



Barbara De Angelis on Ameerika hinnatumaid ja mõjukamaid inimsuhete asjatundjaid ja muutumisõpetajaid, kes on oma positiivsete õpetustega armastusest, õnnest ja elu mõttest mõjutanud miljoneid inimesi.

10 põhimõtet täieliku emotsionaalse ja vaimse rahulolu saavutamiseks:

1.KÕIK, MIS SA ÕNNEKS VAJAD, ON OLEMAS SINUS ENESES.

Mitte see, mis sinuga juhtub väljaspool, vaid sinu sisemine seisund määrab, kas sa oled õnnelik või mitte. Võib-olla ei ole sa sellest aru saanud, aga see on tõsi.

Elu toimub seestpoolt väljapoole. Kui oled õnnelik, siis oled seda sellepärast, mis toimub sinu sees. Kui oled kurb, siis oled sa seda sellepärast, mis toimub sinu sees. Su maailma sündmused toimuvad sinu sees.

Maailm iseenesest on neutraalne koht. Midagi, mis sinuga toimub, ei ole olemuselt ei negatiivne ega positiivne. Sinupoolne sündmuse tõlgendus muudab sellepositiivseks või negatiivseks. See, mis sa sündmusega eneses teed, muudab selle positiivseks või negatiivseks. Tegelikult ei juhtu sinu tõelise minaga väljaspool midagi. Kogu reageerimine elule toimub seespool.

Õnn on otsus, mille sa teed, et olukorda teataval viisil tunnetada. See pole midagi, mis saaks sulle osaks väljastpoolt. Sina oled see, kellel on kõige suurem võim mõjutada su elu. Sina oled see, kes kogetava tõttu olla õnnelik või õnnetu.

MISKI EI SAA SIND ÕNNELIKUKS TEHA ILMA SINU LOATA, MISKI EI SAA SIND TEHA ÕNNETUKS ILMA SINU LOATA.

Selle põhimõtte mõistmine on esimene samm, et saada emotsionaalselt ja vaimselt vabaks, sest sa hakkad nägema, et see, mida sa tunned ja koged hetkel, on lõppkokkuvõttes sinu enda otsustada.

Mitte keegi ei röövi sinult su õnne. Sa ise röövid end, pannes oma õnne sõltuma teistest inimestest.

Ainus asi, mis sinu juures on valesti, on see, et sa ei mõista, et sinu juures pole midagi valesti, mitte midagi olulist pole puudu.

See, kes sa sisemiselt tegelikult oled, ei vaja paremaks saamist, see vajab vaid tunnustust ja mõistmist.

Niisiis, mis koht on sinu sees, see õnne ja rahulolu allikas? Kõik religioossed ja vaimsed õpetused viitavad tolele täiuslikule minale meie sees, mis on meie isiksuse, tegude, mõtete ja tunnete taga. Piibel nimetab seda taevariigiks. Idamaaõpetustes nimetatakse seda atmaniks või Buddha loomuseks. See on sinu sees olev olemuslik või muutumatu tuum. See on su teadvus, see osa, mis teab, et sa eksisteerid ja identifitseerib sind sinuna ja mitte kellegi teisena.

Kui sa hakkad jooma omaenese vaikuse kaevust, hakkad sa kogema eneseusaldust, mida ei anna ükski väline kordaminek või olukord.

Mu soov sulle on, et sa peaksid meeles, et õnn on alati sinus eneses juba olemas ja pakub sulle kõike,

mida sa vajad tõelise rõõmu nautimiseks nüüd ja igal hetkel.

2. SU ELU EESMÄRK ON ARENEDA NII HEAKS INIMESEKS KUI VÕIMALIK

Kui me ei mõista, kuidas miski asi peaks toimima, kui meil ei ole selge meie eesmärk, võime teha vale järelduse, et tegemist on raskusega, kui seda tegelikult ei olegi.

Kui me ei mõista läbielatava mõtet, siis võime oma kogemust ja isegi tulemust valesti hinnata.

Elu maal on koolitund ja et sina ja mina ja me kõik oleme õpilased, kes peavad ära õppima teatud õppetükid. Kui sa mõtled, et su elu eesmärk on midagi teha või saada või korda saata, siis tunned end alati läbikukkununa, kui asjad ei lähe plaanipäraselt. Kui sa mõistad, et elu on koolitund, kus edu tähendab areneda parimaks võimalikuks inimeseks, hakkad sa hindama end ja oma läbielamisi hoopis teisest seisukohast.

Selle asemel, et määratleda oma edu saavutatu või omandatu põhjal, miks mitte hakata määratlema edu selle põhjal, kui palju sa iga päev oled arenenud.

EDUKAS PÄEV

- Kui sa saad enda kohta teada kas või ühe uue asja, on see päev edukas
 - Kui sa saad kellegi suhtes olukorraga pisut paremini hakkama kui varem, on see edukas päev
 - Kui sa oled kellegagi või iseendaga olnud kannatlikum ja osavõtlikum, on see edukas päev.
 - Kui sa saad kellestki või milleski veidi paremini aru, on see edukas päev.
 - Kui sa seisad vastu vanale, ebatervele käitumis- või mõtlemisviisile ja valid selle asemele uue, on see edukas päev.
 - Kui sa oled kellegi või iseenda vastu lahke, on see edukas päev.
 - Kui sa armastad iseennast sellele vaatamata, et sa ei tee kõike täiuslikult, on see edukas päev.
 - Kui sa oled tänulik kingituse eest olla elus ja võimaluse eest õppida ning areneda, on see edukas päev.
- Ma pole teinud vigu. Aga mul on PALJU õppetunde. Igaüks neis on mind palju arendanud. **See, et ma teen vigu, ei tähenda, et MINA OLEN see viga**

Areng pole tavaliselt mõnus kogemus. See võib olla hirmutav. See võib olla valus. Üks põhjusi on selles, et arenemiseks tuleb sul muutuda sellest, kes ja milline sa olid, kellekski uueks. Ja muutus tähendab ka loobumist. **Sa ei saa areneda, laskmata lahti sellest, kes sa olid.** Elus edasiliikumine läheb meile alati maksma meie mineviku. Kõik, mis me saavutame, läheb alati maksma selle, mille peame maha jätma.

3. MUUTUMINE ON VÄLTIMATU, ÄRA SEISA SELLELE VASTU, VAID ALISTU SELLELE

Muutumine on vältimatu ja seetõttu on elus kõik ebapüsiv, pidevas liikumises. Miski ei jää pikka aega samaks

Me teeme kõik, mis suudame, et luua kindlust, turvalisust, omada kontrolli. Kui asjad muutuvad, reageerime sageli ebamugavustundega, vastuseisuga, saame isegi vihaseks. Ja mida rohkem on muutusi, mida tähtsamad need on, seda õnnetumad me kipume olema. Miks? Sest me tunneme, et me nagu poleks suutnud oma elu kontrollida. **Kui me püüame hoida asju samadena, siis me hakkame sageli kinni hoidma inimestest ja olukordadest, kellest või millest me ei peaks kinni hoidma, ja ignoreerime muutumise võimalusi, mis on meile antud.**

KUI ME SEISAME VASTU MUUTUMISELE, SIIS ME SEISAME VASTU ELU LOOMULIKULE

LIIKUMISELE, ELU LOOMULIKULE SUUNALE LAIENEDA, LAHTI RULLIDA. KUI ME SEISAME VASTU MUUTUMISELE, SIIS ME TEGELIKULT PÜÜAME PANNA ELU SEISMA. JA MITTE MISKI EI SAA OLLA SELLEST EBALOOMULIKUM.

Elu ei seisne selles, et kõik oma kohale seada ning hoida seda samas seisus. Seda ei nimetata eluks, seda nimetatakse seisakuks, seda nimetatakse surmaks. Püüd seada elu „stabiilseks“ ja mitte kõigutada paati, tähendab täiuslike kannatuste kavandamist.

Meile kõigile meeldib mõte arenemisest. Aga meile ei meeldi mõte, et tuleb teha läbi muutused. Vastupanu muutusele on üks tavalisemaid ja hävitavamaid viise, kuidas sa võid oma arengut kahjustada. Muutumine on arenguks vajalik, see on arenguks vältimatu. Elus on kaks muutumise ja arengu viisi. 1. Sa võid valida arenemise ja muutumise 2. Sind võidakse sundida arenema ja muutuma. On tähtis mõista, kolmandat võimalust, et sa EI arene ega muutu - seda võimalust ei ole. Pole võimalik mitte areneda. Sa arened, sest see on siinoleku eesmärk. Küsimus on selles KUIDAS. **Universum tegeleb pidevalt sinu arenguga, ta ei jäta sind maha. Ta on ustav sinu siinoleku eesmärgile, isegi siis, kui sina seda ei ole.**

4 viga mida me teeme, mõeldes muutustest ja neli tõe, mis võimaldab lahti lasta ja hüpata.

1. Ma pole arvatavasti veel valmis, sest ma kardan endiselt.

Viga: Me tõlgendame hirmu hüppe ees, kui valmisoleku puudumist. Hirm ei tähenda alati seda, et sa pole valmis, see tähendab üksnes seda, et oled inimene ja tunned tundmatuse ees ebamugavust.

Tõde: Kui sa tahad enne muutuse tegemist oodata, kuni hirm kaob, siis sa ootad igavesti

2. Mul on vaja rohkem enesekindlust, selleks et hakata tegutsema.

Viga: Me tõlgendame oma ebakindlust muutuse ees märgina, et me pole veel valmis muutuseks. Su ebakindlus tuleneb tõsiasjast, et oled sisenemas uude piirkonda

Tõde: Sa ei saa kunagi olla kindel oma võimes enne, kui sa seda tegelikult teed.

3. Muutuse tegemiseks pole õige aeg.

Viga: Me peidame oma hirmu muutuse tegemise ees, öeldes endale, et pole õige aeg hüpata. Muutuse tegemine sunnib sind alati lahkuma mugavuse piirkonnast, ja muidugi ei tule kunagi tunnet, et on õige aeg riskida

Tõde: Alles pärast seda, kui leiad julgust teha muutus ja kogeda sellest kasu, tunned, et aeg oli õige, sest siis on su hirm lõpuks kadunud.

4. Ma pole üldse kindel, kas ma tahan seda teha.

Viga: Muidugi me tunneme hirmu muutuse tegemise ees ja püüame end petta, et me tegelikult ei tahagi seda.

Tõde: sa kahtled alati uue tee väärtuses, kuni sa ei tea, kuhu see sind viib.

Tühimik kahe asja vahel on suure potentsiaaliga, suure jõuga koht. Aga see on koht, mis paneb sind silmitsi seisma oma suurimate hirmudega.

Hirm jääb tühimikku, mis on selle vahel, millest me kinni hoiame ja mida me saada loodame, takistab paljusid meid vanast üldse lahti laskmast.

Universum ei ürita sulle midagi anda, kui su käed on asju täis. Ta ei kuhja sind üle, kui sul on juba niigi palju asju. Ta ootab, kuni teed ruumi, kuni oled valmis vastu võtma - siis saab ta sulle midagi anda. See aga tähendab, et millegi uue saamiseks tuleb sul lahti lasta sellest, millest sa kinni hoiad.

LAHTILASKMINE SELLEST, MIS SIND ENAM EI TEENI, AVAB SULLE VÕIMALUSE SAADA UUSI KINKE, MIS ELUL ON SULLE VARUKS.

Talmudis on öeldud : Kui mitte nüüd siis millal?

4. KÕIK RASKUSED ON VARJATUD ÕPPETUNNID - AUSTA NEID JA ÕPI NEIST

Kui sa vaatad oma raskusi vaid kui midagi soovimatut, siis röövid endalt need peidetud õppetunnid, mida raskused sisaldavad.

- Kui meil poleks probleeme, siis ei saaks me kunagi tugevaks.
- Kui me ei peaks võitlema, ei õpiks me kunagi paindlikkust.
- Kui me ei peaks ootama, ei õpiks me kunagi kannatlikkust.
- Kui me ei tunneks vastuseisu, ei saaks me kunagi visaks.
- Kui me ei tunneks lootusetust, ei õpiks me kunagi usku.
- Kui me ei peaks kannatama, ei õpiks me kunagi kaastunnet.

Raskused arendavad meid kõige rohkem, head ajad ei anna suurt midagi.

Kõik probleemid, kõik raskused on varjatud kingitused. Nendes on peidetud täpselt need õppetunnid, mis su hingel on vaja omandada. Raskused näitavad sulle, kus sa oled ummikusse sattunud. Nad näitavad, kus on su puudujäägid. Nad vajutavad igale valusale kohale. Nad on ülekohtused. Nad löövad allapoole vööd. Nad kasutavad koletut taktikat, et kõita su tähelepanu.

Nad sunnivad sind üles ärkama, kui oled uinunud, seavad sind vastamisi sellega, mida oled vältinud, näitavad sulle seda, mida sa näha ei taha.

Kui me õpime otsima oma raskuste tõelist eesmärki, võime kasutada raskusi arenguks ja võtta vastu kingituse, mida need püüavad meile anda. See, et sa ei näe õppetundi ,ei tähenda, et seda pole.

5. SU MEEL LOOB SU REAALSUSKOGEMUSE, SEEGA ÕPI. KUIDAS OMA MEELEGA SÕBRAKS SAADA.

Su meel töötab ettekujutuste kaudu. Su meel on kui filmiprojektor, mis loob kujutisi ja lugusid su teadvuse ekraanile. Nendes kujutistest ja lugudest saab su elu film. Kui su meel on reaalsuse projektor, siis mis on film? Selleks on su salvestunud emotsionaalsed muljed, kogemused, haavad ja probleemid, mida sa oled endaga kaasas kandnud lapsepõlvest peale, ja kui sa usud ümbersüüdi, siis isegi eelmistest eludest. See film on lahendamata tunnete kogum, mida projitseeritakse inimestele ja olukordadele, keda ja mida sa päevast päeva kohtad.

Probleem on selles, et sageli me unustame, et vaatame meie meele projitseeritud filmi, ja hakkame mõtlema, et see, mida me näeme on tõelisus.

Väga palju sellest, mis näib me elus tõeline, on lihtsalt kaugeltki mitte selge meele projektsioon.

Enamik su elukogemustest leiab aset su meeles. See, mida sa koged reaalsusena, sõltub suuresti sellest, mida sa arvad olevat reaalsus. SU MEEL OTSIB ALATI VÕIMALUSI TÕESTADA, ET TAL ON ÕIGUS.

Kui sa midagi usud, siis otsid siis otsid sa tõendeid, mis toetaks seda uskumust ja välistaks kõik muu. Oma meelega sõbraks saamisel on kaks astet, millest ma räägin sulle selle peatüki ülejäänud osas:

Selle teadvustamine, mida su meel parasjagu teeb

Millegi muu, sulle kasulikuma tegevuse valimine.

Vali oma mõtted ise ja ära lase mõtetel valida ennast. Sa ei pea pöörama tähelepanu igale mõttele, mida su meel sulle pakub. Õpi oma meelt keskendama selles suunas, kuhu sina tahad. Iga kord, kui sa lubad endale negatiivsust kellegi suhtes, saastad sa omaenese teadvust.

Iga kord, kui sa tajud või koged midagi oma elus, on kogemusel kaks komponenti. 1. mida sa märkad 2. kes märkab.

Tuleb end samastada sellega, kes jälgib, mitte sellega, mida sa jälgid.

Õpi jälgima oma mõtteid, samastamata end oma mõtetega.

Sa oled see, kes jälgib sinu mõtteid, see, kes märkab, et sulle ei meeldi su mõtted, sa oled tunnistaja.

Selleks et meelt jälgida, esita endale küsimus : Mis mu meel parasjagu teeb?

Mitte su mõtted pole probleem. Probleemiks on su reaktsioon mõtetele.

Mina ei ole mu mõtted. Mina ei ole reaktsioon mõtetele. Mina olen see, kes jälgib oma mõtteid. Samasta end mõtete jälgijaga.

Jälgi mõnda aega oma mõtteid ja sa avastad, et paljud mõtetest ei ole sinu omad. Nad kuuluvad su vanematele, su perekonnale, abikaasale, sõpradele, ühiskonnale, usujuhtidele. Need mõtted väljendavad su meeles sageli kui peaks ja tuleb teha. Ma nimetan neid võõrasteks mõteteks. Need oleksid nagu tunginud su teadvusesse ja vallutanud su aju. Seejärel annavad nad seestpoolt sulle salaja käsked. Need võõraste mõtete hädad on see, et ei tea kunagi, millal nad välja ilmuvad.

Järgmine kord, kui märkad ebameeldivaid mõtteid, küsi endalt : Kelle mõte see on, minu või kellegi teise?

Kui sa oled teadlik, et su meeles on käimas vihane võitlus erinevate mõtete ja suhtumiste vahel, pane lihtsalt tähele, et see toimub, ja ütle oma meelele, et sa vaatad asja hiljem uuesti üle. Nüüd aga puhkad. Mine võitlusest eemale, ära astu selle keskele. Sageli sa leiad, et kui sa meele tegutsemisele vastu ei pane, rahuneb meel maha.

Alati kui ma tunnen, et mind on vallanud negatiivsed mõtted, loon ma rituaali, et lasta neil minna. Ma kujutlen end minemas kaunisse ja salapärasesse templisse, mu enda südame templisse. Minu ees istub minu vaimne õpetaja, sinul võib selleks olla mis tahes vaimne sümbol, millega sa oled ühel lainel - isik, valgus, ese. Ja selle templi keskel on püha tuli. Ma seisan tule ees ja kujutlen, et mu käes on kõigi negatiivsete mõtete või emotsioonide kimbud, millest ma lahti tahan saada, ja ma annan need ohvritulele, paludes, et ma saaksin nende mõjust vabaks ja et mulle jääks vaid armastuse tunne. Ma kujutlen, et heidan mõtete kimbud tulle ja näen leeki tõusmas neid neelamas. Siis avaldan austust oma õpetajale ja palun temalt jõudu ja õnnistust ning siis on mu visualiseerimine lõppenud.

6. HIRM RÖÖVIB SU ELURÕÕMU - KASVATA OMA JULGUS HIRMUST SUUREMAKS

Hirm on nagu emotsionaalne toakaaslane, kes elab su kõrval ööpäev läbi. Ta kõneleb sinuga, manipuleerib sinuga ja püüab sind veenda, et sa ei teeks ega ütleks midagi, mis kuidagi võiks põhjustada sulle ebamugavust, ega riskiks millegagi. Ta ütleb: „Sa ei või...“ ja „Sa ei peaks...“. Ta lihtsalt sööb su enesekindluse ja eneseaustuse. Ta käsib sul mitte tegutseda, mitte olla avatud, mitte proovida, mitte usaldada, mitte liikuda.

Sel määral, mil sa lased hirmudel kontrollida oma elu, sel määral elad sa vangina.

Igasugune areng tähendab võitlust ja võitu - uue võitu vana üle, mineviku vallutamist oleviku poolt. Ka kuna areng, millest meie räägime, on isiklik ja vaimne käivad lahingud sinu sees. Su sisemine lahing on võimuvõitlus sinu olemuse kahe osa vahel, millest üks esindab hävitavat jõudu ja teine loovat jõudu. **See on lahing su kartliku ja julge osa vahel, mida ma nimetan su edasiviivaks küljeks.**

Missugune on su edasiviiv külj?

Ta on su kõige selgem, armastavam ja targem mina

Ta on su valgustatud meel, mis on loomult kooskõlas kõige elu saladustega.

Ta on see, mis täidab su südame lootusega ja innustab sind jätkama.

Ta on see hää, mis julgustab sind kasutama võimalust ja hüppama, ta on see jõud, mis aitab su jalule, kui sa oled kukkunud ning annab sulle julguse taas hüpata.

Ta on unistaja ja looja ja kõige su õnnestumiste eest hoolitseja.

Ta on su jõud, positiivsuse ja rahulolu tõeline allikas.

Ta on see osa sinust, mis kiirgab valgust maailmale.

Ta on see, kes sa tegelikult oled.

Edasimineja sinus sees toitub armastusest. Me oma meel on loonud armastusest hirmu, et kaitsta sind valu eest. Kõikide su hirmude allikaks ei ole seega mitte enese vihkamine või madal eneseaustus, vaid hoopis armastus. Hirm on vaid vahend, mida su meel kasutab, püüdes sind hoida olukordade eest, mis tema arvates võivad sulle haiget teha, ja ta tugineb seejuures olukordadele, mis on sulle minevikus haiget teinud. Pea meele: su hirm ei tekkinud mitte kui su vaenlane, vaid kui su kaitsja valu eest. Siiski on ta nüüdseks hakanud kaitsma sind ka õnne eest, hävitades unistusi ja lammatastes su vabadust. **Paljudel juhtudel pole neil asjad, mida me hirm peab meile hädaohlikuks, üldse tegemist ohuga.**

Meil kõigil on palju väärarusaamasid hirmust, väärarvamusi, mis hoiavad meid hirmu küljes palju kauem kui vaja. Esimene neist peab hirmu kohalolu märgiks, et me teeme midagi valesti. Su hirm tähendab lihtsalt su inimlikku reaktsiooni mõttele muutusest ja arengust - muud ei midagi. Hirm ei ole kogemusele sisemiselt omane, me ise toome oma hirmu kogemusse. Enamik kogemusi pole ei positiivsed ega negatiivsed, nad on neutraalse. See mis me neile projitseerimine muudab nad positiivseks või negatiivseks. **Sina oled see, kes otsustab, tuua hirm sellesse hetke. Kuna sina valid, mida sa kardad, võid sa valimata jätta.** Su meel otsustab, mida sa hakkad kartma ja mida mitte. **Kui sa tunned hirmu, ei ole sa keskendunud hetkele, ja kui sa ei ole keskendunud hetkele, oled sa lahustatud oma julgusest ja tõelisest minast.** See küsimus: „Kas mind praegusel hetkel ohustab miski?“ toob sind tagasi olevikku ja aitab sul eemalduda oma hirmust. Kohtle hirmu kui ehmatanud last, kes on su uksele ilmunud. Tunnusta teda, räägi temaga ja uuri välja, kust ta tuleb ja mis mure tal on.

Vabadus ei tähenda, et sul pole hirmu. See tähendab tegutsemist hirmust hoolimata. Kui sa oota, et su hirm ära läheks, enne kui sa midagi uut tegema hakkad või väljakutse vastu võtad, jääd igavesti ootama.

Pea meeles: Sa ehk ei saa valida, kas tunda hirmu või mitte, kuid sa saad valida, kas samastuda hirmuga või olla hirmu tunnistaja.

Mul on hirm, aga mina ei ole mu hirm. Mina olen see, kes märkab hirmu.

See on suurepärase mantra, mida korrata, kui sul on hirmumõtted.

Julgus on armastuse vorm. See viis, kuidas end armastada ja austada oma tõelist mina.

Ma ei tohi karta. Hirm on meele tapja. Hirm on väike surm, mis toob kaasa täieliku hävingu. Ma vaatan oma hirmule näkku. Ma luban tal endast mööda ja läbi minna. Ja kui ta on mööda läinud, vaatan oma

sisemiste silmadega ta rada. Kust hirm on läbi läinud, seal ei ole enam midagi. Ainult mina jään järele.

7. SA PEAD ARMASTAMA ISEENNAST ENNE KUI SUUDAD KEDAGI TEIST TÕELISELT ARMASTADA VÕI TUNDA KELLEGI TEISE ARMASTUST

Lõpuks viivad meie armastuseotsingud meid sissepoole, selle juurde, mida vanades ürikutes kutsutakse me tõeliseks minaks, kui me avastame väga reaalse ja rahulolu pakkuva suhte omaenese sisemise kaaslasega. Kõige tähtsam suhe, mis sul üldse on, on su suhe iseendaga. **Kõige tähtsam suhe, mida sul on vaja tervendada, on su suhe iseendaga. Inimene, kellesse sul on tõeliselt vaja armuda, oled sa ise.**

Armastus ei tule su ellu väljastpoolt sisse. Armastus tuleb seestpoolt väljapoole.

Sina oled omaenda armastuse allikas. Sina otsustad, millal sa lubad endal seda tunda ja millal mitte. Kuid armastus, mida sa tunned, on alati sinu enda oma. Keegi ei saa anda sulle mingit armastust, mida sul juba pole.

Üks esimesi samme enda armastama õppimisel on ära tunda, kuidas sa võid omistada armastuse, mida saa tunned, teistele inimestele, mõistmata, et see on su enda armastus. Meis kõigis on mõttes oma salajased nimekirjad omadustest, mida me peame vajalikuks, et omistada meie armastuse kogemus teistele. **Probleem aga on selles, et see paneb teisele inimesele selle eest vastutuse, et sina tunneksid armastust, oleksid iga hetk õnnelik.** Seepärast saadki sa oma partneri peale vihaseks, kui ta teeb asju, mis sulle ei meeldi: ta võtab sult su ettekäände, miks teda armastada. **Keegi ei saa sulle anda armastust, mida sa veel ei tunne. Keegi ei saa täita sind millegagi, mida sul veel pole.** Me arvame, et armastus suudab lahkuda meie südamest, minna teistesse inimestesse ja anda neile uue elu. Kuid see pole nii. Su armastus võib hüüda kellegi teise armastuse poole, ja äratada selle sügavast unest, kuid pole võimalik seda ümber vahetada ega täita kellegi tühjust. Ja sama kehtib muidugi ka teiste inimeste armastuse kohta - keegi ei täida sind armastusega. Sul tuleb leida oma enda armastus seestpoolt. **Kui sa armastad end tingimuslikult, lõikad sa end ära oma sisemisest armastusest.** Iseenda armastamine tähendab armastada end niisugusena, nagu sa oled. See tähendab endaga leppimist oma rõõmudes ja muredes, oma hirmudes ja võitudes.

8. KÕIK SU SUHTED ON SU PEEGIID JA KÕIK INIMESED ON SU ÕPETAJAD

Olen veendunud, et asjad käivad tõepoolest niiviisi - et me hinged lepivad kokku kõikides kogemustes, mis meil siin maa peal on, kaas arvatud kõik me suhted. Iga sõber, iga vaenlane, iga kallim, igaüks, kes murrab me südame, iga pereliige, iga äripartner - kõik nad on me elus ainult selleks, et aidata saada armastavateks inimesteks. **Su armastatud käituvad nagu peegel, nad sunnivad sind vaatama endas kõike, mis pole armastav, ja siis tirivad nad sind õppima armastust.**

Aeglased inimesed õpetavad sulle kannatlikkust.

Vihased inimesed õpetavad sulle tasakaalu ja rahulikkust.

Vägivaldsed inimesed õpetavad sulle eneseaustust.

Emotsionaalselt enesesulgunud inimesed õpetavad sulle tingimusteta armastust.

Ebaausad inimesed õpetavad sulle ausameelsust.

Põikpäised inimesed õpetavad sulle paindlikkust.

Arad inimesed õpetavad sulle julgust.

Suhted panevad sind sageli end tundma ebamugavalt, sest nad sunnivad sind vaatama omaenda peegelpilti. Omadused, mis sulle teiste juures ei meeldi, peegeldavad sageli seda osa sinust, mis sulle endale eriti ei meeldi. Kui sa mõõdad oma suhte edukust sellega, kui mugavalt sa end tunned, võid teha vale järelduse, et suhe on ebaterve, sest see paneb sind aeg-ajalt tundma end ebamugavalt. Kui sa oled kõiges täiuse taganõudja, siis on su kaaslane tõenäoliselt käpard. Kui sul on raskusi oma emotsioonide väljendamisega, siis ta ilmselt proovib alati välja selgitada, mida sa tunned. Kui sa oled kannatamatu, siis on ta arvatavasti parandamatu venimus.

Mõtle hetkeks oma armastatute kõigi omaduste üle, mida sa pead talumatuks, vastikuks, õudseks ja üldse mitte armastust väärivaks. Mõtle sellele, et need võivad kehastada sinu enda omadusi, mida sa pead vastuvõetamatuks, osa sinu isiksusest, millest sa oled lahti ütelnud või mida alla surunud, osa su olemusest mida sa ei armasta. Ja mida tugevam on su reaktsioon, seda tõenäolisem on, et selle omaduse eest oled sa tegelikult peitu pugenud.

Ei tähenda, kas su suhe kestab kuus minutit, kuus kuud või kuuskümmend aastat, pea meeles, et see inimene on su elus selleks, et sulle midagi õpetada, ja et palju mida sa arvad nägevat temas, on tegelikult su enda peegelpilt tema südamepeeglis.

9. TÕELINE VABADUS TULENEB SELLEST, KUIDAS SA VASTAD ELULE, MITTE SELLEST, MIDA ELU SINUGA TEEB

See hetk on alati kõik, mis sul olemas on. See, milleks praegune hetk kujuneb, on sinu ja ainult sinu võimalus.

Sa ei pruugi suuta kontrollida seda, mis sinuga juhtub, kuid sa saad kontrollida seda, mis juhtub sinus eneses.

Sina valid, kuidas sa vastad sellele, mida elu sulle toob.

Sina valid, kuidas sa sellest aru saad.

Sina valid, mida sa selle suhtes tunned.

Sina valid, mida sa sellega peale hakkad.

Kui sa õpid, kuidas loobuda harjumuspärasest reageerimisest ja hakata elule teadlikult vastama, siis saad sa tõeliselt sõltumatuks tõeliselt võimsaks, tõeliselt vabaks.

Harjumuspärane reageerimise asemel tuleb meil oma elu tegevustest, liikumisest eemale tõmbuda, leida kese, vaikne koht, sisemine punkt, mis ei liigu ega muutu. Seal suudame näha tõe. Seal suudame vastata. **Leia oma kese ja tegutse sellest lähtudes.** See koht on me kõige sisemuses olemas - me rääkisime sellest peatükis meele kohta. Mõned inimesed kutsuvad seda tunnistajaks, teised sisemiseks vaimuks, mõned nimetavad seda tõeliseks minaks. Ükskõik, kuidas sa seda keset enesest ka nimetad, selle olemus on sama: see on see muutumatu osa sinus, mis jääb alati samaks, ükskõik, mis ka väljaspool ei juhtu. See on su tarkuse, rahu, armastuse allikas. **Armastuse ja rahu allikas ei kao sinust kuhugi - sina eemaldud sellest.** Tõelise vabaduse leidmine tähendab leida uuesti ühendus oma keskmega ja muuta see taasühendus oma elu regulaarseks osaks.

Mida sügavamale enesesse sa suudad minna, seda tugevam ja teokam oled välja tulles. Kõige

tähtsam on võtta endale kohustus leida oma sisemise minaga regulaarne ühendus. Sa võid seda teha igapäevase meditatsiooni abil, palve abil või lihtsalt võttes aega istuda vaikselt, silmad suletud, ja saada teadlikuks mõtetevahelisest vaikusest. Isegi mõni minut päevas muudab märkimisväärselt su teadvuse kvaliteeti.

Esimese sammuna masendust, hirmu või segadust tundes võiksid korrata seda lauset: Leia oma kese ja tegutse sellest lähtudes.

Sa oled oma saatuse peremees iga ajahetkel. Tee valik rännata rõõmu, kire ja täieliku kindlusega, et niikaua, kui sa seisad omaenese olemuse vaiksuses, oled sa alati seal, kus pead olema.

10. MILLES KA POLEKS KÜSIMUS, VASTUSEKS ON ARMASTUS

Missugused ka poleks mured, missugused ka poleks mu väljakutsed, mul tuleb nendesse suhtuda tuua armastus. Lahenduses peab kuidagi sisalduma armastus. Vastuses peab kuidagi sisalduma armastus. Kui ma suudaksin tuua armastust igasse olukorda, leiaksin väljapääsu. Kui ma suudaksin tuua armastust igasse olukorda, oleksin vaba.

Iga probleemi tõeline lahendus jõuab lõpuks armastuseni. Meil palutakse armastada iseennast, ükskõik mida me ka läbi ei teeks, armastada teisi ükskõik, kuidas nad meid ka proovile ei paneks, armastada olukordi, millega oleme silmitsi, ükskõik kuidas me ka ei tahaks neile vastu hakata. Just armastus on meie salajane üks rahulolusse.

Kui sa õpid, kuidas tuua armastust igasse kohtumisse, hakkad teisiti tunnetama inimesi, kellega su teed ristuvad. Kui sa õpid, kuidas näha iseennast armastusega, loob see tõelise sisemise rahu.

Kui me toome olukorda armastust, kogeme lõpuks veelgi rohkem armastust.

Kui sa tunned, et su süda anub rohkem armastust, on vaid üks võimalus - armastada. Kui sa näed oma haavatud mina nuuksumas armastuse pärast, mida ta kunagi ei saanud, on vaid üks võimalus - armastada. Kui sa kuuled oma hinge kutsumas armastust, nagu janune rändur anub vett, on vaid üks võimalus - armastada.

Kui su rada on armastus,

Juhib see sind armastuse juurde.

Armasta oma minevikku,

Lepi sellega ja õnnista seda,

Armasta oma olevikku,

Alistu sellele ja ära seisa vastu.

Nii kindlustad sa selle,

et koged armastust tulevikus.

Millal iganes sa ka ei igatseks armastust, pea kõigepealt meeles, et see on ootel sinu sees.

Siis pööra tähelepanu endasse ja leia ükskõik milline armastuse sädemeke - meenuta hetki, mil sa tundsid armastust, või mõtle neile kogemustele, mis toovad esile su armastuse, või meenuta kedagi, kes tekitas sinus armastuse.

Leia oma südames see armastuse kiri, armastuse säde ja keskendu sellele.

Tunneta armastust ja see laieneb.

Kümble armastuses ja see hakkab voolama.

Jälgi armastust, isegi vähimat armastuse killukest, ja see hakkab kasvama.

Elada oma päevi armastusega tähendab hakata kohtlema oma päevi nii, nagu sa kohtled armastatut. See tähendab iga hetke täielikku omaksvõtmist ja mitte enese tagasihoidmist, distantsi pidamist või oma tunnetega kitsi olemist. See tähendab igasse kogemusse täielikku sisseelamist, enese entusiastlikku, pühendunud avamist sellele, nagu sa avaksid oma südamet armastatule.

KÕIK ON ARMASTUS. KÕIK - SINA JA MINA JA KÕIK INIMESED SIIN MAAILMAS JA KOGU SEE SALADUSLIK TANTS, MILLES ME OSALEME - SEE KÕIK ON ARMASTUS. POLE MIDAGI MUUD KUI ARMASTUS JA ARMASTUS POLE MIDAGI MUUD KUI JUMALA JUMALIK KOHALOLU.