



Malle lugu

Keldrimaailmast valgusesse

Vestleme 1969 aastal sündinud Mallega tema elukogemusest seoses depressiooniga, mis on õpetanud teda igas halvas asjas midagi head nägema. Ta leiab, et elu annab meile kätte kaardid, igauhele erinevad, aga nendega mängima peame õppima ise.



Sinu vaimse tervise raskused on paljuski olnud seotud lapsepõlve kasvukeskkonnaga. Milline see oli ning missugused tegurid seda enim mõjutasid?

Elasin emaga kahekesi linnas ühetoalises mugavusteta korteris. Materiaalse elu üle ma ei kurda. Ema hoolitses nii hästi kui ta suutis, söök oli laual, riideid, lasteraamatuid ja ka mänguasju jagus. Väiksena oli meil isegi kass.

Emaga suhted olid ainult materiaalse elu ja füüsilise kehaga seotud. Ma ei mäleta mingeid selgitusi elu, tunnete või suhete kohta laiemalt, ammugi mitte vaimsetel teemadel. Polnud ka muinasjuttude või ka lihtsalt juttude rääkimist, koos mängimist, naljatamist, hellitamist. Tundsin, et emotsionaalselt ei osanud inimesed teineteist mõista. Siiski mäletan, et ema õpetas mulle tähti, lugemist, matemaatikat juba enne kooliiga. Ka oli tore see, et tegime koos näogrimasse ja võimlemise, hügieeni ja korra tähtsusest oli ka juttu.

Suviti olin tihti maal vanaema-vanaisa juures. Nendel oli põhiline maatöö, loomad, aed, mesilased jne. Ka nemad ei osanud pakkuda lapsele hingelist tuge, mõistmist, lähedust. Vanaema rõhutas ausust, töökust ja naise au hoidmist ja rääkis, et meil on Taevane Isa, Jumal, kes kõike näeb. Ta õpetas mind korralikult rohima, et juur tuleb alati välja tõmmata, ning et kõiki töid tuleb teha nii hästi nagu teeksid sa seda Jumalale. Sealt sai alguse ka minu edaspidine püüdlikkus ja pedantsus.

Ka maal ei olnud mul vestlus- ja mängukaaslast, koer, kass, kanad, lambatalled küll olid, aga nemad ei vastanud mulle. Sugulased jäid ka ajapikku kuidagi kaugeks; sooja, lähedast ja mõistvat suhet nendega ei tekkinud. (Seletus: üks sugulane oli minuvanune, teised olid vanemad, nägime ja mängisime väiksena tihemini, aga kooliajast järjest harvem, ent laps ju ka ei oska teise lapse tundeid mõista ega seletada.) Päris väiksena olin üksi kodus mängides ja sugulaste seas jutukas ja elav. Ajapikku see jutukus kadus, kuna tundsin, et elus on midagi vajaka, nagu valesti. Perekonnasõpru ma ei mäletagi.

Lasteaias tajusin, et ei oska teiste lastega sõbruneda ega koos mängida, samuti oma koduhoovi lastega. Ma ei teadnud millest rääkida, kuidas vestlust alustada, mul nagu ei olnud mõtteid. Laps ju ei oska abi küsida, kui talle seda ei ole õpetatud, seega ma ei osanud abi küsida ega oma tunnetest rääkida ja keegi lasteaiast ei märganud mu abitust, ebakindlust ega suunanud mind ka. Tundsin end teistest erinevana, häbenesin ennast, hoidsin eemale. Tundsin kadedust ja kurbust kui nägin, kuidas teised lapsed oskavad mängida ja rõõmsad olla, aga mulle käis see üle jõu. (Sellest ja kooliajast enda mälestused puuduvad, meeles on ainult see, mis on fotodel.)

Lasteaiaaialisena hakkasin tundma puudust õest, vennast, isast ja normaalsest perekonnast. Sellest ajast sai alguse ka mu ainus elu unistus – unistus oma perekonna järele, kus igal juhul peab olema rohkem kui üks laps – ma lootsin, et siis ma leian mõistmise ja rõõmu. Kuna mu tähelepanu oli suunatud sellele, mis oli halvasti, mida mul ei olnud, siis enese teadmata süvendasin negatiivseid tundeid ja sellega seoses kujunes suutmatus kogeda positiivseid tundeid.

Selgitus toonasele seisundile, mille sõnastuse alles nüüd enda jaoks kirjandusest leidsin, on valuline tundetus. Näen endaga toona toimunut tundeelu häirena, kus olin kaotanud võime positiivseteks tundmusteks. Ja asjaolu, et ma ei suutnud rõõmu tunda, see vaevas. Valuline tundetus, ladina keeles algupäraselt *Anaesthesia dolorosa*, on poeetiliselt täpne, kuna kirjeldab kogemuse paradoksaalsust, sest saadakse aru, et ei tunta seda, mida peaks või on võimalik tunda. Kuigi termin tähistab meditsiinis täna hoopis midagi muud, kui toona, oli see seotud haiglasliku melanhooliaga, enne depressiooni mõiste kasutuselevõttu, 19.–20. sajandi alguses, kui psühhiaatria polnud veel sümptomipõhiseks kujunenud. Emotsionaalse kirjeldusena resoneerub see mu kogemusega siiski – ja leidub ka mitmeid filosoofe ja kirjanikke tollest perioodist, kes sama nähtust on analüüsinud ja kirjeldanud. Seegi näitlikustab, et paljud inimesed tunnevad sama, ent annab ka lootust, et oma hingest lahus olekust, tunnete mitte tundmisest, on võimalik välja tulla, ütlen seda oma kogemusest.



Milline oli su suhe kõige lähedasema inimese, emaga?

Tegelikult päris väiksena 2-3 aastasena ma usaldasin ema ja mul on mõned ilusad mälestused. Üks talveõhtune jalutuskäik, lumi, hoian emal käest kinni, ema laulab tähekeselaulu, mina lausun sõnu vahele, naerame ja vaatame tähti.

Võib-olla mõjutas mingil määral usaldusliku ja lähedase kiindumussuhte mitte edasi arenemist ja lakkamist ka fakt, et olin umbes aastaselt kuu aega nädalaringes lasteaias, kui ema tegeles linnas elukoha otsimisega.

Ma arvan, et kõige enam mõjutas usaldusliku lähedussuhte katkemist see, et ema ise ei olnud tundnud piisavalt armastust, hoolimist, mõistmist, hellust oma emalt, ka tema kodus ei räägitud tunnetest ning igasugused jutustavad õppeained olid kooliski talle rasked, ja sellepärast ta ei osanud seda ka mulle jagada ja minu küsimustele vastata.

Umbes 3-4 aastaselt mäletan väga selgelt ühte ütlemist ema poolt, mis tegi mulle eriti haiget. Meenub, et küsisin emalt: „Ema, räägi mulle, mis on elu,” ja sain selle peale kuulda

lihtsat laulukest: „Räägi, räägi veel, küll me kuulame, jutusta aga julgesti, küll me usume...” – Selles laulus ei olnud iseenesest midagi halba, aga kuna ma ei saanud vastust ega mingit selgitust, siis tajusin seda pilkamisena. See, et mu küsimust, ja seda, kuidas end seejärel tundsin, ignoreeriti, oli kui valu torge minu väikesesse lapse hinge. Ja ma ei osanud selle valuga midagi peale hakata, see valu jäi mu hinge elama ja kasvama ja kogu mu elu mõjutama ligi 50 aastaks.

Seda laulukest kuulsin ma elus veel tihti, lisaks halvustavatele, pilkavatele ning trotsi tekitavatele ütlustele, nagu: *sinu sõna peab alati peale jääma, ah sina tahad kõike teada saada*. Suuremana lisandus ka selline naeruvääristav, pilkav fraas: *ah sina tunned tundeid*. Nagu oleks see midagi keelatud ja halba. Enamus vestlusi lõppesid pingeseisundi hinge jäämisega ja tajusin, et mind ei mõistetud, sest ema ei suutnud mind lõpuni kuulata.

Peale maatööde tegemise meil emaga koostegemist ei olnud – ega ka ühiseid planeerimisi või arutlemisi. Samuti ei räägitud meie vormis, mis oleks tekitanud ühtsuse ja kuuluvuse tunnet, või andnud kindlust, et koos saame raskustest jagu.

Õnneks ma ei mäleta enam kõiki halbu, valusaid ja solvavaid ütlusi. Tagajärg oli aga see, et mul kadus julgus küsida, usaldus ema ja sealt edasi iseenda ja teiste suhtes, tekkisid suhtlemiskompleksid, madal enesehinnang, kapseldumine ja teised ebameeldivad tagajärjed.

Tunded, mida ma väiksena tundsin, aga seletada ei osanud, olid: valu, kurbus, üksindus, pettumus, hoolimatus minu suhtes, solvumine, hüljatus, kadedus, tohutu nälgi armastuse, helluse ja mõistmise järele, toetuse ja selgituse puudumine. Tundsin nagu ma poleks kellelegi oluline ja minust kui inimesest ei tundud rõõmu (ema rõõmustas vaid selle üle kui sain koolis häid hindeid). Ema igapäevane pilkav ja eemaletõukav kõnemaneeer ning külm hoiak tekitasid minus ka alaväärsustunnet. Ajapikku kasvas neist tunnetest seesmine viha.

Lapsena ei osanud ma selle taha näha, et tema suhtumine oli eluga toimetulekuviis, päritud käitumismuster, harjumus rääkida ja suhelda pilkavalt ja eemaletõukavalt (tajusin seda ainult enda vaatepunktist, mis tunde see väline käitumine minus tekitas, sest põhjuseid, miks ta nii käitus, ei osanud ta ju isegi lahti selgitada). Ta ei olnud alati pilkav, ent see tuli ilmsiks eelkõige minu küsimiste tõttu.

Kui tema tõrjus mu küsimusi, tajusin mina, et ta tõrjub mind. Tema käitumine oli mulle ainuke eeskuju ja ma võtsin tahtmatult üle samad käitumismustrid. Ma muutusin samuti trotslikuks, tõrjuvaks, näiteks tõrjusin ta kallistusi, ma ei suutnud neid vastu võtta, kuna see inimene tegi mu hingele jätkuvalt haiget. Kuna ma ei tajunud tema avatud olekut – siirust, hellust, ausust, ei osanud ka mina olla siiras ega hell ei teiste ega enda suhtes. Mul puudus kontakt endaga.

Ema käitumist selgitab asjaolu, mida ka varem mainisin, et ta polnud ka ise oma ema poolt armastust, hellust ja mõistmist tunda saanud, ta lihtsalt ei osanud, ei suutnud paremini. Praegu ma enam ei süüdistata teda, aga varem küll. Nüüd ma mõistan teda ja olen oma mineviku läbi töötanud ja leppinud sellega. Mingite sügavate alateadlike mustrite ja hoiakute läbitöötamine ning teadvustamine toimub tänaseni.

Kui hingeline pool välja jätta, siis muus osas oli ta mul tubli ja hea ema. Kasvatas mind üksinda, käis korralikult tööl, ei suitsetanud ega napsitanud, tuli elus kõigega üksi toime

ilma abi küsimata, hädaldamata ja sellise suhtumise võtsin ka ise ellu kaasa. Ta läks elu uuendustega kaasa, ostis fotoaparaadi, tegi pilte, magnetofoniga salvestas muusikat, minu ja vahel sugulaste jutte. Ta ei olnud kunagi kuri ega ropp, ei karistanud mind, aga minu jaoks jäi ta hingeliselt kaugeks, külmaks.



Aga oma isast ei tea midagi?

Oma isa mäletan, et nägin esimest korda keskkooli lõpus, ja ülikooli esimesel kursusel olid ta matused. Kohtusime mõnel korral, aga mina ei osanud suhelda. Isast jäi meelde fakt, et ta oli olnud Siberis, kus oli nälg ja et ellu jääda püüdsid nad lahja supileeme sisse kärbsed. Paariaastase lapsena käisime emaga ka ühe korra isal külas, aga mina seda ei mäleta.



Nõukogude aja kohta oli erandlik, et käidi kirikus nagu teie perele omane. Mis tähendus sel sinu jaoks oli, kuidas mõjutas sind tulevases elus?

Vanavanemad käisid üsna tihti kirikus, pihil ja armulaua, kuigi maalt linna oli keeruline saada. Juba nende vanemad olid neid usu vaimus kasvatanud. Ja nii püüdsid ka vanaema ja vanaisa oma lapsi jumalakartlikeks kasvatada. Maal loeti pühapäeviti vahete vahel Piiblit, palveraamatuid ja lauldi ka kirikulaule. See tegelikult ühendas eri põlvkondi, me kõik olime ristitud. Vanaemal oli oma kooliajast palju kirikulaule peas ja ta laulis neid pea iga päev. Nii kasvas juba lapsena mu südamesse aukartus Jumala, elu, kümne käsu ja vanemate inimeste ees. See oli ainuke süsteem, mis natukene tegeles vaimse poolega ning see mõjutas mind tugevalt, andis olulised väärtushinnagud.

Teadsin lapsena peast Meie Isa palvet ja mõnesid kiriku laule. Usk oli ainuke tugi millele vaistlikult toetusin, kuigi ma praegu ei mäleta, kas ma iseseisvalt ka palvetasin, võib-olla siiski. Tuleb meelde, et isegi unes, kui mind hundid taga ajasid, hakkasin Meie Isa palvet lugema. Ega mina lapsena emaga nii tihti ei käinud kirikus, võib-olla mõnel suuremal pühal, ma ei mäleta.

Kuna see oli mul lapsena ainuke kokkupuude vaimsusega ja usk oli vanavanematele väga oluline, see oli nende ainuke tugi ja lohutus, siis oli kuidagi enesestmõistetav, et peale ülikooli hakkasin oma vaimse tervise muredele esimesena abi otsima just samast tuttavast kirikust. See oli päris pikk periood mu elust, nimelt 14 aastat. Ma pühendusin sellele kogu hingest, nii palju kui suutsin. Käisin regulaarselt kaks korda nädalas teenistustel, pihil, armulaua, laulsin kirikukooris ja osalesin surnuaiapühadel ja muudel kirikupühadel. Kodus lugesin igapäevaselt palveid, tegin eestpalveid, mul oli oma ikooninurk, lugesin Piiblit ja pühade inimeste elulugusid, usuraamatuid, mis saada olid.

Vaatamata minupoolsele pingutusele ma mingit selgust ega leevendust ei saanud – ei oma küsimusele, mis on armastus, ega mind vaevanud hingepiinadele, seal hulgas vihatunde.

Ma täitsin kiriku reegleid, välist kombestikku, aga see kõik ei aidanud mul luua endaga kontakti. Tagantjärele saan aru, et kirikus panin kogu lootuse jumala peale, sest selline oli usu tingimus. Samas ei teeninud see tingimus mu hingelist arengut.

Sel ajal hakkasid mu kätte sattuma pühakute elulugude kõrval ka psühholoogilised eneseabi raamatud, sest otsisin vastuseid. Aga ainult raamatute lugemisega ei saa puuduolevaid tundeid tekitada.



Millal märkasid endas esimest korda vajadust hingeliste teadmiste järele?

Tegelikult ma mäletan, et juba ammu enne kooli tajusin vaistlikult vajadust millegi järele, mis mu elus puudus. Ma ei teadnud, mis see on ega osanud seda sõnastada. Kuna ma seda kusagilt ei leidnud – ei kodust, maalt, lasteaiast, siis tärkas minus lootus, et ehk pakutakse, õpetatakse seda koolis. Ma ootasin väga kooli minekut, sest õppimine mulle tõesti meeldis, oleks ainult olnud keegi, kes oleks minust hoolinud, mind mõistnud, seesmise potentsiaali arendamist toetanud. Mäletan, et umbes 7-aastaselt maal olles püsisin omal käel, et inglise keele tähestiku häälduse kaudu sõnade hääldusest aru saada. Kirjutasin pikki sõnade hääldusi tähestiku järgi, midagi ei tulnud välja, seda oli võimatu kokku lugeda. Kedagi ei olnud aitamas ka.

Koolis olin püüdlik, sest mulle meeldis õppida, sain viisi ja see oli ainuke, mis emale minu juures rõõmu tegi, mida ta minu juures hindas. (Aga ta ei öelnud seda otse, vaid ma oletasin seda sellest, et ta kirjutas albumisse mu koolipildi juurde teksti: *Häid hindeid toon ma emale, et rõõmu teha temale*).

Kahjuks oli meil klassi peale üks õpetaja, teda lihtsalt ei jätkunud kõigile, ja kuna mul endal ka ei olnud julgust ega oskust küsida, siis ei tekkinud mul sidet ka õpetaja ega klassikaaslastega. Mäletan algklassist, kui uurisime mikroskoobi all sibulat, siis kõik lapsed küsisid ja õpetaja tegeles nendega. Mul oli ka küsimus, aga ma ei tahtnud, ei osanud vahele trügida oma küsimusega ja nii jäigi mul see ja edaspidi ka teised küsimused küsimata. Hiljem juba ei tekkinudki oma peas küsimusi ega mõtteidki. Ja see soodustas kapseldumist ja teistest eraldumist, üksinduse süvenemist.

Ühesõnaga umbes 4. klassis olin jõudnud veendumusele ja pettusin, et koolis seda toitu minu hingele ei pakuta. Sellega oli igasugune lootus mu elus kadunud. Asjaolud olid kujundanud mu kinniseks, araks, madala enesehinnanguga, kurvameelseks, oma peaga mitte mõtlevaks lapseks ja siit järeldus ka suutmatus probleemidega aktiivselt tegeleda. Ajul on stressitingimustes neli tegutsemisviisi: võitlemine, põgenemine, tardumine või meeldida püüdmine. Minu aju oli nagu tardunud ja ainuke ellujäämise ja tunnustuse hankimise strateegia oli püüd teistele meeldida, see tähendab: ma tegutsesin lähtuvalt teiste huvidest või soovidest.



Kuidas näed tänasel päeval seoseid vaimsuse ja vaimse tervisega? Meil küll on hakatud rääkima rohkem vaimsest tervisest, aga vaimsus on justkui põlu all. Kas hea vaimne tervis sisaldab endas sinu jaoks ka vaimsusega tegelemist?

Kõik, kogu elu, on seotud vaimsusega, sealhulgas ka vaimne tervis. Niisamuti kui meil on vaja tegeleda ja hoolitseda oma füüsilise keha eest, on samuti oluline tegeleda ka vaimse poolega. Sellega regulaarselt tegelemine ennetab vaimse tervise kriise. Nii füüsilises kui vaimses plaanis on probleemid või raskused niikuinii, need on osa elust, aga olles kursis vaimsete teadmistega, on võimalik probleeme ületada. See tähendab, et inimene ise näeb seda osa endas ja saab aru, teadvustab, kuidas ta oma sisemaailmas toimetab – see ongi vaimsus, ausus iseenda vastu. Küsimus on, kui palju ta sellele tähelepanu on pööranud või sellega tegelenud.

Kui vaatan tänapäeva vaimse tervise heaolu faktoreid (VT vitamiinid) ja võrdlen neid oma lapsepõlvega, siis pole imestada, miks mul VT probleem kogu elu süvenes, sest uni ja toit olid ainsad, mis olid kaetud, puudusid aga head suhted, head emotsioonid, liikumine. Aga kuidas inimene saab aru, mis on head suhted, kui tal pole hea suhe isegi iseendaga?

Tagantjärele praeguste teadmistega vaadates näen, et kõige olulisem on juba varakult mõista, et vaimne ja füüsiline peaksid olema tasakaalus. Ja vaimsus tähendabki üldse vaimse poole olemasolu teadvustamist ja sellega kontaktis olemist. Tuleb jälgida vaimset hügieeni, kus tundeid ja mõtteid saaks väljendada, vabastada. See peaks olema põlvest-põlve jagatud teadmine, mis on vundamendiks ka juba lastele. Kuidas on vaimne ja füüsiline pool tasakaalustatud ning näiteks, kuidas tegeldakse lapse vaimse poole kujundamisega ja ka täiskasvanute vaimse hügieeniga, saab lugeda Lucas Buchholz'i raamatust "Tasakaalu raamat. Vestlused kogi tarkadega".

Isiklike kogemuste pinnalt õppimine ja oma kogemuste mõtestamine ning sünteesimine erineb kooli õppeprogrammidest. Nii füüsilises kui vaimses maailmas kehtib põhjustagajärje seos. Tegelikult eelneb ju vaimne pool mateeriale.

Õppida saab igast asjast, mis meid ümbritseb, aga selleks, et toimuks seesmine areng, on vaja ületada mingid tõkked enda sees, mis iganes kellelgi on, enamasti on need hirmud, ootused ja neist tekkinud pinged. Pidin oma sisemistest tõketest ja päästerõngastest – kui panin lootuse millelegi välisele – lahti laskma – selleks olid kirik, abielu, perekond, millelt otsisin toetust, sest mul puudus enesel seesmine toetuspunkt, enesekindlus, kontakt endaga. Teistele pühendumine, sealhulgas aitamine, ei andnud mulle tegelikult tasakaalu. Kuna ma polnud saanud ega osanud oma tundeid turvaliselt väljendada, vabastada, siis seetõttu mul ka ei õnnestunud seda tasakaalu saavutada. Need tunded, mis ma eelnevalt loetlesin, olid varasest ajast alla surutud, aga kui õppisin neid teadvustama, märkama, mõistsin nende tekkepõhjuseid ja aktsepteerisin neid olles ise vaatleja positsioonil, siis nad vabanesid. Oma tunnetega tegeledes, pöörates enesele ise tähelepanu ehk andes endale ise seda, mida ma varem väljastpoolt ootasin, nii saingi endaga sisemise kontakti. Tajusin esimest korda selliseid tundeid nagu eneseaustus ja väärikus. Leidsin enda jaoks ka vastuse küsimusele, mis on armastus.

Mõistes, et minu rahu sõltub ainult minust ja minu rahu on mulle kõige olulisem, muutsin otsingute ja pühendumise suunda välistelt toetuspunktidelt sisemisele, õppisin ennast ise aitama ja nii tekkis võimalus tasakaaluks.

Füüsilises plaanis tähendas see ka seda, et sain oma kehaga parema kontakti, hakkasin kuulama-märkama ta märguandeid, paranesid kehahoid, rüht, lihastoonus. Mõtluses istumine ei olnud enam raske.

Igapäevaselt olen vähem reaktiivne, suudan tekkinud tundeid sõnastada ja analüüsida, säilitada rahu ja mõelda enne kui ütlen kui üldse ütlen. Olen lõpetanud enese õigustamise, mis oli varem harjumuspärane, aga mõjus pingeid tekitavalt. Seesmiselt on enesetunne parem ja ka energiat on rohkem. Vaimsusega tegelemine ei ole mingi eriline asi, see on igapäevaeluga vahetult seotud. Üldiselt inimesed ei teadvusta, et vaimsusega tegelemine lähtub iseendast.



Kuidas ja millal said täie tõsidusega aru, et oled oma elu elanud depressiivsena? Oli selleks vajalik arstlik diagnoos või mõistsid seda muul moel?

Olin sellest seisundist kogu aeg teadlik olnud, et see süveneb ja kestab, aga ma ei osanud sellest välja tulla, kuigi alateadlikult võimalusi otsisin. See kriis kestiski sellepärast nii kaua, et ma polnud kunagi oma elus tegelenud oma vaimse poolega ega endaga kontaktis olnud – ma polnud sellest üldse teadlik. Tundsin aastaid end seesmiselt surnuna.

Seisund ei saa muutuda, kui tahad seda muuta, vaid siis, kui need raskusi tekitavad olukorrad vastu võetakse. Mul oli vaistlik teadmine, et sellest on võimalik ise välja tulla teisiti, kui meditsiin seda võimaldab. 48-aastaselt leidsin tee meditatsioonilaagrisse. Seal õeldi, et mine (oma depressiooniga) psühhiaatri juurde. See oli esimene kord kui mulle seda soovitati, muidugi käisin ära.

Mul oli tohutu nälg mõistmise ja empaatia järele, aga seda ma paraku spetsialisti juurest ei leidnud. Vastupidi, sain jälle pilkamist kogeda. Tablettidest ma abi ei saanud.

Mõned korrad psühholoogi vastuvõtul käisin ka, sealt sain vähemalt ühe raamatu soovitusel, mis natukenegi toitis mu hinge. Tsitaat sellest raamatust sobib siingi välja tuua – "Kohustustele keskenduvast vaatepunktist lähtuvalt on igaüks, kes kogukonnast lahkub, eikeegi.

Ent teisest vaatepunktist lähtuvalt on see lahkumine otsirännaku esimene samm. Igaüks kannab iseeneses kõike, seega saab seda otsida ja leida iseene seest." J. Campbell, "Tuhandenäoline kangelane"

Märgatav muutus ja areng paremuse poole algas niisiis 48-aastaselt, kui sattusin toetavasse, arendavasse ja struktureeritud laagrikeskkonda. Minul oli äärmuslik kannatus ja laager pakkus just õpetust kannatusest vabanemiseks. See oli nagu elu oleks mulle trumbikaardi kätte andnud ja lisaks veel õpetuse kuidas nende kaartidega mängida. Käisin

selles laagris 2 korda aastas, mitmeid aastaid. Seal oli kindel päevaplaan, õpetused keha ja meele kohta, just see, mis mul seni elus puudus.

Pean mainima, et regulaarset tegelemist enesearenguga võimaldas elult saadud koduperenaise roll st et ligikaudu 10 aastat sain olla kodune ja eemal tööstressist ja -kohustustest. Sel ajal oli mu ümber ka rohkem inimesi ja tänu sellele sain ka eriti intensiivselt oma tundeid kogeda, ja sealhulgas ka negatiivseid. Ja siis sain aru ka, et inimesed ja eriti lähedased, olid igapäevaselt mu kõige suuremad ja paremad õpetajad.



Mismoodi sellesse laagrisse sattusid ja mida seal tehti? Mis laager see oli?

Olin varem käinud mõnes väiksemas sektis, kus olid väga umbmäärased meditatsioonipraktikad. Üks neist ütles, et peaksin 10 aastat enne mediteerima, kui mingi tulemus tuleks – kui olin väljendanud lootust depressiooni vastu abi saamiseks. Samas on see ju subjektiivne, me ei näe ju inimese tausta ega kasvupotentsiaali. See mõte intrigeeris mind, kas tõesti läheb 10 aastat?

Aga laager ise oli zen-budistlik vaikuselaager, mis toimus 2x aastas. Paigas oli päevaplaan, käitumise- ja suhtlemisreeglid – kõik allusid samadele reeglitele vaba tahte alusel. Õpetaja lõi soodsad tingimused harjutamiseks, andes suunised iga istumissessiooni ees ja õpetust kord päevas loenguna. Inimesed, kes sinna tulid, olid kõik eri tausta ja erisuguse kogemusega, osad polnud kunagi mediteerinudki.

Kõik elektroonilised suhtlus-seadmed olid keelatud, omavahel rääkida ei tohtinud, v.a majapidamistöodel vajaminev praktiline suhtlus – töö oli meeskondade vahel jaotatud. Olid köögi, õuetööde ja koristuse toimkonnad.

2018 läksin sinna esimest korda ja esimestel aastatel olin ju veel seal koos oma depressiooniga. Suurest maailmamürast eemal olles oli tuldud kokku selleks, et tegeleda oma meelega. Õpetused selleks olid toetuspunktid, millele tuginedes sai meel hakata arenema. Alguses oli palju negatiivseid tundeid. Esimene meditatsiooni eesmärk oli hingamisele keskendumine – ja teisel laagrisessioonil tundsin endas esimest korda rõõmusädet. See oli nagu mingi väike liikumine minu tardunud hinges. Ja see inspireeris väga edasi tegelema. Olin kodus ju ka vahepeal neid samu harjutusi jätkanud, lisaks hingamise jälgimisele, keha lõdvestamisele, mida tegime laagris, õppisin ka teadlikult vabastavat hingamist igapäeva elu igal hetkel praktiseerima, mitte ainult mõtluse ajal. Aasta-aastalt rõõmutunne suurenes.

Teisel aastal muutus ka mu hingamine vaikseks, meel oli rahulikum, kuni suutsin puhtas meeles aina kauem viibida ega klammerdunud enam tekkivate kujutluste või tunnete külge. Kodustes tingimustes sellised kogemused esmaharjutajal nii kergesti tekkida ei saa, aga kui on juba mõningane kogemus, siis saab ka kodus. Selginemine meeles aitab elu kergemini tunnetada.

Nii suutrate lugemine (budistide pühad tekstid), mingid teised raamatud veel, ja ka õpetaja suunised ning seesmiselt tajutav liikumine, arenemine, aitasid mul meditatsiooni lainel püsida. Samas võivad meditatsioon ja harjutamine olla praktikas erinevad, kord vaikus

istumine, kord igapäevastes tegevustes mõtlustamine, kui meel oli sellel lainel. Meel töötab ju kogu aeg, mistõttu sai seda viia igapäeva osaks – kui võimalus avanes, nt metsas jalutades, bussi oodates, sõites, süüa tehes, süües jne – sain tegeleda oma mõtete, tunnete teadvustamisega, “seedida” loetud raamatuid.

Õigete raamatute lugemine oli oluline, sealt sain lõpuks seda kosutavat vaimset toitu, mis tekitas nii palju uusi selginemisi, et suutsin meelt sügavamalt mõista. Alguses oli mediteeriminegi päris vaevaline, esimene aasta oli raske, ent ma ei andnud alla, sest muud võimalust ju polnud.

Olin algul enda vastu ka ehk liiga karm, ja olid mingid ootused, kuna meeles oli laagris saadud positiivne kogemus. Hiljem lasin teadlikult ootustest lahti, sest olin aru saanud, et ootused ise tekitavad ka kannatusi. Kuna kodus kellegagi oma tundeid ega mõtteid jagada polnud, hakkasin neid päevikusse üles kirjutama. Tunnetega tegelemisele ja vastava sõnavara omandamisele olid toeks ka emotsioonikaardid ja Andrea Harrni Tujukaardid. Kirjutamine oli alternatiiv rääkimisele ja nii õppisin oma tundeid väljendama ja sõnastama. Laagris käimine ei arendanud otseselt mu suhtlemisoskust, vaid viis mind veel enam äärmusesse – ja see aitas mul tegelikult enamgi areneda. Õppisin nii märkamatuult iseendaga hästi läbisaama, suhtlema ja see on tegelikult ju ka välise suhtluse alus.

Järjepidevus kandiski vilja. “Suur meelepidamise suutra” (leitav internetist ja “Budismi pühad raamatud” I osast) oli väga toetav algusest peale. Chögyam Trungpa “Naerata hirmule vastu” raamatut lugenuna asendasin hirmu vihaga ja sain viha teket mõista, vaadates sellele tundele aina julgemalt ja sõbralikumalt otsa. Tegelesin sellega nii laagris kui igapäevaelus: sõbrasuhet, tunnetamist, leppimist ja mõistmist viha suhtes arendades kaduski viha ära. Selle asemel said tulla positiivsemad tunded. Kui meis pole enam teadmatust sellest, kuidas tunded tekivad, on meil ka võimalus neid reguleerida. Mõtiskluse ja analüüsivõime tulid samuti sealt laagritest kaasa. Mis tähenduse, hinnangu ma asjadele annan, seda ma ka tunnen.



Kui keegi sooviks teema kohta rohkem uurida, siis mis tekste sa veel soovitaksid?

Kindlasti Šantideva “Bodhitsarjavatara”, “Budismi pühad raamatud 1–3”

Laagris oli meil ka hommikuseks lugemiseks “Südasuutra” – seda soovitaksin ka. See jäi mul lausa pähe. Teiste seas veel:

- Thich Nhat Hanh “Õnn”, “Meelerahu igas sammus” jt tema raamatud.
- Eckhart Tolle “Siin ja praegu: kohaloleku harjutused”
- “Milarepa - Tiibeti suur joogi”
- Chris Prentiss “Zen ja oskus olla õnnelik”
- Jay Shetty “Mõttele nagu munk”
- “Lugusid vanast Indiast”
- Ichiro Kishimi, Fumitake Koga “Julgus mitte meeldida”
- Dzongsar Jamyang Khyentse “Mis teeb budistist budisti”
- “Zhuangzi sisepeatükid”
- Sheng-Yen koos Dan Stevensoniga “Härja jälgi mööda”
- Lucas Buchholz “Tasakaalu raamat. Vestlused kogi tarkadega”
- Jiddu Krishnamurti “Vabanemine teadaolevast”



Mida sinu jaoks enda eluga toimetulek nüüd tähendab?

See tähendab oskuslikku, teadlikku iseenda seesmise rahu hoidmist ja sellest (mitte teiste soovidest ega teadmatusest ega väärarusaamadest või enda ihadest) lähtuvat oskust oma elus otsuseid teha, asju mõtestada ja neile tähendust anda. Tänuhinnatuse ja rõõmu kogemist, avatud hoiakut kogu elu suhtes. Selle kaudu loongi enda maailma ja elu.

Erinevad tehnikad võivad olla kasulikud, kuid välistesse vormelitesse ja rituaalidesse ei tohi kramplikult kinni jääda. Neid võib uurida, nii öelda katsuda, ja kui midagi kõnetab, juhatab oma teel rahu poole edasi, siis tuleb võtta see osa enda elu osaks harjutamise, aga mitte jäljendamisega.

Mul läks kaua aega, veidi enne 50ndat eluaastat jõudsin meelega korrastamise õpetusteni ja tajusin kohe ära, et see oligi just see õpetus mida mu hing lapsena vajab. Hea on aga see, et meelt on võimalik selgitada, korrastada, tasakaalustada igas vanuses, kui on tahe ja püsivus. Kuna mu hingepiin ja kannatus olid kestnud nii pikka aega, siis oli mu tahe väga tugev.

Kui tegelesin oma meeles tasakaalu ja selguse loomisega, hakkasid tasapisi VT vaevused taanduma, kuni isegi selleni, et kadus suurem osa kannatusest. Näiteks viha kadus täiesti, samuti hirm suhtlemise ees. Suhe emaga on muutunud minupoolseks avatuks ja soojemaks, tunnen ema suhtes tänuhinnatust ja armastust. Ja peamine – suudan nüüd tunda ka positiivseid tundeid, tõeliselt, ilma teesklemata.

Nende meeleharjutustega tegeledes hakkasin järjest paremini aru saama omaenda vastutusest selle ees, mis ma ise olen loonud ja pidevalt loon ning seeläbi tegema paremaid, teadlikumaid valikuid, mis tähendab, et muutusin oskuslikumaks loojaks.

Vaimne arenemine algas ja kestab senini meele arendamisega, mõõdukuse ja kesktee jälgimisega. Sest meelest saab kõik alguse: meie mõtted, tunded, meeleolud, teod, haigused... kogu meie elu, me oleme igal juhul ise oma elu loojad, kas me teadvustame seda või mitte, nagu laulusalmsi ütleb: *igaüks on oma saatuse sepp ja oma õnne valaja*.

Isegi vaimse tervise vitamiinid ei mõju, kui mul ei ole kontakti oma meelega ega korda oma meeles. Mida rohkem tasakaalus, korras, selginenud, rahunenud on mu meel, seda parem on ka mu enesetunne ehk vaimne tervis.

Minu lapsepõlves, aga see oli ka üldiselt nii vähemalt meie riigis, ei õpetatud kusagil oma meelt tundma, ega kasvatatud meid ka kindlas teadmises, et oleme ise loojad, s.h ka oma elu loojad, ja vastutame ise selle eest, mis oleme loonud. Ja kuna meid ei ole õpetatud, kuidas olla hea looja, kuidas oskuslikult luua, siis olemegi hädas vaimse tervise probleemidega.

Seesmisest jutuvadast olen nüüd vaba, kuid ega elu raskused kuhugi kadunud pole. Erinevus on see, et need raskused ei traumeeri mind enam, võtan neid elu loomuliku osana.



Milline oleks sinu soovitus neile, kes tunnevad end sinu elukogemuses ära? Mida saaksin nad juba täna hakata tegema, et leida võimalus kannatamisest sõltumisest vabaneda?

Muutumine on võimalik ja loomulik, kõik elus on pidevas muutumises, kui me laseme muutustel toimuda. Muutused algavad meie seest. Aga oma sisehääle või sisekõne ümberhäälestamine, et ta oleks arengut ja muutusi toetav, hoolimist, lohutust ja tuge pakkuv, võib alguses olla keeruline. Minul tekkis see toetav sisekõne tänu budismile, oma tunnetega tegelemisest ja oma ego tundma õppimisest – ja see ongi peamine lootus, mida saan anda.

Enesekaastunde kasvatamine on kindlasti esimene samm, mida saab teha enesetunde parandamiseks – see on hoolimine, hellus, sõbralikkus enese suhtes ning teiseks: märgata ja peatada liigset kriitikat või halvustamise teket sisekõnes. Õppida enda rahu seadmist esikohale.

Enda seesmise rahupunkti ülesleidmine toimus minul vaistlikult. Ühel hetkel, kui olin juba mõned aastad meditatsiooniga tegelenud ja alustanud ka tunnete uurimisega, sain aru, et kõige tähtsam ei ole mitte iga hinna eest püüda teistele head teha, seda enam kui see tekitab kõigile probleeme, vaid kõige tähtsam on see, et ma leiaksin üles oma rahu. See oli minu jaoks tõeline ilmutus, kui lasin mõtetes lahti oma nägemustest, kuidas asjad peaks olema, s.h ka kõigist headest soovidest, isegi neist, mida olin armastusega õigustanud, aga mida ma siiski ei suutnud ellu viia ja seejärel kogesin koheselt, milline rahu minusse voogas. Sellest hetkest peale sain aru, et mu rahu sõltub minu meelest, mõtetest ja on mu enda tekitatav. Hiljuti lugesin Ho'oponopono Havai andestamise tehnikast ja see kirjeldab täpselt sama: oma rahu esiplaanile seadmist.

Areng on väiksed sammud, see ei pea olema ega saagi olla suur plaan, vaid tähelepanelikkus enda suhtes, enesele selle pakkumine, mida hing igatseb. Kannatades, kannatuse sees olles, me elu väärtuslikkust ei näe. Samas ei näe me siis ka kannatuses väärtuslikkust, mida saab siis tagantjäreli selgemalt mõista. Aeg, mis mul ressursina kannatamise kõrval oli, andis mulle võimaluse tundeid paremini mõista. Aga aega võtsin ma ka ise, lõpetades televiisori vaatamise, muutes oma väärtushinnanguid.

Kui ma varem olin kui peenike oja, mis vahepeal väljus soost ja siis jälle suubus sohu, siis nüüd sood pole, on lai-lai jõgi, looked on väiksemad. Ma võtan kõiki käänakuid ja takistusi teel loomulikena, õppetundidena. Kõik sõltub sellest, mis hinnangu, tähenduse ma annan, mis varjund sellel hinnangul on ja sellest sõltuvad ka minu tunded. See ongi loomine, oleme ju kõik oma elu loojad.

See on nii huvitav, kuidas sisemine tunnetus teravneb, selgineb. Nüüd täpsustan, ma pole mitte oja ega jõgi ega soo, vaid see on nagu samastumine selle loomusega. Ma olen samastunud (samas ilma egota, ilma mõistusega, vaid tunde tasandil) oja, jõe, soo – vee loomusega see on sama mis minna vee (oja) vooluga kaasa. Ma olen paindlik, voolav, vaba, mitte jäik ega takerdu kaldasse, mitte raske ega vaju põhjamutta. Ja mida paindlikum ja kergem ma olen, seda vabamalt ja kiiremini ma vooluga kaasa liigun.



Kuidas on vaimses plaanis võimalik ennetada tagasilangusi?

Mõistes kogu elu voolamisena, ei ole olemas tagasilangusi, vaid on suunamuutused. Hinnangute, tähenduste andmine saab alguse meelest. Nii kummaline kui see ka ei tundu, on need sood ja takistused ja ka nõ tagasilangused enda loodud (muidugi teadmatuses, oskamatuses, õppetükkide eiramisest), nad kasvavad välja meie ootustest, hirmudest, vajadustest, rumalusest jne... aga samavõrra oleme võimelised ka looma endale rahulikult kulgevat, ilu ja naudingut pakkuvat elu, mis sisaldab ka tänulikkust ja rõõmu lihtsalt olemasolemisest.

Nüüd selles liikumises olles ja neid universaalseid seaduspärasusi läbi oma õppetundide tundma õppides, sain aru ka sellest, miks ma depressioonis olles pidevalt tagasi, nõ musta auku langesin. Varem ma võitlesin pidevalt nende raskete tunnete vastu, otsisin kannatusest väljapääsu, ühesõnaga põgenesin nende tundma õppimise eest. Lõppkokkuvõttes tuli ka see raske periood kasuks, sest nii õppisin omal nahal meetodeid, mis ei toimi. Aga elus on vaja kõik tunded ja olukorrad (käänakud ja looked) vastu võtta, ära tunnetada, nii palju kui võimalik nende tekkest aru saada ja kummalisel paradoksaalsel kombel nad mööduvad siis ise.

Elu ei liigu otse. Nt ka ojad voolavad alguses loogeldes, nii ka inimese tee käib alguses kiira-käära. Aga mõistus loob nägemuse sihist ja ego tahab eesmärgile jõuda otseteedpidi ja sellest tekivadki kannatused inimese hinges, kuna see on vastuolus looduse loomuse ja vaba kulgemisega. Kui ma võtan lookeid ja ka tagasilangusi loomulikena, mitte muutumatutena ja näen nende tekkes enda rolli, siis saan ka väga õrnalt endasse suhtudes hakata vastutust oma elu, sh meeleolude juhtimise ja kujundamise eest enda kätte võtma.

Sisemise hinnangu andmine on määrav. See, kus ma olin näiteks 17 aastat tagasi, välises mõttes praegusele sarnastes tingimustes, aga tänu minu muutunud eluvaatele on täna mu enesetunnetus ja maailmataju hoopis teine. Selliseid masendavaid ja lootusetuid tagasilangusi ja paigalseismisi enam ei ole nagu varem, liikumine toimub pidevalt, ainult kiirus muutub vahel aeglasemaks.

Enda tundmaõppimisega paraneb ka võime maailma laiemalt, selgemalt ja värvikirevamalt näha. Mida paremini tunnen ennast ja suhtun endasse, seda paremini mõistan ja suhtun ka maailma, sh teistesse inimestesse – seda ilusama ja väärtuslikumana seda tajun. Elu on väärtuslik just seetõttu, et areneda on võimalik kogu aeg läbi enda hoiakute muutmise.