

## 9. peatükk Jasmuheeni raamatust „Vaimne resonants“

### Meele meisterlikkus ja mõtte jõud

Kogu looming sünnib mõttest. Kuid mõte on energia. Kui me mõtleme positiivselt, siis peegeldub see positiivne suhtumine meile tagasi positiivsete elukogemuste näol, välja arvatud juhul, kui meil on vaja enne saada teatud õpetlikke kogemusi. Siiski on see, kas me kogeme õppimist valuliselt või mitte, meie valida. Kõik sündmused käivitavad kogemuse või emotsiooni, sõltuvalt sellest, kuidas me seda sündmust tajume. Me elame duaalsuse tasandil, seega on igal sündmusel kaks vastandlikku aspekti. Me saame juhtida oma emotsionaalset reaktsiooni selle kaudu, kuidas me otsustame antud sündmust vaadata või sellesse suhtuda.

Dr. Deepak Chopra meenutab meile, et „vaatleja jaoks ei eksisteeri objektiivset maailma“ ja „tajumine kujutab endast õpitud fenomeni“. Meie tajumise määravad ära keskkonnamõjutused, geneetiline kood ja eelmiste elude kogemused – need kõik on hoiul rakumälus. Sellele mälu pääseme ligi meditatsiooni, hüpnoosi ja/või eelmiste elude regressiooni kaudu. Rakumälu võib mõjutada, ja tõepoolest ta mõjutab meie praegust elukogemist.

Edukas eelmiste elude regressiooniterapeut Cris Griscom Galisteo Valguse Instituudist ütleb oma raamatus „Aeg on illusioon“ (*Time is an Illusion*): „Suhtumine ja mõistmine ei oma kontrolli emotsionaalkeha üle! Otse vastupidi, sellel planeedil määrab meie olemise kõigil teadvuse tasanditel just emotsionaalkeha, kuid ometi on see oma teadlikus arengus maha jäänud. See on põhjustatud sellest, et energeetilisel tasandil kuulub emotsionaalsus astraalse dimensiooni juurde, mis asub väljaspool aja poolt mõjutatavat tegelikkust. Olles teadmatutes „aja möödumisest“, pöördub emotsionaalkeha pidevalt tagasi iseenda poolt kujundatud emotsionaalsete komponentide juurde neid ümber kombineerides. Kuna meie ise oleme end olulisel määral samastanud oma mentaalkehaga, elame illusioonis, justkui mõjutaks ja juhiks me emotsionaalkeha oma teadliku tahtega.“ Ja „kuna mitte ühegi meie keha teadvus ei sõltu tegelikust materiaalsest kehast, siis toimub see, et meie emotsionaalkehasse „kinnikleepunud mustrid“ lihtsalt korduvad läbi iga kehastumise. „Vana“ emotsionaalkeha toob „uude“ füüsilisse kehasse kaasa kõik teistes kehases saadud kogemused, reaktsioonid ja tegelikkuse tunnetused“.

Seega ma arvan, et samal ajal, kui meil on võimalik kontrollida või positiivselt hakkama saada oma emotsionaalkehaga, valides oma tegelikkuse tunnetuse „**igal uuel hetkel**“, on meil samuti vaja vaadata mineviku probleeme ja neid lahendada. See võimaldab meil vabastada mineviku kinni jäänud energiat. Selline rakumälu või taolised mustrid on tihti käesoleva elu blokeeringute aluseks. Kui need energiablokeeringud mineviku lahendamata emotsioonidest loodi, oli tegu *tollel ajal* asetleidnud sündmuse meiepoolse tajumise ja mõistusliku arusaamise otsese tulemusega. Kuna me oleme kasvanud ja edasi arenenud, puudutab see ka meie teadlikkust, mis lubab meil tagasivaates näha elu teistsugusest, paremini informeeritud vaatevinklist.

Siinkohal sooviksin ma teiega jagada ühte oma isiklikku lugu sellest, kuidas eelmiste elude kogemusest pärinev rakumälu võib mõjutada meie käesolevat elu. Mõni aeg tagasi sain ma meditatsioonis selge juhtnööri teha läbi regressioon möödunud eludesse, eelkõige seoses mu eelmise eluga. Ma olin eelnevalt unenägudes ja visioonides eredalt näinud enda kehastumist indiaanlasena. Lapsena muutusin alati äärmiselt emotsionaalseks, vaadates

klassikalisi filme indiaanlastest ja kauboidest, ja alati olin ma indiaanlaste poolel. Reisidel USAsse olin ma samuti tunnetanud õigustamatu ja seletamatuna tundunud sügavat negatiivset suhtumist sealse valge elanikkonna suhtes.

Hüпноosis olles nägin ma uuesti eredalt oma eelmist kehastumist. Ma olin suurt kasvu, küllaltki ebameeldiva välimusega meessoost apatši indiaanlane. Ma „nägin“, kuidas meie hõim jätab maha oma laagri nii hooaja ilmastikuolude kui ka rünnakuohu tõttu. Siis „nägin“ ma suurt kaost ja verevalamist ning leidsin ennast selle kõige keskelt. Ma kummardusin ja tõstsin üles oma kaheaastase poja, kellel ei olnud enam näo vasakut poolt. Tema lõtv keha oma kätel hoides kogesin ma viha, valu, raevu ja sügavat kurbust (ajades ärevusse hüpnoterapeudi, kes ei oodanud nii tugevat reaktsiooni). Kogesin veel palju muud, mis ei ole praeguse loo juures oluline.

Mu vaist ütles, et mu tollane poeg on täna minu noorim tütar, kellega mul oli olnud lõputult käitumisega seotud probleeme peaaegu tema sünnist alates. Ükskõik, kuidas ma talle ka ei lähenenud, ei suutnud ma ületada meie vahel olevat lõhet. Tollest hetkest, kui rääkisin talle sellest kogemusest ja see meenus ka talle (mis on omaette lugu), teadis ka tema, et tema energia tagasilükkamine minu poolt viljastamishetkel oli tingitud tundest, et ma ei suudaks uuesti taluda tema võimaliku kaotamise valu. Sellel meenumise hetkel muutus meie jaoks kõik dramaatiliselt ja meie valulised suhted on sellest peale olnud üldiselt suurepärased. (Tal oli käitumisprobleem, mis väljendus pidevas tähelepanuvajaduses, mis ei raugenud vaatamata kogu saadavale tähelepanule ja armastusele.) Ma olin reageerinud tema viljastamisele väga negatiivselt, kuni selleni, et kaalusin isegi abordi võimalust. See pani lootel aluse tugeva äratõugatuse tunde tekkimisele, seega olid meil mõlemal sügavad raku tasandil mälestused, temal viljastamisest ja minul meie ühisest eelmisest elust. Selle rakumälu mõistmine, sellega ühenduse loomine ja selle vabastamine tõi sügavaid ja kestvaid muutusi.

Niisiis oleme me teadlikud, et mõtted kiirgavad ja edastavad „nähtamatuid“ energiavälju, mis toimivad bioloogilise tagasiside silmuste kaudu. Need väljad pöörduvad seega tagasi oma esialgse edastusallika juurde. Järelikult – kõik, mis meie ellu tuleb või millega oleme vastamisi, oleme endale meie poolt välja kiiratud energiatega ise ligi tõmmanud.

Meie – meie füüsiline, emotsionaal-, mentaal- ja vaimne keha kujutavad endast liikumises olevaid energiavälju, mis kõik võnguvad ja vibreerivad teatud kindlal sagedusel ja edastavad energialaineid. Lihtsustatult võib inimkeha vaadata kui arvuti riistvara, mõistust kui kõvaketta operatsioonisüsteemi, mõtteid kui tarkvara programme ja meie elu kui nende kolme „väljatrükki“. Füüsiline keha reageerib emotsionaalkehale, see omakorda reageerib mentaalkehale, mis joondatuna teenib Vaimu ja Jumalikku Tarkust. Seega mõjutab meie mentaalne programmeering lisaks meie emotsionaalsele heaolule ka meie tervist.

Meie mõtlemisprotsessid on harjumuslikud ja õpitud, kuid võivad näida automaatsed ja meie kontrolli alt väljas. Dr. Chopra ütleb oma raamatu „Tingimusteta elu“ (*Unconditional Life*) audioversioonis: „Me oleme oma mõtete vangid. Mälestuste ja harjumuste kaudu muutume me sõna otseses mõttes tingitud reflekside ja närvide pundardeks, mida inimesed ja olukorrad pidevalt käivitavad, tekitades meie kehade etteennustatavaid biokeemilise iseloomuga vastuseid. Ja nii jätab programmeeritud mõistus vähe ruumi millegi uue jaoks. Emotsioonid tunduvad olevat väljaspool meie kontrolli piire. Me püstitame ja ehitame vangla ja tragöödia on selles, et me ei suuda isegi näha selle vangla müüre. Sellesse

vanglasse jäädes muutub tänapäeval teravalt kogetav olemise mõtte puudumine ainult hullemaks.”

Mõtlemisprotsesse on meile õpetanud need, kellega puutusime kokku oma väljakujunemis- aastatel, mil me sageli õppisime:

- liigseid üldistusi tegema;
- ainult mustvalgelt mõtlema;
- ilma tõendusmaterjalita järeldusi tegema;
- teatud olukorras halvimat eeldama või asju proportsioonist välja viima;
- kõike isiklikult võtma;
- alati oma ebaõnnestumistele ja probleemidele keskendumata.

Kuid mõistes, et

- mõtted on energia (mis võivad käivitada ka emotsioone);
- see energia allub universaalsetele seadustele;
- meil on oma isikliku tegelikkuse loomise vägi ...

võime me alatiseks vabaks saada piiratud mõtlemisest ja uskumusest, et elusündmused „lihtsalt juhtuvad meiega”.

*Siis saavad meist õpilased meele meisterlikkuse alal. Me taipame, et peame olema distsiplineeritud ja valvsad iga oma mõtte suhtes. Samuti on meil vaja kindlaks teha, millel põhinevad meie uskumused, harjumuslikud mõttemustrid ja reaktsioonid. Kui meie elu on kõigil tasanditel külluslik, siis oleme saavutanud oma meele ja selle loomevõime meisterlikkuse. Kui me tunneme ikka veel piiranguid ja puudust, siis on meil vaja tähelepanelikult läbi uurida oma mõttemudelid. Positiivsele mõttele järgnev negatiivne mõte neutraliseerib energiavälja ja vastupidi. Seega, kui tabame end negatiivselt mõttelt, tuleb meil seejärel mõelda positiivselt, jälgides oma tegelikkuse muutumist.*

Alguses nõuab meele meisterlikkus ja iga oma mõtte, sõna ning teo eest vastutuse võtmine palju rohkem energiat ja usinust kui ohvrimentaliteet, mille puhul me süüdistame maailma ja kõiki teisi oma murede ja asjade seisuga pärast. Kuid pikemas perspektiivis, lõpetaja staatuses, olles tänu enesedistsipliinile ja äratundmisele jõudnud õpilase seisusest meisterlikkuseni, on tulu külluslik ning meie elu paraneb kardinaalselt. (Meditatsiooni kasutamist meele meisterlikkuse arendamiseks tööriistana meele programmidest puhastamise ümberprogrammeerimise kaudu käsitleb 14. peatükk.)