

Lahutuseta suhted

Gary M. Douglas

ja

Dr. Dain Heer

Sisukord

Originaali tiitel:

Divorceless Relationships

Copyright © 2013 Gary M. Douglas ja dr. Dain Heer

Esikaane kujundus: Katarina Wallentin

Esikaane kujundus: Donielle Carter

Sisu kujundus: Tori Burton

ISBN: 978-9949-38-440-2

Tõlkija: Joonas Orav

Toimetaja: Terje Metsavas

Küljendaja: Külli Tõnisson

Kõik õigused kaitstud. Käesoleva trükise ühtegi osa ei tohi paljundada, salvestada otsingusüsteemi ega edastada üheski vormis ega ühelgi viisil elektrooniliselt, mehaaniliselt, kopeerimise, salvestamise ega muul teel ilma kirjastaja eelneva kirjaliku loata.

Raamatu autor ja kirjastaja ei luba ega garanteeri lugejale mingeid füüsilisi, vaimseid, emotsionaalseid, spirituaalseid ega rahalisi tulemusi. Kõik autori poolt nimetatud tooted, teenused ja andmed on mõeldud kasutamiseks üksnes üldharivatel ja meelelahutuslikel eesmärkidel. Raamatus esitatud informatsioon ei ole mingil moel mõeldud asendama meditsiinilist abi. Raamatu autor ja kirjastaja ei kanna mingit vastutust lugeja tegude eest, mis on tingitud raamatus sisalduva informatsiooni kasutamisest.

Kirjastaja: Access Consciousness Publishing, LLC

www.AccessConsciousnessPublishing.com

Eessõna Gary M. Douglaselt		1
Esimene peatükk	Mida kujutab endast suhe?	4
Teine peatükk	Elamine vaid 10% ulatuses	8
Kolmas peatükk	Kuidas käituks piiritu olend?	13
Neljas peatükk	Mida ma küll valesti teen?	24
Viies peatükk	Mis roll on arvustamisel?	30
Kuues peatükk	Energiat võib usaldada	40
Seitsmes peatükk	Miks see suhe küll ei toimi?	47
Kaheksas peatükk	Mis siis, kui oledki lihtsalt teistsugune?	53
Üheksas peatükk	Kuidas on lood armastuse, romantika ja abieluga?	64
Kümnes peatükk	Kustutuslause	73
Üheteistkümnes peatükk	Muutumise valimine	79
Kaheteistkümnes peatükk	Valikud tekitavad teadlikkust	95
Kolmeteistkümnes peatükk	Uue suhte loomine	106

Neljateistkümnes peatükk	Teistsuguse suhte valimine	115
Viieteistkümnes peatükk	Kuidas teada, et on aeg lahkuda?	126
Kuueteistkümnes peatükk	Mis on sinu jaoks külgetõmbav?	141
Seitsmeteistkümnes peatükk	Ligitõmbamiseks energia kasutamine	150
Kaheksateistkümnes peatükk	Naised on pärit Veenuselt, meestel on peenis	157
Üheksateistkümnes peatükk	Suhe kui panus	165
Kahekümnes peatükk	Oma soovide eest võitlemine	169
Kahekümne esimene peatükk	Soovitu palumine	176
Kahekümne teine peatükk	Kõik saab alguse perekonnast	185
Kahekümne kolmas peatükk	Kontrolli alt väljunud lapsed	197
Kahekümne neljas peatükk	Teistest hoolimine	208
Kahekümne viies peatükk	Oma keha tundmaõppimine	214
Kahekümne kuues peatükk	Võrratu seksi saladus	233
Kahekümne seitsmes peatükk	Milline on sinu suhe rahaga?	250
Kahekümne kaheksas peatükk	Oma elule teistsuguse reaalsuse loomine	257
Kahekümne üheksas peatükk	Suhtes 10% piiri ületamine	265
Kolmekümnes peatükk	Elu kui seiklus	270
<i>Sõnastik</i>		272
<i>Autor Gary M. Douglas</i>		274
<i>Autor Dr. Dain Heer</i>		275
<i>Teised Access Consciousnessi raamatud</i>		276

Eessõna

Olen koos Dain Heeriga aidanud parandada tuhandete inimeste suhteid, kasutades selleks käesolevas raamatus kirjeldatud infot. Meie arusaama kohaselt peaks suhe olema midagi sellist, mis avardab sinu elu, mitte ei piira seda. Suhe ei tohiks olla midagi sellist, mille oled loonud endale elu aseainena.

Oleme sel alal teinud palju uurimistööd ning läbi käinud sisuliselt kõik kirikud, kultused ja religioonid, kuhu vähegi sisse pääsesime, aga kumbki meist pole leidnud midagi sellist, mis annaks suhete valdkonnas rohkem vabadust kui Access Consciousnessi kasutatavad abivahendid. Need pakuvad kõigile rohkem vabadust, valikuid ja võimalusi kui mis tahes muud proovitud vahendid.

Ligikaudu 90% inimestest, keda oleme neid abivahendeid kasutades aidanud, on suutnud oma suhte muuta paremaks kui enne. Nad suudavad hakata endale looma sellist suhet, mis sobib nii neile kui ka nende partnerile. Ülejäänud 10% aga ütlevad nii: „Tead mis? See suhe päriselt ei toimi. Kumbki meist ei taha teisega koos olla. Paremini juba lahutada.“ Ja kui nad on lahutusega ühele poole saanud, on mõlemad õnnelikumad ja nende elus läheb kõik paremini. Ma ei taha sellega öelda, et Accessi abivahendid aitavad kõigele vastuse leida, aga mina kasutan Access Consciousnessi seepärast, et see meetod lihtsalt toimib.

Mida sellist ma siis suhete kohta tean, mida ei tea keegi teine siin planeedil? Mis teeb minust sel alal asjatundja?

Esiteks olen ma olnud kaks korda abielus, mis mõlemad lõppesid lahutusega. Osaliselt oli abielude lõppemise põhjuseks see, et ma olin romantik ja arvasin, et kui kedagi piisavalt armastad, siis laheneb kõik lõpuks hästi. Iga kord, kui minu juures oli midagi sellist, mis oli mu partnerile vastuvõetamatu, lahutasin ma endast selle osa, et muuta suhe sobivaks oma kaaslase jaoks. Ja lõpuks hakkasin ma taipama, et ei teinud seda mitte ainult oma abielus, vaid ka kõigis teistes eluvaldkondades.

Näiteks lahutasin ma endast teatud osi selleks, et rääkida oma perega. Mu õde on võrratu naine, kellel on tugevad ja kohati lausa intensiivsed poliitilised vaated, aga ma ei nõustunud alati kõigega, mida ta rääkis. Püüdsin algul temaga jagada oma vaatenurka, aga avastasin siis, et minu vaatenurka ei vajatud ega soovitud, seega hoidsin ma enamjaolt oma arvamuse enda teada. Lõpuks jõudis asi sellisesse punkti, kus ma taipasin, et lahutasin osi endast selleks, et oma suud kinni hoida ja vältida õe ärritamist. Enam ma seda ei tee.

Me kõik lahutame endast osi vaevumärgatavatel viisidel. Pehmendame seda, mida tegelikult öelda tahame, või ei ütlegi midagi. Või siis ütleme midagi vaid selleks, et kedagi endaga nõusse saada. Enamik inimesi on valmis pigem endast lahutama kui sukelduma vestlusesse, mille tulemuseks võib olla lahkeli.

Mis siis, kui oleksid valmis alati jääma iseendaks ja väljendama oma vaatenurka, ilma et üritaksid näha kellegi teise vaatenurka kui õiget või valet – sealhulgas ka iseenda oma? Oleksid võimeline

ütleva: „Olgu, tead mis? Ma ei pruugi küll sellega nõustuda, aga kas ta tegelikult eksib? Ei. Kas mina tegelikult eksin? Ei. See on lihtsalt üks vaatenurk.“ Kas selline suhtumine võiks su elust kõrvaldada osa traumasid ja draamasid?

Iga kord, kui lahutad endast mõne osa või kahtled, kas sinu vaatenurgal on mingit väärtust, siis alahindad sa ennast ja jätab mulje, nagu oleksid tühi koht. See ei aita sul end tunnustada ega näha enda väärtust.

Mis siis, kui hakkaksid nägema enda tõelist väärtust kõigis loodud suhetes?

Iga kord, kui mõtleme endast kui millestki väärast ja end arvustame, otsustame seeläbi, et meil pole mingit väärtust. Mis siis, kui sinu väärtus oleks palju suurem kui see, mida ise näha suudad?

Kutsun sind kasutama siin raamatus esitatud infot ja abivahendeid, et endale selgeks teha, kuidas mitte tunda vajadust endast midagi lahutada selleks, et kellegagi suhet luua. Julgustan sind avastama seda, kuidas endale luua lahutuseta suhteid.

Kas oled valmis alustama retke täiesti teistsuguse reaalsuse avastamiseks?

Esimene peatükk

MIDA KUJUTAB ENDAST SUHE?

Suhet on võimalik defineerida kui kahe eseme vahelist kaugust. Teisisõnu võib öelda, et kui sina ja mina oleksime suhtes, siis peab meie vahel olema teatud kaugus – ja me määratleme oma suhet selle põhjal, kui lähedal me teineteisele oleme. Kui me kellegagi suhte loome, on tulemuseks eraldumine iseendast, et üritada kellegi teisega lähedasemaks saada. Seda kutsutakse ka monogaamiaks, mis tähendab suhet eranditult ainult ühe partneriga. Sellega käib aga kaasas probleem – meil on kombeks rajada suhet nõnda, et lükkame iseenda tagaplaanile, sest üritame alati eeskätt oma partnerit õnnelikuks teha.

Enamiku jaoks on see kogemus järgnev: nad kohtavad huvitavat kaaslast, käituvad esmakohtumisel täiesti iseenda moodi ja suudavad täpselt tajuda ka oma imelise kaaslaste olemust. See kõik aga kestab tavaliselt ainult kümme sekundit.

Siis hakkate mõlemad kõrvaldama neid omadusi ja iseloomujooni, mis teie arvates võivad suhtes sobimatuks osutada – aga seejärel pole te enam teie ise.

Samal ajal kui sa kustutad endast osi, et paremini sobituda sellise suhte definitsiooniga, mida enda arvates soovid, lood sa ühtlasi ka eraldatuse iseenda ja oma kaaslaste vahel. Lõpuks ütleb ta sulle: „Sa ei ole selline inimene, nagu ma algul arvasin“ ja tavaliselt peab see ka paika, sest sa oled endast ära löiganud väga suure osa, et püüda suhet toimima panna.

Kas sa oled hetkel kellegagi lähisuhtes? Esita endale järgnev küsimus: „Kui palju asju olen ma valmis oma elust kaotama, et selle inimesega kokku jääda?“ Kas kõik või mitte midagi? Enamik meist kulutab palju aega iseendast teatud osade kustutamisele, et kellegi teise eest paremini hoolitseda, aga selle käigus lõpetab ta enda eest hoolitsemise. Ütleme näiteks, et sulle meeldib vabal ajal jooksmas käia, aga selle asemel otsustad sa veeta aega koos oma kaaslastega, näitamaks, kui väga sa temast hoolid. „Ma armastan sind nii väga, et olen valmis loobuma sellest minu jaoks hinnalisest asjast sinuga koos olemise nimel.“ See on näide ühest moodusest, kuidas sul on võimalik lähisuhte loomise nimel iseendast eralduda.

Me tahame lahti saada „ebavajalikest“ iseloomujoontest, sest usume, et nõnda ei kaota me oma kaaslast, aga tegelikult kaotame selle käigus oma kaaslaste paratamatult. Kui sa loobud iseenda mis tahes osast, siis loovutad ühtlasi ka selle, mis su kaaslaste sinu juures ligitõmbavana tundus, ning üsna varsti ei taha see inimene enam sinuga kokku jääda.

Lahutuseta suhe

Terviklik suhe on selline, kus sa ei pea lahti ütlema oma olemuse ühestki osast. Suhted hõlmavad kõiki eluvaldkondi, seega kehivad terviklike suhete loomiseks mõeldud vahendid kõigi eluvaldkondade, mitte ainult partneri, perekonna ja sõprade puhul. Milline on sinu suhe rahaga? Milline on sinu suhe tööga? Kas sa teadsid, et sul on ka suhe kõigi oma asjadega? Milline on sinu suhe aia, auto ja majaga? Kuidas on lood suhtega sinu ja su keha vahel?

Dain on selline inimene, kes oli enda arvates suhetes edukas. Ta jättis endast mulje kui mehest, kellega iga naine tahaks kahtlemata suhtesse astuda, sest Dain oli valmis kas või kätest ja jalgadest ilma jääma, et naisele suhtes heameelt teha.

Tema jaoks tähendas suhe midagi sellist: näiteks peatub Daini maja ees väikese Mini Cooperiga külla sõitnud naissoost sõber, annab signaali ja ütleb: „Kuule, kas tahad sõitma tulla?“

Dain vastanuks seepeale: „Ma tulen suurima heameelega sinuga kaasa. Kahtlemata saab meil kõvasti nalja ja võib-olla saan ma kõige lõpuks isegi seksi! Las ma ronin koos sinuga autosse.“ Seejärel hakkaks ta autosse istuma, aga ei suudaks jalgu korralikult sisse saada ja mõistaks, et tema jalad on Mini Cooperi jaoks liiga pikad. Ta mõtleks: „No see ei lähe kohe mitte. Ma pean jalad otsast lõikama!“ Ta lõikaks jalad otsast ja roniks autosse, aga kui ta püüaks ust kinni tõmmata, siis taipaks ta, et käed on liiga pikad. Seega lõikaks ta ka käed otsast, et saaks lõpuks autosse istuda ja sõitma minna. Sama teeb suhet alustades ka enamik meist.

Me lõikame otsast käed ja jalad, et kellegagi lähedaseks saada, ent imestame siis kohe, miks me küll omavahel hästi läbi ei saa. Kas sinu kaaslane palus sul käed ja jalad otsast lõigata? Ei. Kas sa kaalusid hetkekski sellist mõtet: „Kuule, ma tean, et sinu arvates on see Mini Cooper igavesti vinge, aga mulle see ei sobi. Kuidas oleks, kui sõidaksime hoopis limusiinis? Mis siis, kui me mõlemad muutuksime millekski enamaks, selle asemel et võtta vastu otsus, mille tulemusena me mõlemad peaksime end väiksemaks muutma?“

Selle mõtte ümber tervikliku suhte idee keerlebki – kus kõik inimesed ning asjad, kelle ja millega sa suhtes oled, võivad tänu suhtele muutuda paremaks.

Kui mõtled neile osadele endast, millest oled loobunud, kutsume sind lähenema asjale teise nurga alt ja küsima: „Missuguse valiku ma tegelikult teen ja millise valiku ma võiksin teha?“ Asi pole selles, nagu tahaksime sulle vastuse ette öelda. Me ei väida, et nende soovitude järgimine on lollikindel. Tahame lihtsalt sulle teada anda, et leiduda võib ka mõni teine võimalus, mida sa pole iial kaalunudki. Kõik, mida me tahame sinu heaks teha, on avada uks uute võimaluste juurde.

Teine peatükk

ELAMINE VAID 10% ULATUSES

Kui suurel protsendil endast lubad sa päriselt maailmas avalduda? Rohkem või vähem kui ühel protsendil? Kui sa oled elus saavutanud mingisugusegi edu, kasutades selleks vähemat kui 1% oma võimetest, siis kujuta ette, milliseks sa võiksid saada, kui laseksid avalduda rohkemal kui ühel protsendil. Kus on see ülejäänud osa sinust? Kas oled selle peitnud kuhugi, kust sa seda ei leia?

Kas sa oled kunagi öelnud: „Ma tunnen osaliselt nagu...“ või „Osa minust arvab, et...“? Kas sa taipad, et oled enda jaotanud eraldi osadeks, mistõttu sind tervikuna ei saagi kunagi avalduda? Kui suure osa endast oled sa osadeks jaotanud? Kui mitmeks osaks oled jagunenud? Rohkemaks või vähemaks kui kümme tuhat? Tõenäoliselt rohkemaks!

Kui sa oleksid üks terve pirukas ja jaotaksid end kümneks tuhandeks osaks, siis kui suur tükk sinust saaks? Mitte just eriti suur! Siin raamatus kirjeldatud abivahendeid kasutades võid sa hakata tagasi võitma üha suuremat osa endast. See ei juhtu kõik ühekorraga, nii et ära seda looda. Mõttele nii, et kui sa saad tagasi kas või ainult viis osa endast, tähendab see ikkagi 500% rohkemat kui enne!

Kas oled valmis tervenisti muutma oma elu, maailma, reaalsust ja kõiki oma tõekspidamisi? Seda raamatut lugedes oled sa juba poolel teel sihini.

Sa tahad end tunda samamoodi nagu kõik teised, seega üritad vältida kasutamast kübetki rohkemat kui kümnet protsenti sellest tuhandest, mis sul tegelikult saadaval on. Järelikult on 990% sinu tegelikust potentsiaalset ära lõigatud.

Sa kasutad üksnes 10% oma võimekusest just nimelt selleks, et mitte kogeda üüratut edu ega saada uskumatul hulgal raha, rõõmu, lusti, paremaid suhteid teistega, palju vähem traumasid ja draamasid ning kõvasti kergemat elu. Mis oleks, kui loobuksid oma õnnetust elust ning asendaksid selle eluga, mis on täis rõõmu, lusti, õnne, võimalusi, valikuid, küsimusi ja saavutusi? Kuid seda sa mõistagi ei taha. Tahad olla täpselt selline nagu kõik teised, eks?

Tegelikult ütled sa sellega endale: „Tahan olla sama õnnetu nagu teised, sest siis olen kindel, et sobin täielikult nende sekka.“ Sellist mõtteviisi on vaja eluks reaalsuses, mis keerleb teiste sekka sobimise, kasu lõikamise, võitude lugemise ja kaotuste vältimise ümber.

Kümneprotsendine lahendus elamiseks

Tõenäoliselt kasvatati sind uskumuses, et elu eesmärk on abieluda, saada 2–3 last ja elada õnnelikult elupäevade lõpuni nagu kõik teised. See on kümneprotsendine lahendus elamiseks. Enamikule naistele õpetatakse, et nad peaksid tahtma suhet ja lapsi – aga mis saab neist naistest, kes tahaksid pigem vallutada maailma, mitte luua kodukollet? Mis saab meestest, kes tahaksid pigem hubast kodu, mitte vallutada maailma?

Meisse kõigisse on programmeeritud juba väikesest peale arusaam, et see kümneprotsendine lahendus ongi kõik, mida me tegema peame. Kõik nähtud telesaated ja filmid ning kuulnud laulud ja jutud räägivad sageli abiellumisest ja õnnelikult elu lõpuni elamisest. Kui paljusid inimesi sina tead, kes omavahel abiellusid ja elasidki õnnelikult elu lõpuni?

Sellisesse maailmapilti sobitumiseks ei luba sa iial endal kasutada rohkem kui kümnet protsenti oma võimekusest. Kohati võib sul ette tulla erakordne päev, kus sa lubad avalduda tervelt 12 protsendil, mis põhjustab tavaliselt tõelisi imesid. Kui tihti on olnud nii, et pärast 12-protsendist päeva ütled sa endale: „Ma laskun homme parem kaheksa protsendi peale, et asjade seis tasakaalu viia ja ikka teiste sekka sobida“? Kui palju energiat kulub selleks, et pidevalt anda ainult 10% oma võimekusest?

Kui sa elaksid näiteks kaheteistkümne protsendi ulatuses, siis võiks sind meie reaalsuses pidada silmapaistvaks inimeseks. Viieteistkümne protsendi juures peetaks sind lausa erakordseks. Tuntud telenägu Oprah kasutab tõenäoliselt ligi kaheksateist protsenti ja üliedukas briti ettevõtja Richard Branson umbes kakskümmend protsenti. Mis siis, kui sa selle piiri ületaksid? Mis sinust siis saada võiks? Mida sa küll luua võiksid?

990% saavutamine

Dain ostis mõni aeg tagasi jalgratta, et hakata kell kuus hommikul maja lähedal asuval järsul tõusul üles-alla sõitma. Kõik teised ütlesid seepeale: „Oh, kuidas ma seda tõusu vihkan. Kas me võiksime parem kõndida tasasel teel? Lauge maastik veel sobiks, aga selline tõus küll mitte!“ Dain aga vastas: „Hurraa, tõus!“ Ta käib tihti seal sõitmas ja ütleb naastes: „See oli küll võimas!“ Enamik kostaks seepeale: „Sa oled peast haige!“ Aga Dain on täiesti valmis olema „peast haige“, sest tema jaoks tähendab see tunne 990-protsendilist elu. Kui sa oled valmis elama 990% ulatuses, oled sa ühtlasi valmis tegema kõike seda, mida teised pelgavad. Sinu jaoks on see hoopis põnev.

Võid säilitada täieliku rahu keset kõikvõimalike hädade merd ja mitte võtta selle suhtes halba hoiakut. Võid jääda iseendaks keset seda tormi ja öelda: „Nii lahe, et ma olen praegu just mina. Ma ei pea muretsema kellegi teise hädade lahendamise pärast. Ma ei pea muretsema enda juures millegi muutmise pärast vaid selleks, et kellelegi teisele meeldida.“

Kui otsustad kasutada ülejäänud 990% enda võimekusest, ei tähenda see, et muutud teistest paremaks. Sa lihtsalt teadvustad endale, kes sa tegelikult oled.

Ütleme näiteks, et sulle kuuluvad nii BMW sõiduauto kui ka Vespa motoroller. Kas Vespa suudab kiiremini sõita kui BMW või on auto kiirem kui motoroller? BMW on iseenesest kiirem, aga auto ei tunne end seetõttu kuidagi süüdi. Ta lihtsalt on kiirem ja kõik. Probleem tekib siis, kui sa oled olemuselt BMW, aga püüad end muuta Vespaks!

Enda kärpimine ei aita sul teisi võimendada. Dainil oli üks veider anne – oskus silmapilkselt oma kehaehitust täielikult muuta. Iga kord kui ta näiteks jooksmast tagasi tuli, olid tal ilma mingisugust jõutrenni tegemata paksemad käsivarred ja laiem rind. Kui ta aga veedab aega inimesega, kes suhtub oma kehasse ebakindlalt, suudab Dain järsku oma keha kahandada ja muutub kaaslasest kümme-kümmekond sentimeetrit lühemaks. Miks ta küll seda teeb? Sest see teine inimene tunneb end oma keha pärast sandisti, aga Dain ei taha seda tunnet võimendada. Kui suur kasu on sellisest mõtlemisest aga tegelikult? Oled sa kunagi proovinud niimoodi teha? Sellest pole iial kasu, aga sina ei jäta ikka jonni!

Kas sa lükkasid nooremana koolis asju muudkui edasi ja ootasid viimase hetkeni, sest ei tahtnud ära kasutada varem alustamise ebaausat eelist? Sa küll teadsid alati, et võiksid hindeks saada A, kui vaid pisut rohkem õpiksid, aga selle asemel jätsid sa kõik asjad iga kord viimase minutini. Kas uskusid, et veidi rohkem õppimine tähendas ebaausat eelist? Asi on selles, et tegelikult oledki sa eelis seisundis; ära eelda, et oled mingil moel armetu.

Kui sa end armetuks muudad, ei hakka keegi teine end seetõttu rohkem armastama! Inimestest ei saa midagi enam kui see, milleks ta ise on otsustanud saada. Ainus asi, mis täielikult toimib, on sinu otsus võtta end omaks ülejäänud 990% ulatuses ja selles mahus ka elada. Sel juhul on võimalik, et keegi vaatab sind ja ütleb endale: „Kui tema suudab selline olla, siis ehk suudan seda ka mina.“ Ainus võimalus, kuidas muuta kellegi teise halba enesetunnet, on kehastada nende jaoks kutset saada millekski enamaks.

Kuidas siis õigupoolest saavutada see 990% määr? Just seda näitavadki sulle käesolevas raamatus kirjeldatud abivahendid.

Kolmas peatükk

KAS PIIRITU OLEND VALIKS SELLE?

Enne kui hakkame sulle näitama, kuidas toimivad Access Consciousnessi programmi abivahendid, pead endale esmalt midagi selgeks tegema. Kas sa tead, et oled tegelikult piiritu olend? Ole nõus seda endale teadvustama. Sa ei ole vaid keha; sinu keha ei ole kogu su olemus.

Harjutus: *Esiteks sulge silmad (mõistagi alles pärast järgneva osa läbilugemist!). Nüüd hakka oma teadlikkusega kompama, et leida enda välispiir – mitte oma keha, vaid ISEENDA piir. Kas suudad seda? Või oled sa kõikjal, kuhu vähegi vaatad? Jah, sa oled tõepoolest kõikjal, kuhu vaatad!*

Hästi, ava nüüd silmad. Kogu see ruum, millest sa olid teadlik oma teadvusega kompamise ajal – see piiritu ruum, mis on kõikjal – see oledki SINA. Sa oled piiritu olend.

Kas oled tõesti võimeline elama millegi nii väikese sees, nagu seda on sinu keha? Või mahub su keha hoopis sinu olemuse sisse?

Sinu keha on su olemuse sees, mitte vastupidi.

Piiritut olendit on võimatu defineerida, sest seda tehes poleks olend ju enam piiritu. Seepeale võib öelda: „Noh, kui ma olen tegelikult piiritu olend, siis peaksin ma ju elama rõõmuküllast ja õnnelikku elu, aga mispärast tuleb mu elus ette üks häda teise otsa? Kui ma olen piiritu olend, miks ma siis üüri maksta ei jõua? Kui ma olen piiritu olend, siis miks olen ma enamiku ajast õnnetu?“ Käesolevat raamatut lugedes mõistad sa pikapeale vastust kõigile neile küsimustele. Ühtlasi avastad sa mitmeid mooduseid, mille abil kogeda seda rõõmu, õndsust ja ekstaasi, mis käib kaasas piirituks olendiks olemisega.

Praegu pead sa teadma vaid seda, et kui sa ei vali endale rõõmu, õndsust ja ekstaasi, siis on sul ka teine valik. Kas poleks mitte tore, kui igasugune trauma ja draama näiks sulle tühisena? Kujuta ette, kui keegi ütleb sulle: „No nüüd aitab, hakkame vaidlema!“ Ja sinu vaatenurk oleks: „Miks ma küll peaksin kulutama selleks nii palju energiat? Miks kulutada energiat masendusse langemiseks, kui võiksin hoopis oma päeva nautida?“ Kas tead, et ka masendusse laskumine nõuab energiat? Masenduse saavutamiseks läheb vaja suurt energiahulka. Kas pole mitte veider? Masenduses olles on sul tunne, nagu sul poleks üldsegi energiat. Aga miks nii? Sest sa kasutad kogu oma energiat masenduses olemiseks!

Kui sa oleksid tõeliselt see piiritu olend, kes sa päriselt oled, siis oleksid nii sina kui kõik asjad sinu elus intensiivsed ja laiaulatuslikud. Meenuta oma lapsepõlve. Kas iga päev tundus sulle liiga lühikesena ja sisaldas liiga palju tegevusi? Oled sa tähele pannud, et lastel paistab kogu aeg lõbus olevat? Kui sa teed valiku hakata piirituks olendiks, võid sa sarnaselt lastega kogu aeg lõbutada.

Meie reaalsuse kontekstis võib tõelise rõõmu, õndsuse ja ekstaasi saavutamine näida võimatu eesmärgina, aga mingi osa sinu maailmast ütleb sisimas sulle, et asi peaks olema teisiti, kas pole nii? Ikka on, sest muidu sa seda raamatut ju ei loeks.

Abivahend: kas piiritu olend valiks selle?

See siin on kõige tähtsam abivahend. Esita endale küsimus: „**Kas piiritu olend teeks sellise valiku?**“ Kui piiritu olend sellist valikut ei teeks, siis miks peaksid sina seda tegema?

Selle küsimuse eesmärk on panna sind lähemalt vaatama seda, millisest olekust lähtuvalt sa elad. Jah, sa oled küll piiritu olend, aga sa ei ela nagu piiritu olend. Pigem elad sa nagu piiratud olend ehk 10% ulatuses.

Sa ei pea elama pidevalt ennasthävitas seisundis. On ka teine valik. Pead olema valmis igal hetkel pöörama tähelepanu oma sõnadele ja tegudele. Iga kord, kui sa ütled: „Ma usun, et ma ei saa...“ või „See on minu jaoks liiga raske...“, küsi endalt: „**Kas piiritu olend teeks sellise valiku?**“

Kui piiritu olend sellist valikut ei teeks, siis tahaksid sa ehk ise samuti teise valiku teha!

Ainus põhjus, miks valida midagi sellist, mida piiritu olend ei valiks, on end piirata ja oma ellu õnnetusi tuua. Ega sa vist ei teadnud, et sulle meeldib õnnetusi luua? Sina ise oled sõna otseses mõttes see, kes oma ellu õnnetusi toob. Sa muudkui eeldad: „Ma ju ei looks endale seda, kui mul oleks teine valikuvõimalus!“ Kas see on ka päriselt tõsi?

Tegelikult on nii, et sina ise lood kõik selle, mis su ellu ilmub. See on väga hea uudis, sest kui sa oled midagi loonud, siis võid sa selle ka olematuks teha ja seda muuta!

Kui esitad küsimuse: „**Kas piiritu olend teeks sellise valiku?**“, siis kutsud sa end pilku heitma oma elus valitsevale olukorrale ning aitad endal teadvustada, kelleks sa võid saada või mida teha, et seda olukorda muuta. Kui sa võtad omaks oma loomingu ning tunnistad ja tunnustad seda ilma mingi hinnanguta, siis tood sa ühtlasi tagasi kõik need osad, mille oled endast eraldanud, ning tunnistad oma piiritut taju, teadmisi, olemust ja vastuvõtmisvõimet.

Taju, teadmised, olemus ja vastuvõtmisvõime

Teadmine, tajumine, olemine ja vastuvõtmisvõime iseloomustavad sind kui piiratud olendit. Mõtted, emotsioonid ning seks või seksipuudus on eelmainitud omaduste madalam harmooniline tase. Need hoiavad sind lõksus kontekstuaalses universumis ja vaid 10% võimete piires.

Täielik teadvus on meie loomupärane olek. Kui me hävitame kõik, mis ei luba sellel teoks saada, ilmub see meie ellu avardunud teadlikkusena. Sina kui lõputu olend ilmutad end alati üha rohkem selle piiratud olendina, kes sa oled. Just selleks tulebki kasutada siin raamatus kirjeldatud vahendeid ja kustutuslauseid.

Mõtted ja teadmine

Oled sa kunagi üritanud mõtlemisega mingist probleemist jagu saada? Kas see on ka kunagi toimunud? Või oled sa seda tehes end lihtsalt sõlme keeranud? Sa keerad end sõlme, sest mõtlemine nõuab pingutust ja enda piiramist. Kui sa vastust teaksid, ei peaks sa asju läbi mõtlema. Peaksid vaid kasutama seda piiratud teadmiste varasalve, mis on meie kõigi jaoks saadaval. On sul ette tulnud hetki, mil sa lihtsalt midagi paugupealt teadsid? Kumb on kiirem, kas mõtlemine või teadmine?

Mõtlemisega teed sa endale karuteene. Sinu mõistus suudab määratleda vaid piiranguid ning öelda sulle, mida sa juba tead ja mis sul juba olemas on. Mõistus ei ava sinu jaoks uusi võimaluste maailma; see vaid määratleb, mida sa ei või teha, saada, luua, tekitada või kelleks saada. See ei näita sulle iial, mis on võimalik elus teha. Sinu mõistus on üks kohutav asi; parem on seda mitte kuulata.

Tundmine ja tajumine

Taju on nagu tuul – see liigub ja muutub pidevalt. Taju tähendab erinevate energiatega teadvustamist ja on põgus nähtus. Taju muudab su teadlikuks võimalike valikute suhtes ja näitab sulle, kuidas need valikud asju energeetiliselt muudavad. Kui sa oled nõus vastu võtma piiratud taju, siis on sul ka piiratud valikud. Taju on üüratu – nagu tohutu nisuväli. Tuulehoog tabab nisu ja sina näed, kuidas kogu väli lainetab isemoodi rütmis iga kord, kui tuul mööda puhub. Mida teravam on su taju, seda selgemalt kujutad sa ette pilti kogu maailmas toimuvast.

Kõigil on võime näha tervet maailma samamoodi, nagu me näeme nisuvälja. Meie aga üritame hoopis selle kohta mingit emotsiooni luua, et saaksime seda nähtust määratleda, mis meie arvates võimaldaks meil seda kuidagi kontrollida ja anda sellele loogiline kontekst. Kui sa püüad jõuga muuta oma teadlikkust emotsiooniks, siis püüad sa seeläbi anda teadlikkusele kindla kuju, et võiksid sellega midagi peale hakata.

Enamik tundeid ja emotsioone on mõeldud negatiivse vaatenurga, mitte positiivse elamuse kirjeldamiseks. Tunded aitavad harva avardada sinu teadlikkust või maailmapilti. Põhjus on selles, et tunnete loomiseks peame esmalt oma teadlikkusest lahti ütlema.

Emotsioonid ja olemine

Mõtted, tunded, emotsioonid, seks ja seksipuudus on olemise, tajumise, teadmise ja vastuvõtmisvõime madalamad harmoonilised tasemed – nende piiratud versioonid. Kui sa elad piiratud olendina, on sul piiratud võime kogeda kõike, ilma et peaksid seda määratlema, piiridesse suruma või jõudma punkti, kus see on kellegi teise vaatenurgast loogiline. Oled lihtsalt teadlik sellest, et sul

on need asjad olemas. Paljudel on lapsena asjadest ülepaisutatud arusaam ja neile öeldakse: „Tegelikult nii ei ole.“ Neile õpetatakse, et nad paneksid asjad tunnetest lähtuvalt konteksti.

Näiteks tajusin ma lapsena kellegi juures midagi ja mainisin seda oma emale.

Tema ütles seepeale: „Oh, see inimene on lihtsalt kurb.“

Mina aga tundsin midagi palju enam kui lihtsalt kurbust. See oli palju võimsam kui miski muu, mida varem kurbuseks pidasin. Kui ema aga ütles mulle, et seda tunnet tuleks mõista kurbusena, mõtlesin ma: „Ju ma siis eksisin. Ilmselt ei saa ma asjast aru. Tegu on arusaamatusega.“ Ma hakkasin endast eraldama teadlikkust ka kõige muu kohta, et saaksin kohandada oma taju lähtuvalt ema kirjeldustest. Ma otsekuu asetasin oma taju selleks ettenähtud auku, mille ema oli juba valmis teinud. Meil kõigil on kombeks lähedaste inimestega suheldes samamoodi teha.

Inimesed ütlevad näiteks: „Mulle tegi sinu öeldu kohutavalt haiget!“

Kas nad said tõepoolest haiget või püüavad nad seeläbi tõestada, et kogevad midagi? Nad määratlevad iseennast kui seda emotsiooni. Inimesed on väga emotsionaalsed ning kasutavad tekitatud traumasid ja draamasid tõestamiseks, et kogevad päriselt midagi. Nad arvavad, et kui nad on haiget saanud, haavunud, pahased või mida iganes, siis see määrabki nende olemuse. Ei. Tegu on vaid pisikese osaga sellest, kes nad tegelikult on.

Samamoodi otsustavad mõned inimesed astuda kahjulikesse suhetesse, tõestamiseks endale, et nad ei vääri teiste armastust. Mõned otsustavad pigem end naljutada, tõestamiseks, et nad ei vaja teiste hoolitsust, abi ega seksi. Mõned otsustavad hakata tõeliselt vastikuks lirtvaks või tõpraks, tõestamiseks, et nad ei vääri oma elus

meeldivaid inimesi. Kui sa elad lähtuvalt tõelisest olemisest ja teadlikkusest, ei pea sa oma emotsioonidega midagi tõestama.

Seks/seksipuudus ja vastuvõtmisvõime

Räägime siinkohal „seksipuudusest“ – 10-protsendilisest reaalsusest, mis käib kaasas oma vastuvõtmisvõime eitamisega. Vastuvõtmine ei ole selles mõttes mingi teo lõpuleviimine; see ei tähenda, et midagi päriselt kätte saad. Tõeline vastuvõtmine leiab aset üheaegse andmise ja saamisega. Kui oled võimeline kõike vastu võtma, saad iga päev üha kasvava kiirusega oma elu avaramaks muuta!

Kas oled kunagi ärganud ilusal kevadhommikul, kui linnud laulsid ja päike säras taevast ning sa tundsid end tõeliselt elavana? Sellise enesetundega oled valmis kõike vastu võtma. Ütleme näiteks, et sõidad sellisel kenal päeval autoga ning keegi keerab sulle sõidureas ette, mispeale sina ütled: „Olgu, väga tore, kena päeva sulle. Hiljem näeme.“ Sa tunned end suurepäraselt ja oled valmis seda suhtlust „vastu võtma“, ilma et laseksid sellel niisama juhtuda. Kuid on ka selliseid päevi, kui sa lükkad pärast ärkamist kella äratussignaali muudkui edasi ja kümnenda korra järel oled sa nii halvasti tujus, et ei tahagi üldse voodist välja tulla. See tähendab seksipuuduse energiat ja vastuvõtmisvõime puudumist.

Seksuaalenergia on tegelikult sama mis keha vastuvõtmisenergia. Seksuaalenergia tähendab seda, kui tunned end hästi, näed hea välja ja uhkeldad oma hoiakuga. See ongi seks. Seksipuudus on vastupidine olukord, kui sa ütled: „Hoidke minust eemale, ma ei taha kellegagi mingit tegemist teha.“ Sa ei ole avatud vastuvõtmiseks; ehitad enda ümber seinad, et vältida igasugust vastuvõtmist. See ongi seksipuuduse hoiak.

Nüüd aga võiksid endalt küsida: „Üks hetk, kas ma valin selle

10% seksipuudust või hoopis 990% piiratud vastuvõtmist, mida ma tegelikult võiksin saada?“

Inimesed arvavad sageli, et vastuvõtmine tähendab raha omandamist või suhtesse astumist või millegi saamist. Ei, vastuvõtmine tähendab rõõmuküllast elu. Kui sa elad rõõmuküllaselt, võid sa vastu võtta mida tahes ning sellest lähtuvalt saab sulle osaks kõik, mida palud. Kui sa seda mõistad, võid sa hakata kõike muutma ja elama täiesti teistsugust elu.

Mida oled sa valmis vastu võtma?

Kuidas on võimalik teada, et sa pole valmis mingit asja vastu võtma? Siis, kui sa ei luba seda asja oma ellu.

Harjutus: *Mine mõnda poodi ja vaata kõiki neid asju, mida sa iial ei ostaks. Kõik see, mida sa ei osta, on miski, millest lähtuvalt sa vastu võtta ei saa. See harjutus näitab kõiki kohti su elus, kus endale piiranguid lood. Küsi endalt: „Kas ma olen valmis seda endale saama? Või teesklen ma ainult, et olen valmis seda saama?“ Iga kord, kui otsustad: „Ma ei osta endale seda,“ lood sa seega koha, millest lähtuvalt sa vastu võtta ei saa. See harjutus on lihtsaim moodus selgeks teha, mida sa elult saada ei või.*

Kõik see, mida sa pole nõus ostma, näitab kätte asjad, mille oled otsustanud elust kõrvaldada. See ei tähenda, et peaksid kohe kõike ostma hakkama. Küll aga peaksid sa olema valmis vastu võtma kõige energiat.

Eelmainitud harjutust proovis ka üks meie endine töökaaslane – naine, kes mõistis, et ei suutnud poes mõningaid asju isegi näha, sest ta polnud valmis neid oma elus vastu võtma. Ta ütles: „Gary palus mul seda harjutust proovida, seega läksin ma ehtepoodi, kus

olen käinud vähemalt viiskümmend korda. Ma olin valmis ostma peaaegu kõik seal poes müüdavad tooted, sest ma armastan ehteid. Aga kuna läksin sinna harjutust sooritama, hakkasin ma vaatama pigem neid tooteid, mida ma osta ei tahtnud. Kuigi ma olin eelnevalt arvanud, et ostaksin tõenäoliselt kõik, mis poes vähegi müüdi, leidsin ma ka palju sellist, mida ma osta ei tahtnud. Ja ma nägin poes müügil ka selliseid asju, millest ma teadlikki polnud, mis oli minu jaoks väga huvitav.“

Poe külastamine on üks viis, mille abil võid endale teadvustada asju, mida sa pole valmis vastu võtma. Kui sa hakkad otsima asju, mida sa osta ei sooviks, siis otsid sa tegelikult asju, mille kohta oled otsustanud, et need sulle ei meeldi. Kui sulle miski ei meeldi, siis ei lase sa selle asja energiat oma ellu. Eelmainitud harjutus juhib su tähelepanu kõigile valdkondadele su elus, kus sa ütled: „Mulle see ei meeldi, ma ei võta seda vastu, ma ei tee seda kunagi või ma ei saa seda kunagi endale.“

Peaksid olema võimeline kõike märkama. Iga kord, kui otsustad: „Ma ei tahaks seda oma ellu,“ eraldad sa endast ühe astme jagu teadlikkust. Kui pole olemas midagi sellist, mida sa poleks nõus oma ellu lubama, siis võid sa igasse ruumi sisenedes tunda kõige ümbritseva energiat. Sa märkad, kui midagi on sinna lisatud või miski sealt puudub, sest oled energeetilisel tasandil valmis kõiki neid asju oma ellu laskma.

Parimal juhul oled sa harjutuse tagajärjena valmis vaatama asju teise pilguga ja küsima: „Hästi, mis siis, kui mu elus oleks see olemas? Mis mu elus muutuks, kui ma oleksin valmis seda vastu võtma? Kui ma oleksin valmis selle oma ellu laskma, siis milliseks mu elu kujuneks?“ Iga kord, kui otsustad: „Ma ei taha seda oma ellu,“ takistad sa seeläbi endal millestki energiat ammutamast. Kui sa oled valmis midagi vastu võtma, siis oled valmis ka saama teistsugust energiat.

Näiteks meeldivad mulle hobused, aga paar aastat tagasi ratsutasin ma ühel Appaloosa hobusel. Seda tõugu hobused on üleni tähnilised ning peale selle on nad nii rumalad ja kangekaelsed, et nendega polnud kuigi lõbus ratsutada. Ma otsustasin, et mulle ei meeldi Appaloosa hobused. Ma ei tahtnud neid vastu võtta kuidagi teistmoodi kui „kangekaelsete ja rumalatena“. Hiljem puutusin ma kokku üht teist liiki hobusega, mis oli samuti tähniline, aga mitte Appaloosa tõugu. Tähniline hobune, mis polnud kangekaelne ega rumal, oli minu jaoks arusaamatu nähtus. Ma nägin vaid tähnilist turja, mis tähendas minu jaoks Appaloosa hobust, mis omakorda tähendas rumalat ja kangekaelset looma.

Mittekontekstuaalne reaalsus seisnebki võimalustes, valikutes, küsimuste esitamises ja saavutustes. Kui sa oled oma kontekstuaalses universumis otsustanud, et Appaloosa hobustega ratsutamine on ajaraisk või nende hobustega ratsutades ei võida midagi juurde või Appaloosadega ratsutamine sulle ei sobi või nendega ratsutamisest pole mingit kasu, siis ei saa sa lasta oma ellu panustada mitte kellelgi, kes on nõus Appaloosa hobustega ratsutama.

See kõik ei tähenda, nagu peaksid sa Appaloosa hobustega ratsutama hakkama. See on sinu valik. Pead lihtsalt endale tunnistama, et sinu võetud vaatenurgad kõrvaldavad asju, mis muidu võiksid su ellu panustada. Küsimus on siinkohal järgmine: kas oleksid valmis laskma kõigil ja kõigel oma ellu panustada?

Piiritutel olenditel ei ole vaja õppetunde

Kas sa elad lähtudes vaatenurgast, et sul on vaja elus selgeks saada mõni õppetund? Mis siis, kui sul poleks vaja millestki midagi õppida?

Sa oled piiritu olend. Oled elanud tuhandeid eluaegu, tegelikult isegi pigem miljoneid, nii et kas sa arvad tõesti, et on midagi sellist, mida sa pole kogenud või teinud? Ei. Kas sul on tõesti veel mõni õppetund ootel? Ei. Sul võib küll esineda vähem teadlikkust, mistõttu arvadki, et sul on vaja veel õppetunde selgeks saada. Teisest küljest võid sa tunda end teadlikumana ja teadagi, et sul pole midagi õppida.

Võid alati oma teadlikkust avardada, aga see ei seisne uute õppetundide saamises, vaid oma teadvusele ligipääsemises. Kui paljust potentsiaalsest teadlikkusest sa keeldud, sest usud, et pead veel õppetunde saama? Kas oleksid valmis oma ellu lubama rohkem teadlikkust?

Kui mõistad, et sina kui piiritu olend võid teha ükskõik milliseid valikuid, võid valida midagi suuremat, dünaamilisemat ja lõbusamat kui see, mida on valinud kõik teised.

Sina ise oled ainus jõuallikas, millest sul pole võimalik täielikult jagu saada. Mitte kellelgi teisel pole piisavalt jõudu su peatamiseks peale sinu enda. Mitte keegi teine ei saa sul takistada midagi tegemast. Sina aga seisad enda teel pidevalt risti ees.

Kuidas sa täpselt seda teed? Iga kord, kui end arvustad. „Mis mulle enda juures ei meeldi? Oh, mul on terve nimekiri ette lugeda...“ Seda oskad sa hästi.