

Enesemuutmise kunst – emotsioonide valdamine

Juhendaja Ingvar Villido, MTÜ Lilleoru koolitusjuht ja Babadži kriya jooga õpetaja.

Kursuse tutvustus

SISSEJUHATUS

Sissejuhatus on üks osa kursusest

Kas Sul on emotsioonid? Tead Sa seda? Millises ulatuses nad Sinu elu juhivad? Kas Sa tahad sellist juhtimist? Sellist elu, tulemusi?

Palun süvene koos minuga järgnevasse...

Kui ma küsiksin Sinu käest – kas Sa oled rahul endaga, peresiseste suhetega, teiste inimestega, riigis toimuvaga, maailmas toimuvaga? Tahaksid tagasi vanu aegu või loodad heale tulevikus? **⌘** Sa avaldaksid arvamust, annaksid hinnangu. Sul on oma arvamus, hinnang... Kas oled tulnud selle peale, et süüdi ei ole teised, kuigi see nii näib, vaid hoopis Sinu isiklik, sisemine hinnang. Muutes seda, muutub ka reageering.

Tavaliselt ei pööra Sa tähelepanu sellele, millest arvamus koosneb. Võileib koosneb leivast, võist, juustust, vorstist, salatist – kuidas keegi on harjunud. Süües võileiba me tavaliselt enam ei tea, millest ta koosneb – me tunneme “tervikmaitset”. Sarnaselt koosneb ka arvamus ja hinnang emotsioonist, informatsioonist ja väljendusest. Võttes siit välja ühe komponendi – muutub ka maitse.

Kursusel keskendume emotsionaalsele komponendile.

Mis on ja mis ei ole emotsioonid?

Tunded, emotsioonid, soovid, ihad, eredalt väljendunud või märkamatuseni peidetud – need on Sinul ja teistel, see on normaalne. Kõik teavad seda ja siin ei ole midagi erilist. Head tunnet tahavad kõik – nii Sina kui ka teised. Hea tunne on elu peamiseks väärtuseks, motiiviks. Samas **⌘** kui ei oleks halba...

Soovid, ihad, erinevad tunded nagu viha, “vaimne väsimus”, laiskus, uhkus, ülbus, agressiivsus, enesesse tõmbumine, pettumine jne – ma nimetan need kõik emotsioonideks. Kui Sa ütled – “mul on tunne”, ka see on emotsioon. Samuti on neist põhjustatud “ei taha”, “ei saa”, “pole huvi”, “mul on õigus”, “tema on süüdi”, “minu elul pole mõtet”, “ma pean”, “ma ei ole kellelegi vajalik”, “keegi ei armasta mind enam”, jne. Kõikide tülide, arusaamatuste, tarbetute vaidluste põhjusteks ja tagajärgedeks on emotsioonid. Sisemisi heitlusi põhjustavad emotsioonid. Iseloomu alustaladeks on samuti emotsioonid. Pole kohta, kus emotsioonide roll poleks juhtiv sõltumata sellest, kas Sa tead seda või mitte, kas tead, mida teed või mitte.

Avasta emotsioonide mõju läbi mõnede küsimuste. Võta selleks pisut aega.

“Kas tunnen end stabiilse ja rahulolevana?”

“Kas ma kardan?”

“Kui sagedasti tuleb mul ette meeleolu kõikumisi, millega on raske toime tulla?”

“Mis sunnib mind tegema meeletusi, kätte maksma?”

“Kas ma olen “ohver” situatsiooni või emotsiooni tõttu?”

“Mis juhib minu elu rohkem: kas mõistus või emotsioonid?”

“Kas süüdi on teised või minu enda üleskerkivad emotsioonid?”

“Kui Sa oled “neutraalne”, siis mis põhjustel Sa seda ei ole?”

Küsimus, mis paljastab emotsioonide olemuse: “Kas need on arukad?”

“Kui suur roll on emotsioonidel minu elus?”

“Kui minus ei kerkiks üles negatiivseid emotsionaalseid reageeringuid – milline ma siis oleksin?”

Millistest emotsioonidest tahaksid täielikult lahti saada? Pane nad kirja!

Nüüd kujuta ette, et Sul ei olegi enam neid (emotsioone mille tõttu takerdud, heitled, kaotad selge mõtlemis- ja tegutsemisvõime, teed valesid otsuseid, mida hiljem kahetsed.). Tundub uskumatu?

Mida tavaliselt “halbade” emotsioonidega tehakse?

Surutakse alla, peidetakse “maski” taha, väljendatakse. Sisse jäänud emotsioonid kogunevad, tekitavad sisemisi kroonilisi pingeid & kroonilist stressi. Aja jooksul õõnestavad need varjatult nii psüühilist kui ka füüsilist tervist.

Emotsioonide loomulik väljendamine on looduslik protsess, mida me takistame läbi eetiliste ideede, hirmust karistuse ees vms.

Väljaelatud emotsioonid ei kogune, kuid teevad oma töö ikkagi ära – laastavad Sind ja teisi.

Kuidas Sa saad teada – kas “vanad” emotsioonid on alles või mitte?

“Vana arm ei roosteta” annab edasi tähelepanekut, et “vana” tunne on alles ja pole kuhugi kadunud. See kehtib ka kõikide teiste emotsioonide puhul. Seda on lihtne kontrollida – Sul piisab korraks vaid meenutada ... ja emotsioon ärkab! See on endiselt alles. Kas oleks parem, kui minevik Sind ei ahistaks?

Kust on pärit emotsioonidest vabanemise tehnikad?

Joogast.

“Päris jooga” on tuhandeid aastaid vana. See on teadus ja kunst, mida on arendatud sadade eneseuurijate-muutjate põlvkondade jooksul! See on palju enam, kui Sa kuulnud oled.

Ühe osana kuulub jooga juurde oma sisemaailma funktsioneerimise tundmaõppimine ja muutmine.

Siin ongi peidus Sinu seni kasutamata potentsiaal, mille olemasolust Sul võib-olla aimugi polnud.

Kursuse sisuks on aidata Sul see potentsiaal avastada ja kasutusele võtta.

Konkreetsed tehnikad kuuluvad “puhastavate” hulka.

Miks ma tahan neid teadmisi Sinuga jagada?

Kas oled juba avastanud, et Sinu traagika põhjused ei ole teistes, vaid Sinus endas? Kui vaatad laiemalt ringi – mis toimub Sinu lähedastega, naabritega, riigis ja maailmas üldse – avastad, et kõikjal on juhtivaks jõuks emotsioonid. Sind häirivate sündmuste põhjused. See on tegelikult globaalne probleem, mis ei olegi probleem.

Kord küsisin ühe USA kõrge sõjaväelase käest: “Mis Sa arvad – mis on sõdade põhjused?” Ta mõtles pisut ja vastas: “Kultuuride erinevus.” Mina: “Ei – emotsioonid.” Ta mõtles pikemalt ja vastas: “Sul on õigus.”

Õpitavate tehnikate erinevus võrreldes teistega

Emotsionaalse valdkonna probleemide lahendamise osas kehtib tänapäevani arusaam – ise ei saa siin midagi teha – peab olema keegi teine, kes Sind abistab, aitab lahendada, leevendada. Sul on vaja arsti, psühholoogi, psühhiaatrit, sõpra või sõbrannat, kellegi juhendamisel läbida mingi teraapia jne. Kõik see jätab mulje, et Sa oled teatud osas mannetu, sõltuv. Võib olla on see kellelegi kasulik, et Sa tarbid regulaarselt pille...

Kursusel saad Sa teada, et oled ise võimeline palju-palju enamaks ja saad hakkama iseseisvalt.

Avastad, et võid olla ise oma elu arhitekt...

* * *

Minu lühilugu

Miks just nüüd selline kursus ja mitte varem? Mis on selle kursuse “taga”?

Joogaga olen tegelenud üle mitmekümne aasta. Tegelenud erinevatest kultuuridest pärit sisemaailma teadmiste praktiseerimisega – neid kõiki võib nimetada ikkagi joogaks, sest see on termin, mis tähendab vastavasisuliselt tegevusi. Jooga on palju enam kui võimlemine ja see ei ole piiratud kultuuriliste piiridega. Lähitulevikus on MTÜ Lilleoru poolt ilmumas raamat, mis sisaldab joogaalaseid loenguid ja annab põhjalikult teada – mis jooga tegelikult on. Seetõttu ma siin kauem ei peatu.

Minu ümber on umbes kahekümne aasta jooksul olnud sadu, kui mitte tuhandeid erinevaid inimesi.

Neil on olnud mitmesuguseid huvisid. Ka probleeme, millele lahenduste saamiseks pöördusid nad minu poole. Alguses oli mul sel maastikul palju “valgeid laike”. Aastatega praktiline kogemus kasvas ja enamuse “valgeid laike” on kadunud. “Müstiline” ja “vaimne” on omandanud konkreetseid füüsilised kontuurid ja sisu. Nii et olen kujunenud mulle adresseeritud küsimuste ja neile praktiliste vastuste otsimise-leidmise kaudu.

Uurides analooge leidsin, et inimestel on probleemide põhjused üllatavalt sarnaste “juurtega”. Võtsin ette “eksperimenti”: hakkasin ise teadmisi rakendama ja tulemusi uurima ning meetodi tõhususes veendununa, õpetasin seda ka teistele. Nii see on jätkunud. Aja jooksul lõin palju uusi enesemuutmise tehnikad või “elustasin” vanu, unustatud. Kõik need on universaalsed ja kasutatavad nn “vaimselt normaalse” inimeste poolt.

Sellel kursusel õpitavaid tehnikaid olen soovijatele õpetanud umbes neli aastat. Tulemused on käegakatsutavad, vahel suisa hämmastavad. On tõesti imeline, kui nt inimese iseloomu negatiivsed tahud kaovad poole tunni jooksul!

Tahes-tahtmata, kui tegeleda joogaga kui enesemuutmise teaduse ja kunstiga, hakkad nägema teiste kannatusi. Mõistma põhjuseid, mida enne ei mõistnud. Avastad, et asjad ei muutu nii üksikisiku kui ka maailma mastaabis, kui ei muutu konkreetne inimene ise. Fassaadi võib ju pidevalt remontida, kuid see laguneb üha uuesti ja uuesti, kui põhikonstruktsioon on vilets. Nähes seda, otsustasin sellele osutada ja pisut juhendada...

Kokkuvõtteks

Niisiis – kursusel õpetatav vaade ja teadmised ei ole üldsusele laialt tuntud, kuid on samas lihtsasti arusaadavad. Praktiliselt omandatud oskused jäävad alatiseks Sulle ja on igapäevaelus rakendatavad. Sõltuvalt vilumusest – igas olukorras. Ei ole emotsiooni, millest ei saaks vabaneda loetud sekundite või minutite jooksul.