime selliste hämmastavate saavutustega, on suurem infotöötlusvõime kui kõigil Maal leiduvatel arvutitel, ruuteritel ja internetiühendustel kokku. Kas teadsid näiteks, et sinu aju tillukeses, umbes liivaterasuuruses tükikeses on sada tuhat neuronit ja miljard sünapsi, mis kõik omavahel infot vahetavad.¹ Aju on meelega superarvuti, mis võib siduda sada triljonit bitti infot.

Niisiis on meie käsutuses hämmastav võimsus, kuidas me seda aga kasutame?

Peab ütleva, et meelt saaks kasutada palju paremini. Alustame sellest, et umbes poole ärkveloleku ajast mõtleme me millelegi muule kui hetkel toimuvale.² Sageli püüame teha mitut asja korraga, näiteks koeraga jalutades pitsat tellida ja Austraalias elava sugulasega

skaipida. Hiljutised uuringud näitavad, et selline rööprähklemine vähendab märkimisväärselt meie üldist jõudlust.³

Lisaks teeb meel mitut asja automaatselt. Kas sirutad hommikul ärgates esimese asjana käe telefoni järele, et veel uimasena voodis lebedes meile lugeda? Kas kortsutad pahaselt kulmu, kui keegi liikluses signaali annab, ega kaalugi võimalust, et ta püüdis sulle midagi olulist teatada?

On tõsi, et me teadvustame vaid murdosa sellest, mida mõtleme, tunneme ja tajume, seepärast me enamasti ei märkagi, kuidas käitume ja miks just ühel või teisel moel. Seda võiks võrrelda olukorraga, kus meie käsutuses on suur moodne kruisilaev, kuid ookeanireisi asemel popsutame sellega ainult sadama läheduses.

Nii on meil küll tohutud võimalused, kuid meelega pole kaasas kasutusjuhendit. Me ei oska meelt kaugeltki täiel määral kasutada, sest oleme saanud vaid mõned algelised juhised.

Igäüks meist on saanud mingit haridust. Oleme õppinud arvutama ja lauseid koostama, võib-olla ka ajalugu, geograafiat, loodusteadusi, tehnikat, keeli või majandust. Me oskame süüa teha ja poes käia, internetti kasutada ja autot juhtida. Me oskame oma tööd ja võime milleski olla väga head. Sellest ometi ei piisa. Me ei oska oma meelt tõhusalt kasutada ega juhtida ning see mõjutab seda, mida tunneme, kuidas teistega läbi saame, mõtleme ning ümbritsevat maailma tunnetame.

Meel töötab suurema osa ajast automaatselt. Me ei teadvustagi seda ja püsime seetõttu harjumuste kitsas ringis. Vaimselt, emotsionaalselt ja käitumuslikult toimime ikka nii nagu alati – ja ka tulemus on selline nagu alati. Mõnikord õnnestub küll piiridest välja murda ja midagi teisiti teha, kuid suure tõenäosusega ei saa neist uutest lahendustest ja headest kavatsustest harjumust ning automaatrežiim jätkub.

See oli halb uudis. Hea uudis on, et saame palju paremini toimida ja see polegi nii raske. Tuleb ainult õppida oma meelt tõhusamalt kasutama.

Selle raamatu eesmärk on aidata meelel automaatrežiimist sagedamini välja tulla. Meie uuringud ja maailma eri paigus korraldatud treeningprogrammid näitavad, et seda on võimalik teha ja see muudab elu palju paremaks. Muutume paindlikumaks, meie suhted on tugevamad ja me suudame ootamatute olukordadega paremini toime tulla. Oleme erksamad, elavamad ja loovamad. Täpselt nii!

Kõik, mis päeva vältel juhtub, kujundab ja muudab märkamatu (või mitte nii märkamatu) meelt. Keeruline telefonikõne teeb enesetunde pisut halvemaks, rõõmsameelne märkus suurendab elurõõmu. Meel on nagu vedellääts – alati liikuv ja muutuv –, ning kui see muutub, muutub ka tajutav pilt maailmast. Me näeme endiselt samu maju, tänavaid ja puid, kuid selle pildi omadused on muutunud.

See on väga tähtis seik. On võimalik jätta see protsess juhuse hooleks ning lubada sündmustel oma meelt juhuslikult kujundada ja muuta, ent sa võid ka protsessis osaleda ja seda suunata. Saad iga päev teha lihtsaid asju, mis aitavad sul meelt kujundada nii, et sa oled valmis loomingulisemalt reageerima kõigele, mida elu toob.

Mis veelgi parem – selleks kulub ainult kümme minutit päevas. Just nimelt, kõigest kümme lühikest minutit. Nimetame seda meelega ajaks – ja seda vajavad kõik.

Kui pühendad iga päev kümme minutit paarile lihtsale harjutusele ja kui sa tõepoolest järgid nõuandeid, mida me nende kohta anname, muutuvad asjad mõne kuuga paremaks. Lubame seda, kuid selleks tuleb sul ohverdada kümme minutit oma päevast. Keegi teine ei saa seda sinu eest teha.

Juba selle raamatu kätte võtmine näitab, et otsid võimalust oma elu paremaks muuta. Küsimus on, kas sa oled valmis alustama seda

põnevat ja sõna otseses mõttes meelt avardavat teekonda. Loodame, et oled. See toob palju kasu.

Tutvustame sulle sinu meelt, et sa selle toimimist paremini mõistaksid. Näitame sulle mõnd hooba, mida kasutades saad meelt oma tahtmise järgi kujundama hakata. Me õpetame sind sammukese tagasi astuma – ainult ühe sammu –, et saaksid näha, millega su meel kõige sagedamini tegeleb, sest sel juhul saad seda jõulisemalt suunata.

Esimeses peatükis kirjeldame probleemi ja pakume välja mõned lahendused. Võtame vaatluse alla meie uuringu ja tutvustame paari lihtsat harjutust, mida saad teha iga päev. Need aitavad sul arendada kolme põhivõimet, mida nimetame kokkuvõtlikult lühendiga LVM.

1. **Lubamine** – lahke ja tunnustav suhtumine.
2. **Vaatlemine** – huvi käesoleval hetkel kogetava vastu.
3. **Metateadlikkus** – võime jälgida jooksvalt oma mõtteid, tundeid, aistinguid ja impulsse ning näha neid kui midagi ajutist, mitte kui fakte.

LVM aitab sul muutuda tundlikumaks ning teadvustada paremini ennast, teisi ja ümbritsevat maailma. Suurem teadlikkus annab rohkem valikuid. LVM võimaldabki just seda – see annab võimaluse oma reaktsioone valida.

Esimeses peatükis on kaardistatud LVMi elemendid. Lubamist ja vaatlemist on hõlpsam mõista – kuigi just nende rakendamine on tegelikult määrav. Metateadlikkus on ilmselt suurem proovikivi. „Meta“ tähendab „taga-“ või „kõrgemal tasandil“, seega on tegu erilaadse teadlikkustüübiga. See on teatud viis *jälgimaks* ja *kirjeldamaks* seda, mis toimub igal hetkel kogemuste pidevalt muutuvast voost. Seda selgitame täpsemini esimeses peatükis.

Teises peatükis „LVMi õppimine“ võtame vaatluse alla harjutused, mis aitavad sul oma meelt kujundada, ning juhatame sind helisalvestisteni, mis abistavad sind nende harjutuste tegemisel.

Teine peatükk on mitmes mõttes raamatu tuum. Kui sa oled seda lugenud, innustame sind kohe harjutustega alustama. Ära nende tegemisest loobu, kuigi tulemuste saavutamine võtab aega.

Järgmistes peatükkides heidame pilgu sellele, kuidas uusi oskusi oma elu oluliste tahkude juures kasutada:

- LVM ja paremad suhted (3. peatükk)
- LVM ja õnn (4. peatükk)
- LVM ja tõhus töö (5. peatükk)
- LVM ja parem tervis (6. peatükk)
- LVM ning töö ja eraelu parem tasakaal (7. peatükk)
- LVM rasketel aegadel (8. peatükk)

Seejärel võtame asjad kokku ja innustame sind edasi liikuma.

Meel on võti, mis avab ukse meie soovitud ellu. Meele seisund ei mõjuta ainult meie õnne, õppimist, loovust ja toimetulekut, vaid ka meid ümbritsevate inimeste – perekonna, sõprade, töökaaslaste – õnne, õppimist, loovust ja toimetulekut. Meele seisund määrab, kuidas me elu kogeme, ja avaldab sügavat mõju ka ümbritsevate inimeste kogemisele.

Kas poleks aeg õppida kujundama oma meelt, et mitte lasta meel kujundada meid? Meie usume seda ning see raamat õpetab, kuidas seda teha.

Michael Chaskalson ja Megan Reitz

Juuni 2017

LVM – miks?

Kujutle järgmist pilti.

Pere on kokku tulnud ja istub laua ümber. Kõik on kohal: sinu vanemad, abikaasa, lapsed, vend ja õde. Kõik on heas tujus ja veedavad mõnusasti aega. Siis aga kerkib üles teema, mis puhub lõkkele vanad pinged ema ja venna vahel.

Ema ütleb midagi, vend läheb turri ja nähvab vastu.

Ema ajab selja sirgu ja vastab tõredalt. Ja lähebki lahti.

See on tuttav muster. Ülejäänud ootavad piinlikkust tundes vaikselt, mis edasi saab, või püüavad vestlust edutult mõnele teisele teemale viia.

Sa tunned pinget ja ärritust ning alistud saatusele, teades, et oled segatud aastaid kestnud peretülisse, mis võib veel mitu aastat jätkuda. Sa oled ema ja venna peale pahane. Sa tahad, et nad selle probleemi lahendaksid. Sul on kõrini selliste olukordadega kaasnevatest emotsioonidest ja sa kaalud endamisi, kas peaksid niisuguseid kokkusaamisi edaspidi vältima.

See ei pea muidugi nii olema.

Sa ei saa muuta ema, venda ega nendevahelisi suhteid, ent sa saad muuta seda, milline *sina* selles olukorras oled, ja see võib kõike muuta. LVM – lubamine, vaatlemine ja metateadlikkus – aitab sul asju teisiti tunnetada.

Vaatame, kuidas see toimib.

Lubamisel on kaks külge: tarkus ja kaastunne.

Tarkus aitab asjadel *olla* nii, nagu need *on*. See tähendab tunnistada, et käesoleval hetkel – just praegu – ei saa miski olla teisiti, kui see on. Sa ei saa ajas tagasi minna ja midagi muuta, et käesolev hetk teistsuguseks kujuneks. Praegusel hetkel on asjad nii. Ja ainult siis, kui sa seda tööpoolest lubad, saad sa valida oma järgmise sammu.

Niisiis peaksid sa ema ja venna juhtumi puhul esmalt tunnistama, et asjad on just nii, ning pole mingit mõtet unistada, et kõik võiks nagu imeväl kohe hoopis teisiti olla.

Me kulutame palju aega soovimisele, et asjad oleksid teisiti. „Kui ma ainult oleksin teistsugune“ või „Kui nad ainult oleksid teistsugused“ või „Kui mul oleks teine töö või rohkem raha või parem välimus või kui oleksin saledam ...“ Soovida võib ükskõik mida, kuid sellised mõtted ei aita. Asjad on nii, nagu need on, ja alles seda tunnistades sünnivad tõelised valikud edaspidiseks tegutsemiseks.

Käesolevat hetke ei saa muuta, kuid järgmine on veel lahtine. Praeguse hetke tegevus kujundab seda, mis järgmiseks juhtub, ning kui tegevuse aluseks on lubamine ja asjade praeguse seisuga tunnistamine, saame toimida palju targemini ja tõhusamalt.

Seega on ülalkirjeldatud olukorras LVMi esimene samm lasta asjadel olla nii, nagu need on. See ei tähenda siiski külmust ja ükskõiksust, sest peale tarkuse on lubamisel ka kaastunde pool.

Kaastunne kätkeb suuremat lahkust ning kõigi olukorraga seotud isikute – sinu ja teiste – aktsepteerimist. Praegusel juhul võib see tähendada, et olles hooliv ja murelik, tajud sa kogu seda kurbust,

mida ema ja vend tuttavat draamat etendades endas loovad. Ja see tähendab, et sa oled lahke ja mures kõigi pärast, kes on selle hetkega seotud, sealhulgas ka iseenda pärast.

Kaastunne peab algama sinust endast. See läheb sageli vastuollu sellega, mida kaastunde või lahkuse all tavaliselt mõistetakse. Kui me aga suudame olla lahkemad enda vastu, aitab see meil olla lahkemad ka teiste vastu.

Nii lihtne ja tavapärane on olla karmilt enesekriitiline. Mõnikord ütleme iseendale asju, mida me teistele kunagi ei ütleks. „Kuhu ma oma võtmed jätsin? Kui rumal ma olen! Ma olen jälle võtmed ära kaotanud. Ma kaotan neid kogu aeg. Ma olen tõeline idiot!“ Kui aga sõber sulle ütleks, et kaotas võtmed ära, ja sina talle selliste sõnadega vastaksid, peaks ta seda väga veidraks.

Lubades oleme lahkemad enda suhtes ning lahkemad ja tunnustavamad teiste suhtes. Igal inimesel on oma kujunemislugu, kõik püüavad oma elu võimalikult hästi elada ja sellega toime tulla. Muidugi võib mõni inimene sind pahandada ning teised võivad kalkide ja ebasõbralikena tunduda, ent kui me saaksime tõepoolest mõista, kuidas asi nende poolt vaadatuna tundub – nagu asuksime nende kohale –, siis me ehk polekski nii kriitilised. Lubades saame leevendada oma kalkust ja kriitilisi hinnanguid iseenda, teiste ja olukorra suhtes, kuhu oleme sattunud.

Niisiis lubad sa ema ja venna juhtumi puhul endal käesolevat hetke kogeda just sellisena, nagu see on.

Sa ei pahanda endaga, et lased olukorral end häirida. Sa ei saa pahaseks teiste lauas istujate peale – sellest poleks kasu. Selmet abitult soovida, et asjad oleksid teisiti, võid sa tunnistada, et asjad on just nii. See kas meeldib sulle või mitte, kuid mis juhtub, see *juhtub*.

LVMi teine osa on **vaatlemine**.

Vaatlemine tähendab elavat huvi iga kogetava hetke vastu. Vaatlemisvõimet arendades astud sa väga huvitavasse maailma. Sa hakkad märkama seda, mis toimub sinu sees – mõtetes, tunnetes,

aistingutes ja impulssides – just praegu. Sa tunned suurt huvi ka selle vastu, mis toimub käesoleval hetkel sinust väljaspool, sind ümbritsevas maailmas. Sa tunned huvi teiste inimeste vastu: mis nendega toimub? Ning sa tunned huvi selle vastu, mis toimub sinu ja teiste vahel – üksteisega suhtlevate inimeste pidevalt muutuvate ja põnevate vastasmõjude vastu.

Vaatlemine valgustab käesoleva hetke rikkalikku ja keerukat mustrit. Sa saad teadlikumaks igast hetkest ning hakkad inimesi ja olukordi sügavuti nägema.

Kirjeldatud peretüli puhul hakkad sa kiire reageerimise asemel suuremat huvi tundma. Sinu tähelepanu avardub. Selmet lasta end toimival kaasa haarata – nagu lased end kaasa haarata telesaatel, oodates pingsalt, mis järgmisena juhtub –, tunned sa huvi hetkel kogetava vastu. Sind hakkab huvitama, mida teised lauas istujad võiksid tunda. Sa märkad ümbritsevas ruumis asju, mis võiksid juhtuvat mõjutada.

Sinu meelde kerkivad küsimused: „Mida ma tunnen siin ja praegu?“, „Mida ma näen pereliikmete nägudel?“, „Milline õhustik valitseb toas just praegu?“, „Mida sellist ma näen, mis annaks mulle sündmuste põhjuste kohta vihjeid?“.

Sa oled avatud, haaratud ja huvitatud. Teadlik sellest, mis juhtub. Hooliv, lahke ja teadmishimuline.

LVMil on veel kolmas element, **metateadlikkus**.

Sa oled oma kogemuse sees, tundes ja tajudes toimuvat, kuid suudad samal ajal märgata mõnd võimalust, mida see sinule avab.

Sa märkad ja suudad teatud määral kirjeldada oma mõtteid, tundeid, keha aistinguid ja impulsse, mis parajasti tekivad ja mööduvad. Märkamise võib seadistada kitsamaks, nii et fookus on sinul ja sinu sisemistel kogemustel, või laiemaks. Tähelepanu võib suunata endast väljapoole – märgata suhtluspartnerite kehakeelt

ja näoilmeid, toa soojust/jahedust ning toas valitsevale meeleolule vastanduvat elavat ja lõbusat taustamuusikat.

Metateadlikkus on tunnetamisviis, mida me kõik mingil määral valdame, kuid mida saab tublisti arendada. Toome näite, mis võib aidata sul metateadlikkust pisut paremini mõista.

Kui sa oled kunagi tipptunnil Londoni metroosse sattunud, on see kogemus sulle tuttav. Sa seisad kell pool kuus õhtul perroonil, on palav ja rahvarohke. Sul oli raske päev ja sa oled väsinud. Sa ei suuda ära oodata, millal koju jõuad, et saaksid kingad jalast võtta, endale joogi valada ja lõdvestuda. Rong sõidab ette. Mõned inimesed trügivad rongist välja – rahvast täis perroonil pole ruumi – ja teised rüselevad, et peale saada. Sind tõugatakse tagant ja sa pääsedki rongile. Seisad hingetuna vagunis, sul on palav, ja kui rong sõitma hakkab, pressitakse sulle igast küljest peale. Hingamiseks pole ruumi. Ärritus üha kasvab.

„Ei, see on talumatu,“ mõtled sa. „Miks ma endale niiviisi teen? Inimesed on nii hoolimatud! Kui see oma seljakoti mulle näkku surub, hakkab karjuma! Hommikuti haisevad nad tualettvee ja lõhnaõli järele, õhtuti levivad kehalõhnad. See on totter! See on täiesti talumatu ...“

Ja nõnda edasi.

See on üks viis toimuvasse suhtuda.

On ka teine võimalus. Sinus hakkab tekkima ärritus, kuid metateadlikkus asub tööle. Sa märkad, et oled hambad kokku surunud ja pea sügavale õlgade vahele tõmmanud. Sa taipad, et su mõtted ja tunded on jõudnud kasutu sisemise lärmamise režiimi.

Sa lõdvestad lõua ja õlad ning lõpetad lärmamise: „Tohoh! Millised ärritunud mõtted!“

Erinevus on selles, et ühel juhul sa ärritud ja teisel juhul *märkad*, et sul on ärritunud mõtted ja tunded.

See üürike kõrvaleastumise hetk ning mõistmine, mida sa teed ja mis toimub, on väike muutus, kuid see muudab kõike.