

TEADLIK MEES

Praktiline teejuht
12 nüüdisaegse
meheliku omaduse
arendamiseks

JOHN GRAY
ARJUNA ARDAGH

Warren Farrelli eessõnaga

Originaali tiitel:

Conscious Men

Original English language edition published by Self X Press.

Copyright © 2016 John Gray Ph.D and Arjuna Ardagh.

All rights reserved.

Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., P. & R. Permissions & Rights Ltd.

Estonian language edition Copyright © 2019 Million Mindset OÜ.

© 2019 Million Mindset OÜ

Kõik õigused kaitstud. Selle raamatu reprodutseerimine, skannimine, levitamine ja elektrooniline jagamine ilma autori ja kirjastaja kirjaliku loata on keelatud.

Eesti keelde tõlkinud Signe Korjus

Toimetanud Piret Joalaid

Küljendanud Piret Jürisoo

Kujundanud Elina Kasesalu

Raamatu on kirjastanud Million Mindset OÜ

Kontakt: www.million.ee, million@million.ee

Trükitud trükikojas SÜNK Lahendused OÜ, 2019

ISBN 978-9949-7349-1-7

PÜHENDATUD

nüüdisajal meheikka jõudvatele
poistele ja noortele meestele.

Teie esindate meie tulevikku,
lootusi ja evolutsioonilist võimekust.

JOHN GRAY TEISI RAAMATUID

- „What You Feel You Can Heal“ (1993)
- „Men Are from Mars, Women Are from Venus“ (1993),
eesti k „Mehed on Marsilt, naised Veenuselt“ (1996)
- „Mars and Venus in Love (1994),
eesti k „Armunud Marss ja Veenus“ (1997)
- „Mars and Venus in the Bedroom“ (1995),
eesti k „Marss ja Veenus magamistoas“ (1997)
- „Mars and Venus on a Date“ (1997),
eesti k „Marss ja Veenus kohtuvad“ (1998)
- „Mars and Venus Starting Over“ (1997),
eesti k „Marss ja Veenus. Uus algus“ (1999)
- „How To Get What You Want and Want What You Have“ (1999),
eesti k „Kuidas saada, mida tahad, ja hinnata seda, mis sul on“ (2000)
- „Children Are from Heaven“ (2000),
eesti k „Lapsed on taevast“ (2000)
- „Why Mars and Venus Collide“ (2007),
eesti k „Miks Marss ja Veenus põrkuvad“ (2009)
- „Venus on Fire, Mars on Ice“ (2010)
- „How to Stay Focused in a Hyper Active World“ (2014)

ARJUNA ARDAGH' TEISI RAAMATUID

- „Relaxing into Clear Seeing“ (1997)
- „How About Now“ (1998)
- „The Last Laugh“ (2003)
- „The Translucent Revolution“ (2005)
- „Leap Before You Look“ (2007)
- „Let Yourself Go“ (2008)
- „Better than Sex“ (2013)

SISUKORD

EESSÕNA	7
SISSEJUHATUS	9
ESIMENE PEATÜKK	TA TEAB OMA MISSIOONI JA SIHTI..... 17
TEINE PEATÜKK	TA OSKAB AEGA MAHA VÕTTA..... 35
KOLMAS PEATÜKK	TA TUNNEB SÜGAVAT ARMASTUST..... 53
NELJAS PEATÜKK	TA KUULAB TAEVA KOMBEL..... 71
VIIES PEATÜKK	TA TUNNEB OMA HAAVU, KUID NEED EI JUHI TEDA..... 87
KUUES PEATÜKK	TA MUUNDAB OMA VIHA VÄEKAKS JUHTIMISEKS..... 103
SEITSMES PEATÜKK	TA SEISAB VENNASE KÕRVAL..... 123
KAHEKSAS PEATÜKK	TA PEAB OMA SÕNA..... 139
ÜHEKSAS PEATÜKK	TEMA NALJAD LÄHEVAD SÜDAMESSE..... 157
KÜMNES PEATÜKK	SEKS TEMAGA ON ARMASTUSE AND..... 171
ÜHETEISTKÜMNES PEATÜKK	TA HINDAB NAISELIKKUSE ANDE..... 187
KAHETEISTKÜMNES PEATÜKK	TA TEAB MEIE AJALUGU..... 203
EPILOOG	217

Warren Farrelli

EESSÕNA

Teadlik mees“ on just see raamat, mida mehed praegu vajavad. Seni on tsivilisatsioonid püsinud seetõttu, et suutsid mehi hoida oma vajaduste teadvustamisest eemale. Ellujäämiseks oli vaja, et poisid ja mehed oleks valmis kõhklematult kodumaa, hõimu või suguvõsa heaks oma elu ohverdama. Meil oli tarvis, et nad usuks: see teeb neist sangarid, annab neile hiilguse ning nad on armastatud ja austatud (isegi kui see tähendas, et nad on armastatud, austatud ja surnud). Selles kaheldes oleks mees valmistanud vanematele pettumuse, sattunud suguvendade põlu alla ning jäänud naise armastusest ilma.

Praegu aga kogeme industrialiseerimise irooniat. See tähendab, et kui ühiskonnal õnnestub treenida mehi pimesi ellujäämisele keskenduma – raha teenima ja tapjaks-kaitsjaks saama –, kaasneb sellega teadlikuks saamise luksus. Ebateadlikkuse treenimine on nõökamisi kaasa toonud teadlikkuse vaba kasvu.

Industrialiseerimise irooniast voogava tühimiku täidavad John Gray ja Arjuna Ardagh „Teadliku mehega“. Tuhanded raamatud on pakkunud meestele juhiseid, kuidas ronida mööda edu-kui-ellujäämise-redelit. Vajadust „Teadliku mehe“ järele ilmestab kasvõi asjaolu, et edust kui ellujäämise pandist kõnelevad nõuanded on peaaegu vastandlikud sellele, mida tähendab olla edukas teadliku mehena.

Näiteks peab edukas advokaat oskama vaielda, teadlik abikaasa või isa aga taeva kombel kuulata. Suurepäraseks sõduriks saamine eeldab, et aren-

TEADLIK MEES

dad tapjainstinkti; selleks et olla teadlik juht ja isa, on vaja aga ka empaatia-instinkti kasvatada.

Edu kui ellujäämise teadlikkus koondus selle ümber, kuidas redelil üha kiiremini aina kõrgemale ronida, kuid jättis tähelepanuta, millise seina najale redel toetada. See keskendus rohkem kasumile ja vähem säästlikkusele, sest austust avaldati pigem edukale kui keskkonnateadlikule juhile.

Pärast laste saamist oli vaid mõnel mehel võimalik teadlikult valida, kas ta tahab olla täiskohaga isa, kunstnik, näitleja, kirjanik või pürgida suurema teadlikkuse poole. Virelev kunstnik võis olla noor üksik või geimees, aga tõelisest mehest pidi saama isa. Minugi isa ei kiitnud mu kirjanikuametit heaks, kuni ilmus mu kolmas üsna edukas raamat.

Tapja-kaitsjateadvust kirjeldatakse mitme sama mõiste kaudu kui ka teadlikku meest. Mõistetega nagu siht, missioon, lojaalsus, ausameelsus ja austus.

Kuid ellujäämisteadvuse puhul määratlesid eesmärgi ja missiooni välised tegurid, nagu vanemad, usk, väljatõukamishirm ning austusest ja armastusest ilma jätmine. Teadliku mehe eesmärgi ja missiooni määratlus lähtub seestpoolt.

„Teadlik mees“ juhatab mehe enda sisse vaatama ning sealt oma sihti ja missiooni otsima; oma tundeid tundma, kuid mitte laskma neil ennast juhtida; kulgema enda valitud eluteel, austades ka teistele antud lubadusi.

Viimasel poolel sajandil on naisliikumised tugevdanud naiste sihitunnetust. Nüüd võivad naised valida, kas kasvatada lapsi, kapitali või teha mõlemat. See innustab naisi olema teadlikum: vaatama enda sisse ning leidma oma loomusega sobiva kombinatsiooni.

„Teadlik mees“ täidab lünga meeste sihitunnetuses. See võib olla meestele oma tõelise kutsumuse leidmisel vanem, õpetaja või mentor.

„Teadlik mees“ aitab armastatud pojal või mehel laieneda teadlikkust maailmas ka rakendada. Ta õpib uusi viise, kuidas olla lojaalne, leida kutsumus, teha nalja, austada naisi, armastada ja olla armastatud mitte ainult inimtegevuse, vaid ka inimeseks olemise kaudu.

Raamatu „The Myth of Male Power“ autor Warren Farrell
California, Mill Valley, 11. september 2015

* eesti k „Müüt mehe jõust“

SISSEJUHATUS

Tänapäeval seisavad kogu maailma mehed katsumuste ees, millesarnaseid pole keegi tuhandeid aastaid kohanud.

Piisab vaid paari põlvkonna jagu ajas tagasi vaadata, et näha, kui lihtne oli mehe elu. Ta käis tavakohaselt poisslastele mõeldud koolis. Meheks saamiseks läbis ta sõltuvalt oma kultuurist mitmesuguseid riitusi. Seejärel mõeldusid tema päevad raskete ja vahel ka ohtlike ülesannetega silmitsi seistes. Selle järgi, kui edukalt ta nendega toime tuli ja milliseid võite koges, tundis ta enda üle heameelt ning õigust puhata ja taastuda. Ta tuli koju naise juurde, kes oli ilmselt veetnud päeva lapsi imetades ja nende järele valvates, hoidnud kodu korras ning teinud süüa.

Mõlemad teadsid oma väljakujunenud rolli, mis neid sellegipoolest lõpuks piiras ja ahistas. On raske uskuda, et vaid sada aastat tagasi pidas enamik inimesi tõeks, et naistel ei jagu oidu teha poliitilisi otsuseid. Neid peeti õrnemaks ja nõrgemaks sooks, kes ei peaks oma väikest ilusat peakest maailmaasjadega koormama. Emmeline Pankhurst alustas Londonis naiste valimisõiguse kampaaniat ning peagi levis liikumine naiste õiguste eest üle kogu maailma. 1920. aastaks oli valla pääsenud revolutsioon, mis muutis sugude määratlust.

Naisliikumise teine laine algas 1970ndatel, vaid paar aastat pärast 1967. aasta armastuse suve. Naised nõudsid õigust tegutseda kõikvõimalikes ametites, mis seni olid olnud meeste pärusmaa: advokaat, poliitik, arst, minister, ärijuht. Mehed kasvasid juuksed pikaks, õppisid kitarri mängima, vooluga kaasa minema ja südamehäält kuulama. Kuid naiste marss

oma õiguste eest käis siiski meeste loodud reeglitega maailmas. Sageli pidid nad õppima võistleva testosterooni juhitud olukordades. Seetõttu hakkasid naised järgmises vabastusliikumise etapis 21. sajandi alguses mõnda valdkonda põhjalikult ümber kujundama, et need poleks enam täiesti meeste-kesksed. Ülikoolides on hakatud korraldama naistele mõeldud juhtimis-, ökoloogia- ja vaimsuskursusi.

Kuna viimase saja aasta jooksul on soomääratlus muutunud peamiselt naiste algatusel, on see meestes esile kutsunud mitmesuguseid reaktsioone, mida võid igas maailma nurgas kohata ka täna, mil loed seda raamatut.

Meeste üks võimalus on kannad vastu maad suruda ja oma traditsioonilise rolli eest seista. Sellised mehed tõrjuvad tavaliselt naiste osatähtsuse muutumist. Nad väärtustavad karmust, vastupidavust ja lihaselisust ning põlgavad mõtetki naiselikum olla, nimetades selliseid mehi eitedeks.

Teiseks võivad nad oma mehelikkust häbeneda ja selle pärast vabandust paluda ning liiga naiselikuks muutuda. Niisugune mees räägib palju oma tunnetest, rõhutab harmooniat, on pehme ja õrn. Ta osaleb kõigis majapidamistöodes, on hoolitsev ja tähelepanelik isa. Kuid nagu siit raamatust avastame, võib ta minetada oma enesekindluse ja missiooni, mis on mehe heaolu mõttes kesksel kohal. Tema üllatuseks võib kirk suhtest kaduda ning asenduda semuliku korterijagamisega.

Kolmas võimalik vastus on sooliste erinevuste täielik eiramine. Paljudes ülikoolides õpetatakse tänapäeval tudengitele, et sugu on sotsiaalne kontseptsioon ning mehed ja naised pole tegelikult erinevad. Võime nõustuda, et jäigad soorollid ja stereotüübid on tõesti sotsiaalne loome. Samas eirab see rumal seisukoht fakti, et oleme isesugused. Üha enam uurimusi näitab, et meestel ja naistel on tõepoolest bioloogilised ja hormonaalsed erinevused, mis mõjutavad seda, kuidas kumbki reageerib elukatsumustele. Seesama erinevus põhjustab mitmekesisust, mille abil saame luua midagi, mis on suurem kui osade summa.

Neljanda tee pakub see raamat: teha teadlik valik. Teadlik mees ei ole bioloogia ori. Ta mõistab meheliku ja naiseliku energia tasakaalu endas, kuid selle, kuidas ta kummagagi ümber käib, määrab tema teadlikkus, mitte automaatreaktsioon välisele mõjutajale. Teadlik mees mõistab arvukaid

rolle, mille kaudu ta saab elu nautida. Ta teab meie ajalugu ning seda, kui murrangulised on olnud viimaste aastate muutused. Ta ei suhtu elusse mitte ainult kui kohuse täitmisel, vaid kui meistriteose loomisele.

MEHELIK JA NAISELIK ENERGIA

Enne kui jätkame selgitusega, mida mõtleme elu kui meistriteose all, peame selgeks tegema mõisted. Selles raamatus räägime meestest ja naistest, aga kasutame ka sõnu „mehelik“ ja „naiselik“. Ja need ei ole samad.

Peaaegu igaüks siin planeedil on sündinud mehe või naisena. 1999 last kahest tuhandest on sünnihetkel selgelt eristatavate sootunnustega. Füüsiliselt on erinevusi lihtne kirjeldada: mehel (meessoost inimesel) on peenis, munandid ja lame rind. Tal on ka eesnääre, madalam hääl ja näokarvad. Naisel (naissoost inimesel) seevastu on tupp, munasarjad ja rinnad. Tal on menstruaaltsükkel, mis algab teismeeas ja lõpeb menopausiga, ning ta on võimeline last kandma. Need on meeste ja naiste kehalised erinevused.

Kehalised erisused loovad ka biokeemilisi ja hormonaalseid lahknevusi. Neist räägime siin raamatus päris palju. Üks põhilisi ja tähtsamaid iseärasusi seisneb selles, kuidas mehed ja naised kogevad stressi. See tähendab, kuidas tullakse toime keeruliste kiireloomuliste olukordadega, mida ei ole sageli võimalik lõplikult ära lahendada. Biokeemiliselt kogevad naised ja mehed stressi ühtmoodi: adrenaliin ja kortisool nõrkestuvad vereringesse kiiremini, kui keha suudab neutraliseerida. Kuid viis, kuidas mehed ja naised stressiga toime tulevad ning seejärel tasakaalu ja heaolutunde taastavad, on erinev.

Meestel vallandub stressihormoonide neutraliseerimiseks testosterooni-vool. Mõne uuringu järgi on meeste veres lausa kolmkümmend korda rohkem testosterooni kui naistel. Testosteroon on hormoon, mis on seotud keeruliste olukordade vabara, sihikindla ja jõulise lõpuleviimise ja lahendamisega kiirema reageerimisajaga. Naised aga tasakaalustavad stressihormoone oksütotsiini nõrkestamisega, mis on tuntud ka kui õnnehormoon. Oksütotsiini vallandub, kui naine saab suhelda, ilma et peaks ühtegi probleemi lahendama ega konkreetset kava järgima. Kui naised saavad kokku, et lobiseda,

naerda ja tundeid jagada, vallandub kohe oksütotsiin, mis neutraliseerib stressi.

Kuigi meie ühiskondlikud rollid on viimastel aastakümnetel märkimisväärselt teisenenud, ei muutu närvi- ja hormonaalsüsteem nii kiiresti. Möödub mitu põlvkonda, enne kui geneetika hakkab keskkondlike muutuste järgi ümber kujunema.

Viitame siin raamatus peale mehe ja naise kehaliste erisuste teiselegi erinevusele, mida nimetame „mehelikuks“ ja „naiselikuks“. Oleme aastakümneid inimestega töötanud ja meil on olnud võimalik lugematutel kordadel küsida, kuidas inimesed neid sõnu mõistavad. Nende vastused on olnud üsna sarnased.

Mehelikkuse all peetakse tavaliselt silmas fookusesse seatud, sihipärast, keskendunud, kohal olevat ja edasipürgivat olemust. Hiinas seostatakse mehelikku energiat *yang*-poolusega, Indias on selleks Šiva ning Jung nimetas seda *animus*'eks. Naiselikku energiat seevastu seostatakse kaasamise, vastuvõtmise, pehmuse, hoolitsuse, armastuse ja suhtlemisega. Hiinas nimetatakse sellist energiat *yin*'iks, Indias Šaktiks ja Jung ütles selle kohta *anima*.

Kuigi peaaegu igaüks on sündinud bioloogiliselt meheks või naiseks, tõdevad paljude uurimisvaldkondade esindajad, et nii meestel kui ka naistel on ligipääs nii mehelikule kui ka naiselikule energiale. See, kui hästi sa ennast tunned ja elu naudid, sõltub mitmeti sellest, kui täpselt suudad need kaks energiat endale sobivasse tasakaalu seada.

Meheliku ja naiseliku energia tasakaalu mõjutab mitu asjaolu. Mingil määral on see geneetiline. Mõni mees lihtsalt sünnib juba mehelikumana: ta on kogukam, karvasem, sihikindlam ja rohkem tegutsemisele orienteeritud. Mõni teine mees, kes on siiski mees, on sündinud veidi naiselikuma energiaga: ta märkab enda ümber ilu, on suhtlemisaltim ja mitmel moel tundlikum. Sama kehtib naiste kohta. Mõni naine on sündinud enama naiseliku energiaga ja mõnel kaldub energiatasakaal rohkem meheliku kasuks.

Siiski pole meheliku ja naiseliku energia tasakaal vaid geneetiline. Seda mõjutavad ka lapsepõlvkogemused. Kui poiss kasvab näiteks üksikema ja kolme õe seltsis, kallutab keskkond teda suurema naiselikkuse poole. Ent ta võib teismeeas nende mõjude vastu ka mässu tõsta ja *macho*'ks hakata.

SISSEJUHATUS

Kolmandaks mõjutab meheliku ja naiseliku energia tasakaalu kujunemist ideoloogia. Mitte miski, millest siin räägime, ei ole lõplikult määratletud ning on mustmiljon teooriat, kuidas peaks käituma mees ja kuidas naine. Üks raamat võib kannustada sind mehelikku energiat suurendama, et vastanduda naiselikuga. Teine raamat võib öelda, et meheliku ja naiseliku energia tasakaal tuleb leida iseendas.

Teadlik mees tunneb oma iseloomu ja teab, millisena ta sündis. Ta teadvustab oma tõelist olemust ega pea vajalikuks seda kuidagi alla suruda. Ta mõistab endale osaks saanud mõjutusi ning see teadlikkus laseb tal teha teadlikke valikuid. Tema mehelikkus pole ainuüksi bioloogia masinlik väljendus või häälte kogum, mis ütlevad, milline ta peaks olema. Tema mehelikkusest saab meistriteos: teadlik kingitus maailmale, mis laseb tal olla täielikult tema ise, usaldada oma tugevusi ning panustada kõigi ümbritsevate inimeste ellu.

Teadlikkus muudab kõike. Peaaegu kõike, mida ütled või teed, tajutakse selle järgi, kas see on masinlik või teadlik käitumine. Viha on selle kohta hea näide. Kui oled vihane, võib asi minna inetuks ja isegi vägivaldseks. Enamik tegusid ja sõnu, mida pärast kahetseme, on valla pääsenud vihasena. Kuid see ei tähenda, et viha välja elada oleks alati halb. Kui näed, et täiskasvanu teeb lapsele liiga, või astud vahele suurele ebaõiglusele maailmas, võib olla parim, mida saad teha, teadlikult viha väljendada. Vahe on selles, et teed seda teadvustatult. Kõik, mida teed teadlikult, muundub sellesama teadlikkuse tõttu kohe.

Teadlik mees ei ole supermees. Ta ei ole kõrgemalt arenenud ega rohkem saavutanud. Kindlasti pole ta rikkam, tugevam ega vägevam. Tal pole suuremad musklid, karvasem rind ega kiirem auto. Teadlik mees, kellest meie kirjutame, on lihtsalt mees, kes pöörab mehelikkuse väljendamisele ja sellega seotud valikutele rohkem tähelepanu. Tema elu on kunst, mitte tühikäik.

MIKS ME KIRJUTASIME SELLE RAAMATU

Me ei tahtnud kirjutada teoreetilist, vaid praktilist teost. Leiame, et on hulk asju, mille omaksvõtmisel saab mees heaolutunnet ja positiivset mõju ümber-

kaudsetele märgatavalt suurendada. Loodame siin pakkuda midagi, mis loob sulle suurema valikuvabaduse.

Oleme saanud meestelt küsida, mis mõjutab seda, kui hästi nad ennast oma nahas tunnevad, kõige rohkem. Samuti oleme küsinud naistelt, mida nad meestes enim hindavad. Keskendusime siin kaheteistkümnele tähtsamale teadlikku mehelikkust iseloomustavale omadusele. Kõik need ei ole igas mehes võrdselt esindatud. Õigupoolest võib mõni mees olla väga eneseteadlik, kuid mõnda nimetatud mehelikku omadust üldse mitte evida. Ta võibolla pole lihtsalt otsustanud neid arendada.

Iga peatükk on jaotatud nelja ossa. Kõigepealt määratleme omaduse ja uurime selle bioloogilist poolt. Seejärel arutleme selle üle, mis takistab seda välja arendada. Pärast seda pakume mõne harjutuse. Ning lõpuks anname naistele nõu, mida nemad saavad teha, et seda omadust mehes esile tuua.

Omadus. Alustame määratlemisest, mida see omadus endast kujutab ja kuidas see on seotud bioloogiaga. Selle järgi saad otsustada, kas see teadliku mehelikkuse karakteristik on sulle oluline. Kui tead, et oled selle endas juba välja arendanud, võid heameelt tunda. Kui tunned, et võiksid seda kui kunsti vormi edasi arendada, jätka lugemist.

Takistused. Selles osas uurime kangelaslikku teekonda, mis tuleb ette võtta, et seda omadust arendada. Me kõik oleme saanud mõjutusi, mis takistavad oma parimat panust anda ning teevad ehk palju haiget. Suhtu neisse tõketesse kui iseenda osadesse, mis võivad sinu olemust õonestada ja lõhkuda, kui sa ei ole neist teadlik, ent mis suudavad sind toetada ja isegi nalja teha, kui neile valgust heita. Iga peatüki selle osa lugemise võtmesõna on „ärksus“. Ainuüksi nende ebateadlike harjumuste teadvustamine, mis võisid tekkida mitu põlvkonda enne sind, vähendab nende väge jõudsamalt kui püüid nendest vabaneda või ennast süüdistada.

Harjutused. Pakume igas peatükis ka praktilisi võtteid ja harjutusi, mida saad kohe teha, et omadust arendada, nii et see on peale sinu enda tuntav ka teistele.

Naistele. Viimaks tõdeme, et teadlik mehelikkus pole ainult meeste huvi. See on raamat meestest, kuid mitte ainult meestele. Kõikjal maailmas on naised meilt küsinud, kust leida teadlikku meest. Vastame sellele igas pea-

SISSEJUHATUS

tükis kahte moodi. Esiteks, kuidas saad oma partneril aidata seda omadust tugevdada, kui oled suhtes. Ja teiseks, miks võiks mees, kel see omadus juba on, olla sulle hea partner.

Me ei arva, et teame meheks olemisest kõike. Tahame vaid pakkuda aastakümnete jooksul saadud kogemusi, sest oleme näinud tarbetult palju mehi ja naisi kannatamas, kuna nad ei mõista oma bioloogiat. Me ei saa teada kõike, mida tähendab olla mees, nii et palun võta see, mida pead kasulikuks, ja jäta kõik muu. Näiteks oleme mõlemad heteroseksuaalsed. Kummalgi meist ei ole homokogemusi. Meist oleks ülbe jagada õpetusi homosuhte kohta. Seetõttu on see raamat kirjutatud peamiselt heteroseksuaalsetele meestele. Kui oled homo, oled samuti teretulnud lugema. Võta see, mis sind aitab, ja anna meile andeks, et me ei käsitle homosuhteid, sest me lihtsalt ei tea sellest kuigivõrd.

Samuti oleme mõlemad õnnelikus monogaamses suhtes. John on olnud Bonniega abielus kolmkümmend aastat, Arjuna Chameliga kolmteist ja me ülistame monogaamsust. Kuid mõistame, et õnnelik saab olla mitut moodi ning siin pole õiget ega valet. Mõni inimene katsetab poliüamooriat, suhet mitme partneriga. Teised on otsustanud vallaliseks jääda ja pidada eraldi suhteid eri inimestega. Kolmandad on valinud seksist üldse hoiduda. See raamat räägib peamiselt heteroseksuaalsetest monogaamsetest meestest, sest meie kogemus pärineb just sellest suhtevormist ning oleme teisi mehi nõustanud edukalt sama tegema. Vali, mis sind kõnetab, ja tõlgenda seda endale sobivalt.

Nüüd on aeg võtta ette esimene ja ehk kõige olulisem teadliku mehe omadus: missiooni- ja sihitunnetus.

Esimene peatükk

TA TEAB OMA MISSIOONI JA SIHTI

Selle raamatu tarvis tehtud uurimustest ja intervjuudest tuli välja, et kõige olulisem tegur, mis määrab, kui hästi ja tugevana mees ennast tunneb, on tema missiooni- ja sihitunnetus. See on meheliku teadlikkuse kaaluksel.

Kui mees teab oma kohta maailmas ja seda, mida tal on anda, kandub see teadlikkus üle ka suuremasse kohalollu nii armastava partneri kui ka isana. Kui ta on oma missiooni leidnud, saab ta seda suhete kaudu jagada, ent kui ta on tõesti tugevalt oma mehelike juurtega ühendatud, on suhe ise missiooni kõrval teisejärguline. Enamik mehi loob tugevamaid sidemeid ja kestvaid sõprussuhteid teiste meestega, kui neil on ühesugune arusaam sellest, mida nad saavad koos korda saata.

Tänapäeval seisavad mehed huvitava ja enneolematu dilemma ees, mida pole kogenud ükski nende meessoost eelkäija. Kui läheme vaid mõne põlvkonna jagu ajas tagasi, näeme, et igal mehel maailmas oli selge, mida eluga peale hakata. Enamikul juhtudel tähendas see sedasama, mida oli varem teinud isa. Kui isa oli puusepp, sai sinustki puusepp. Kui olid kirjaniku poeg, said sinagi kirjanikuks. Kui olid kuningapoeg, sai sinust ükskord kuningas. Polnud vaja kuigi palju otsuseid vastu võtta. Kui sa ei astunud just täpselt oma isa jälgedes, määrasid sinu sünni asjaolud ikkagi ära üsna kitsa tegevus-

ulatus. Tänapäeval on mehel palju rohkem võimalusi kui kunagi varem teha seda, mida ta tahab: saada advokaadiks, arstiks, muusikuks, kirjanikuks või isegi mõne riigi presidendiks.

See on suur õnn, sest pakub meile kõigile rohkem vabadust ja võimalusi. Kuid toob kaasa ka uue dilemma, mida eelmistel põlvkondadel polnud. See on üüratu ja vahel ränkraske küsimus: mida oma eluga peale hakata? Mis on minu eesmärk? Tänapäeval on mitmesuguseid töötube, seminare ja raamatuid, mis aitavad inimestel eesmärki leida. See on puhtalt praeguse aja mure. Ajaloost pole selle lahendamiseks eriti palju juhiseid võtta. Tänapäeva mehes võib see esile kutsuda isegi paanikat – hirmu, et kui ta sellega eksib, juhtub midagi koledat.

Indias on kasutusel termin „dharma“, mis kirjeldab igapäevast elu kohta ühiskonnas. Üks teine Arjuna oli viis tuhat aastat tagasi Kurukshetra lahingus keerulises olukorras: kas võidelda, mis tähendab ka oma pere liikmete tapmist, või taganeda, mis olnuks veel vääratum kui surm. Kuna ta oli sündinud sõdalaste klassi, polnudki tal õieti valikut – tal tuli täita oma sünnipärasest kohust.

Tänapäeval pendeldavad mehed kahe vastandliku jõu vahel. Ühel pool on ülima mehelikkuse hoovus: täida oma kohust ja sõdi sõjas, kas usud sellesse või mitte. Tee, nagu kästakse. Ära esita küsimusi. Selle vastand paistab olevat kõigest ootustest vabaks murda ja tunnetada, mis tundub õige ja hea. Mees võib endalt küsida, mis pakub talle naudingut. Mida ta tahaks tõeliselt teha? Selline tunnetuslikkus tõukab teda suurema naiselikkuse poole, mis võib ta aga kergesti tasakaalust välja lüüa, jalgealust õõnestada, tekitada segadust ja tunnet, nagu oleksid eksinud.

Teadlik dharmas

Paljud mehed on leidnud tee, kuidas seda vastasseisu tasandada ja muundada: nimetame seda teadlikuks dharmaks. See tähendab, et sa ei pea tegema seda, mida tegi su isa või mida ootavad sinult teised, kuid sa ei pea ka oma tundmuste sekka ära kaduma. Teadlik dharmas tähendab, et sukeldud sügavale endasse, kus sa lihtsalt tead, mis on õige. See hõlmab tegusid ja hoia-kuid, mis ei teeni üksnes sind, vaid kõiki su ümber. Vahel võib teadliku

dharma leidmine tähendada, et hoolitsed ennekõike oma perekonna, vahetu lähikonna ja mõne ümberkaudse eest. Mõnele teisele võib teadlik dharma tähendada aga miljoneid inimesi puudutavasse rolli astumist, näiteks kui taipad, et sinu ülesanne on kirjutada bestsellereid või maailmaklassi muusikat. Sinu mõju ulatus ega tavapärased edumõõdikud pole pooltki nii olulised kui oma õige koha leidmine.

Kõik, kellega selle raamatu tarvis vestlesime, on leidnud oma teadliku dharma ja nad kirjeldavad seda ühtemoodi. Tekib tunne, nagu oleks sind vullanud mõistusest ja emotsioonidest suurem jõud. Üks mees ütles: „See on, nagu suur vaim väljendaks ennast sinu kaudu nii, kuidas ta ei saa end kellegi teise kaudu avaldada. See on kordumatu viis, laul, mida oskad ainult sina, kui oled lõdvestunud ja lubad endal olla täielikult sina ise. Oma ainulaadsuse tõttu on see tegelikult kohustus olla kohal. Kui lööd põnnama, ei saa keegi teine seda andi sinu eest jagada.“

Teadlik dharma on mees- ja naisenergia ühendus mehes. Mehelik pool annab visiooni ja eesmärgi ning võib lükata kõrvale ja ohverdada kohese naudingu suurema ja olulisema tulemi heaks. Naisenergia tema sees võimaldab tal kirglikult oma kutsumust järgida. Ta pole muutunud naiselikuks, vaid nende kahe energia tasakaalustamise suhtes tundlikuks, mis võimaldab tal saada täielikuks ja terviklikuks.

Leia innustust

Kiireim tee teadliku dharmani jõuda on inspiratsioon. See juhtub, kui leiad inimesed, kes liigutavad sind sügavalt, või ka hetkedel su enda elus, kui tunned ennast elava ja innukana. Kui oled nagu süte peal. Kui see juhtub, selgineb nägemus su elu õigest rakendusest ja kõik loksab paika.

Selle raamatu koos kirjutamine on säärase elamise imeline näide. See sündis Mill Valleys Johni kodus tundide kaupa peetud keskusteludes. Arjuna käis paari päeva kaupa külas ning siis veetsime aega Johni töötoas (mis on nagu väike kaljukoobas) või käisime Johni koeraga California päikese all jalutamas. Sageli ärkasime koiduvalgel, jõime hommikupalaks kiire smuuti ja kell seitse alustasime juba raamatuarutelusid. Võisime seda jätkata terve päeva ja olla õhtul kella üheteistkümne või kaheteistkümne ajal endiselt

sama värsked ja energilised. Kogu protsess oli peaaegu vaevatu. Tundus, nagu oleksime veetnud sõbra seltsis mõnusalt aega, tehes midagi, mida armastame üle kõige. Samal ajal valmis raamat, millega loodame paljudele abi pakkuda.

See ei ole mitte ainult teiste meestega suurepäraste sõprussuhete loomise, vaid ka soovikohase elu elamise võti. Lase end sütitada pikaajalisest eesmärgist, mille täideviimisest on kasu võimalikult paljudele inimestele. Seejärel plaani iga päev nii, et saad seda ellu viia.

Kui teadvustad endale oma teadlikku dharmat, lööks nagu kõik tuled jõulupuul korraga särama: kõik klapih. Kõik inimesed, kellega selle raamatu tarvis vestlesime, tundsid peaaegu piiratud energiat. Nad teevad sageli 14–16-tunniseid tööpäevi, kuid see tundub rohkem mäng kui töö. Neil pole eriti stressi. Õigupoolest mõistad siis, kui võtad sellise eluviisi omaks, et stress on ebaõigete asjade tegemise kõrvalnähtus. Meile mõlemale (ja me mõlemad reisime seminare pidades ilmas ringi) loob säärane eesmärgipärane elu kõige muuga võrreldamatut heaolu. Pensionile jäämine kaotab igasuguse mõtte, kui oled leidnud oma teadliku dharmat. Ameti saab maha panna ja pensionile jääda. Kuid kui sul on õnne, et leida maailmas oma ainukordsete andide ja talendi täiuslik väljendus, ei jää sa viimse hingetõmbeni pensionile.

Asi pole kunagi rahas

Teadlik mees ei tee elus suuri otsuseid raha pärast, kuigi ta peab kindlasti oskama rahaga teadlikult ja kindlalt ümber käia, et saaks täielikult pühenduda õige asja ajamisele. Saame lugeda Whole Foodsi asutajast John Mackeyst, kes pole oma ärist raha välja võtnud ei palga, osakute ega boonusega kaheksa aastat. Ta töötab puhtalt missioonitundest. Kuid ta saab seda teha ainult seetõttu, et ajas rahaasjad juba varem joonde. Inimesed, kes on oma koha elus leidnud, ütlevad, et see on üsna isetu ega ole seotud raha teenimisega, kuid toob sageli endaga raha kaasa.

John ütleb nii: „Olen viimasel ajal mitu korda Hiinas suurele publikule seminare pidanud. Sinna viib kuueteistkümnepäevane lend, mida ma hea meelega ette ei võtaks. Mulle ei meeldi istuda kitsas salongis, kus õhk on paks, toit kohutav ja ma tunnen ennast ahistatuna. Ma ei käi Hiinas, sest armastan reisida, vaid seepärast, et see on võimalus oma missiooni ellu viia.

Selle eest makstakse muidugi ka hästi, mis annab mulle tunnistust, et mind väärtustatakse. Kuid kui mulle makstaks selle eest, et lennata Hiinasse ühe inimesega kohtuma, ei teeks ma seda. Mulle pakub rahuldust just võimalus kohtuda paljudega ja avaldada ulatuslikku mõju. Mul on kõige raskem, kui mul pole midagi teha. Kui võtan paar nädalat vabaks, muutun tuimaks ja masendunuks. Vajan midagi, mis mind voodist välja kihutaks. Kui naine helistab ja palub milleski abi, olen pauh! kohal. Mehena on mul vaja missiooni.“

Eialgu võib teadliku dharma taasavastamine tunduda raske. Nagu mainisime, võib sellega seotud paanika olla mõnele mehele kurnav ja halvav. Tuleb alustada vähehaaval. Kuid peame olema tähelepanelikud ka tõkete suhtes ja valmis neid ületama. Esiti võivad katsetused oma missioonitundega ühendust saada tunduda pingutatud ja keerulised. Sattudes kord õigele rajale, tunned selle ära nii keha kui ka mõistusega. Sellest võib saada meeldiv sõltuvus! Kui leiad oma koha siin ilmas, tundub, nagu libiseks su käsi täiuslikult istuvasse kindasse. Stress haihtub ja tunned, nagu kannaks sind seesama jõud, mis annab meile kõigile elu.

Anname sulle juhtnöörid hulga harjutuste tegemiseks, mis aitavad oma olemust taasavastada ja sellega kooskõlas elada. Kuid kõigepealt tuleb meil silmitsi seista jõududega, mis juhivad ja takistavad mehi teadliku dharma leidmisel.

TAKISTUSED

Sageli ei peagi vanade masinlikuks muutunud harjumustega midagi peale hakkama. Piisab, kui oled kohal ja teadvustad neid endale, ning mao mürgihambad murduvad nagu võluväel. Takistuste vastu võitlemine teeb need hoopis tugevamaks. Seepärast panime selle raamatu pealkirjaks „Teadlik mees“, mitte „Parem mees“ või „Tegija mees“. Kõige võti on ärksameelsus. See sunnib tülinad taganema ning toob su tõelise vae päevavalgele. Need harjumused on justkui sinu osad, mis on ära lõigatud või millest on lahti öeldud. Seepärast anname igale neist oma nime.

Mugav Mati

Selleks et leiaksid oma teadliku dharma, tuleb kõigepealt teadlikuks saada seni teadvustamata jõududest, mis sind mõjutavad. Mida isa sinult ootas? Aga ema? Kuhu su haridus sind juhib? Millega oleks äge tegeleda su sõprade arvates?

Arjuna jutustab: „Mäletan, kui mu vanim poeg Abhi läks ülikooli. Ta oli otsustanud saada filmirežissööriks. Olin vaimustuses. Olin seda alati ise tahtnud teha, kuid läinud siiski teist teed. Lõpuks mõistis ta, et teda köidab hoopis heaolutööstus, mitte filmindus, ja vahetas eriala. Ta oli eriala valikul endale ja mulle teadvustamatult olnud mõjutatud isa soovidest. Abhi pidi läbima siseheitluse, et saada teadlikuks varjatud jõududest ja isa ootustest, mis mõjutasid tema valikuid.“

Ahne Anti

Oleme kõik, eriti Ameerikas, hüpnotiseeritud kujutelmadest, milliseid hüvesid võivad raha ja kuulsus meile tuua. Kasvasime üles telesarjade nagu „Rikaste ja kuulsate eluviis“ saatel. Iga kord kui jõuad toidupoe kassasse, vaatab sulle vastu hulk ajakirju, mille kaantel ilutsevad kuulsuste häärberite pildid. Viimasel ajal on aga mitu edukat ja jõukat näitlejat, nagu Sean Penn, Russell Brand ja Brad Pitt, rõhutanud intervjuudes, kui tühi on selle kõige tagaajamine olnud. Huvitaval kombel on need näitlejad suunanud oma energia hoopis sotsiaalsesse ja poliitilisse tegevusse. Meil kõigil tuleb oma tõelise kutsumusele lähemale jõudmiseks nende ahvatlustega toime tulla.

Jeesus läks neljakümneks päevaks ja ööks kõrbesse, kus saatan (kes võib olla meie teadvustamata mõttemudelite sümbol) meelitas teda nii rikkuse, võimu kui ka kuulsusega. Kuid Jeesusel oli oaidu öelda: „Ei, aitäh, ma teen pigem oma isa tööd.“

Rahaorjusest priiks pääsemise võti on sõna „küllalt“ juurutamine oma sõnavarasse. Teadlased leidsid ühe uurimuse toel, et heaolu ja raha on omavahel Gaussi kõvera laadses seoses. Kui teenid vaid 25 000 dollarit aastas ja su sissetulek suureneb 30 000 dollarini, sinu heaolu ilmselt kasvab. See kehtib kuni 100 000-dollarilise aastateenistuseeni, seejärel kõvera tõus pidurdub. Sellest punktist edasi mõjutab lisaraha meie heaolutunnet väga vähe.

Lisaks leidsid nad midagi huvitavat: hiljem hakkab kõver taas langema. Kui sissetulekud suurenevad 200 000 dollarilt 300 000 dollarini aastas, hakkab keskmine heaolu vähenema.

Võibolla tead lugu Paul Gettyst, kes oli kord maailma rikkaim mees. Ta väisas Londonit ja broneeris kogu Hilton Hyde Parki katusekorruse. London Timesi ajakirjanik läks temaga vestlema ning küsis: „Härra Getty, te olete maailma rikkaim mees. Millal hakkab küll küllale liiga tegema?“

Getty mõtles mõne minuti ja vastas siis: „Mitte veel.“

Raha ja kuulsusega ongi nii. Kumbki ei tee lõplikult õnnelikuks ja alati on tunne, et natuke veel ja siis on kõik. Selle lumma murdmiseks on tarvis jõuda kohta, kus on küllalt, nautida seda ja keskenduda sellele, mida sul on anda.

Hedonist Henn

Veel üks harjumus, mis tuleb seljatada, et naasta oma tõelise missiooni ja eesmärgi manu, on ülemäärane kohese mõnu tagaajamine. „Naudi hetke“-suhtumine ja soov leida midagi, mis pakub sulle iga hetk naudingut, võib elu tõelise mõtte leidmisel osutada teeviida asemel takistuseks. Vahel tuleb kohene mõnu ohverdada suurema eesmärgi nimel, nagu tegi John neil pikadel lendudel Hiinasse, kuid hüvitis on seda suurem.

Meeltesegaduses Meelis

Elame tänapäeval maailmas, kus on lõputult segajaid. Turundajad rüüselavad omavahel meie tähelepanu pärast. Teleri vaatamine ja internetis surfamine võivad aju hõlpsasti segadusse ajada, nii et tähelepanu hajub ja unustad sügava mõistmise, miks sa oled siia ilma tulnud. Missiooni ja sihi kaotamine tekitavad ebamugavust ning on loomulik püüda seda kannatust leevendada. See tõukab meid aga üha rohkem aseainet otsima. Lihtsaim viis meeltesegadusest läbi murda on lisada oma ellu vaikusehetki, et jälgida, mis su sees tegelikult toimub.

Hirmunud Henri

Sul tuleb oma baasvajaduste eest hoolt kanda, et oleks jaksu oma teadlikku dharmat otsida. Kui oled näljas ega tea, millal järgmine kord süüa saad, või

kui sul ei jätku raha üüri maksmiseks, varjutavad need mured tungi teisi teenida.

John jutustab: „Mäletan, kui hakkasin oma asja ajama. Olin suurema osa oma 20. eluaastatest elanud ühes Šveitsi meditatsioonikeskuses. Kuulsin, et mu nooremal vennal Jimmyl on raske ja ta kannatab bipolaarse isiksusehäire all. Tulin Texasesse tagasi, et teda näha. Tema mediteerima õpetamisest ei piisanud. Niisiis läksin Californiasse, et otsida muid teid, kuidas teda aidata. Käisin paaril nädalalõpuseminaril ja mulle turgatas pähe, et just sellega ma võikingi tegeleda. Kust küll alustada? Aga ma pidin ka elatist teenima. Olin sel ajal kodutu ja magasin rannas. Palusin emalt abi. Ta maksis ühe programmeerimiskursuse eest. Sain poole aastaga paberid kätte ja mu teine vend pakkus mulle Stanfordi uurimiskeskuses tööd. Sügaval sisimas teadsin, et ma ei taha kogu ülejäänud elu programmeerija olla. Olin vaimustatud neist seminaridest ning võimalusest venda aidata. Panin kogu teenitud raha kõrvale ja kirjutasin vabast ajast oma esimese raamatu. Kui „Mehed on Marsilt, naised Veenuselt“ ilmus, sain lõpuks oma elu teadliku dharmaga kooskõlla viia.

Jimmy lasi end maha. See oli mu elu suurim tragöödia. Ma ei jõudnud teda õigel ajal aidata. Kuid sellest sai minu äratuskell. Jimmy oli teinud mulle suurima teene. Ta kiskus mu meditatsioonile ja sisevaatlusele suunatud elust välja ning innustas teisi teenima. Kui olin juba innustust saanud, tuli mul teha üks vahelepõige, et rahaasjade eest hoolt kanda, ja seejärel sain täielikult pühenduda sellele, mis on minu elu mõte. Jimmy ongi kõigi nende aastakümnete jooksul tiivustanud ja motiveerinud mind aitama inimestel tarbetuid kannatusi leevendada. Minu töö on pühendatud talle.“

Silmaklappidega Silver

Kui leiad lõpuks õige asja, taipad, et see on olnud kogu aeg otse su nina all. Naeratav beebi, ringutav kass ja tiibu lehviv linn elavad oma dharm järgi. See on loomulik ja kerge. Naasmaks oma sihitunnetuse juurde, mis lisab energiat ja rõõmu ning lahustab pingeid, pead vaid sel teel leiduvatest takistustest teadlikuks saama. Sa ei pruugi mõistusega taibata, mis su missioon on. Piisab, kui tead, mida see ei ole, ja ülejäänud tuleb juba iseenesest.

HARJUTUSED

Teadlased, nagu Elizabeth Kubler-Ross, väidavad, et inimesed, kes on olnud surmasuus, näevad kogu oma elu silme eest läbi jooksmas. Nad taipavad, et on ajanud taga valesid unistusi. Pärast seda lõpetavad nad raha ja kuulsuse püüdmise ning jõuavad äratundmisele, et rahuldus, mida nad otsisid, peitub hoopis suurima panuse andmises, mitte sellega kaasnevas rahas. Võid samale arusaamisele jõuda ilma oma elu ohtu seadmata või varjusurmas olemata. Selleks tuleb kahtluse alla seada kõik valetemplid, mille on sinu hinge vajutanud kultuur, perekond ning ürgsed ja kaasaegsed õpetused. Neid on vaja teadvustada ja siis neil minna lasta. Sureb see, kelleks oled ennast pidanud. Esile kerkivad sinu rikkumatu ilme, loomupärane hääl ja sa tead, mis on sulle õige.

Pea päevikut

Suurepärane viis sellega algust teha on päevikut pidada. Võid näiteks kirja panna loetelu sind inspireerivatest inimestest. Ära kiirusta, vaid süvene põhjalikult. Kelle elulugu läidab sinus kire ja energiat? Keda kuulates tuleb pisar silma? Kui oled nimes üles tähendanud, vaata neid ja mõtle, missuguseid omadusi igaüks neist esindab, mitte millega tegeleb.

Näiteks:

Leonard Cohen – poeetiline visionäär,

Paul McCartney – südamlik loomegeenius,

Eckhart Tolle – loomupärane müstik,

John Mackey – teadlik ettevõtja,

Barbara Marx Hubbard – elurõõmus vananeja,

Oprah Winfrey – suuremeelne muutuste katalüsaator,

Steve Jobs – järjekindel uuendaja,

Malala Yousafzai – vapper mässaja,

Muhamed Yunus – innustav liider.

Järgmine samm on ette kujutada elu, kus sina esindad neidsamu omadusi.

Võibolla tuleb sulle pähe mõni tegevus, mida saad kohe täna teha, et neid omadusi endas arendada.

Võid ka kaheteistkümnelt inimeselt küsida, mida nad sinu juures kõige enam hindavad. Küsi seda inimestelt, kes tunnevad sind pikka aega, nagu õed-vennad ja lapsepõlvesõbrad. Kui küsid kaheteistkümnelt inimeselt kahteistkümmet joont, mida nad sinus imetlevad ja hindavad, saad kokku 144 omadust. Märkad, et paljud inimesed nimetavad väga sarnaseid omadusi, nii et neid saab rühmitada. See on ilmselt kindlaim ja usaldusväärseim viis saada tunnetus oma ainulaadsest energeetilisest sättumusest. Näiteks võib sul pärast selle harjutuse tegemist olla nimekiri, mis sisaldab taiplikkust, huumorimeelt, sõnaosavust, keskendunud olekut, indu ja häid juhiomadusi. Ka nende joonte kohta saad kirja panna tegevused, mida nende arendamiseks kohe teha. See viib üsna loomulikult järgmise sammuni: luua nägemus neile omadustele tuginevast elust. Arjuna jutustab: „Selle kohta, mida me nimetame „ainulaadse ande ämmaemanduseks“, saad lähemalt lugeda minu raamatust „Better Than Sex“*.“

Kaaslaste tugi ja mentorlus

Ebateadlik mehelikkus, mis meid kõiki saadab, kaldub ennast teistest eraldama ja mõtlema, et peab kõigega ise toime tulema. Teine mees, olgu elukutseline koots või lihtsalt lähedane sõber, saab aidata sul järjekindlust kasvatada.

See käib nii. Kui oled saanud aimu omadustest, mis sind enim innustavad või mida teised sinus enim hindavad, pühenda iga päev pisut aega nende arendamisele. Aja leidmine nõuab distsipliini ning seda on palju kergem teha kellegagi koos kui omapäi. Usaldusisik on keegi, kellele annad iga päev aru, kas pidasid sõna või mitte. Lühikesest e-kirjast iga päev peaks piisama.

Jaga ülesanne väikesteks osadeks. Näiteks luba endale, et töötad raamatu (või mille tahes muu) kallal iga päev vähemalt kümme minutit. Kümme minutit on lihtne. Kui see on möödas ja tunned, et tahad jätkata, siis on hästi. Aga su lubadus hõlmab vaid kümnet minutit. Nüüd on sul oma usaldus-

* eesti k „Parem kui seks“

isikuga kaks võimalust. Esiteks võid saata talle kirja „jah, tegin ära“. Kui sa ei usalda ennast täielikult nagu mõned teised inimesed, võid sinna lisada tõenduse selle kohta, mida tegid. Teine võimalus on annetada paar dollarit heategevusele. Kui leiad hea semu, kes sinust hoolib ja toetab sinu püüdlusi oma missiooni täita, leiata kindlasti mõlemale sobiva viisi, kuidas teineteise usaldusvärsust toetada.

Visiooniotsing

Järgmiseks üks võimas (ja võib öelda ka lollikindel) viis missioonitunnet süvendada.

Arjuna jutustab: „Spirituaalse virgumise kootsina teen töös meestega, kes on minetanud missioonitunde ja sihi, kõik, et veenda neid vajaduses taanduda mõneks ajaks üksindusse. Viis päeva on ideaalne, kuid võta nii palju aega, kui saad. Sul tuleb kõik segajad kõrvaldada, telefon välja lülitada, arvuti maha jätta, ei tohi lugeda ega kirjutada. Sellise retriidi väärtus peitub ootamises. Olen selle läbitegemist soovitanud kahekümne viie aasta jooksul kümnetele meestele. Mõni on öelnud, et tundis, nagu läheks ta hulluks: silme ees hõljuvad igasugused veidrad ja liialdatud kujutelmad. Kuid niipea kui mõni neist ilmub, saad kasutada oma mõistust ja lasta neil taas minna, mõistes, et selle allikas on vaid sinu pitseeritud meel. Lõpuks saab kõigi pea selgeks. Taipad, et kõik su hirmud ja ihad on üksnes mõtted, mis hajuvad, ning tead täpselt, mida teha. Tunned oma elu segaja kindlalt ning oma tõelise kutsumuse kõhklematult ära.

Soovitasin sellist retke ühele New Yorgis elavale mehele, kes töötas riskifondi juhina. Tema palk küündis sadade tuhandeteni ja ta oli kihlatud. Rännaku lõpuks ta teadis, mida peab tegema. Ta naasis New Yorki ja läks otsejones kihlatu juurde. „Anna andeks,“ ütles ta, „ma tean, et see on meile mõlemale raske ja valus, kuid mõistsin, et ma ei ole õige mees sind õnnelikuks tegema. Me pole teineteisele õiged. Ja taipasin ka, et olen teinud tööd, mille vastu ma ei tunne mingit kirge, ning tegin seda vaid raha pärast.“ Neil tuli muidugi asjad omavahel sirgeks rääkida, kuid lõpuks lahkus ta New Yorgist ja sõitis tagasi kodumaale Austraaliasse, et tegeleda sellega, mis teda kõige enam vaimustas: surfamisega. Ta avas rannal surfilauapoe ja asutas

väga edukaks osutunud surflaudu tootva ettevõtte. Kui ta poleks viis päeva kõigest eemal veetnud, oleks tema elu kujunenud hoopis teistsuguseks.“

Tähista kordaminekuid

Järgmine oluline asi eesmärgitunnetuse tugevdamisel on kordaminekute tähistamine. Kui oled midagi toredat saavutanud, võta aega, et olla koos laste või partneriga, ja naudi elu neid külgi, mis ei ole otseselt sinu missiooniga seotud. Teadlik mees vajab nii töö- kui ka puhkeaega: nii missiooni täitmise aega kui ka missioon-täidetud-aega.

John jutustab: „Päeva lõpetuseks meeldib mulle koos oma naise Bonniega õhtust süüa ning hiljem koos diivanil istuda ja telerit vaadata. Pärast seda, kui olen päeval andnud endast kõik, tunnen, et olen välja teeninud õiguse lihtsalt istuda. Olen oma kohuse täitnud. Kui ma poleks päeva jooksul endast teiste heaks kõike andnud, ei suudaks ma seda jõudeaega kuigi võrd nautida.“

NAISTELE

Vahel küsivad seminarile või erakohtumistele tulnud naised, kuidas nad saavad aidata mehel oma sihitunnetusega paremat ühendust luua. Siin on näpunäiteid, mida osa naisi on oma armastatu heaks edukalt rakendanud. Võta siit see, mis sind aitab, ja jäta ülejäänud tähelepanuta.

Mehele on tähtis, et mõistaksid, kui oluline on missiooni ja sihi tunnetamine tema heaolu ja identiteedi seisukohalt. Sul on naisena muidugi ka missioon ja siht, kuid see on meeste omast erinev. Mehed võtavad seda palju isiklikumalt.

Kui mees ütleb naisele, et too näeb kaunis välja, või teeb komplimendi tema rõivastuse, juuste või muu kohta, siis naine punastab, naeratab ja tunneb end armastatuna. Meie (nii meeste kui ka naiste) naiselik pool on rohkem seotud ilu ja säruga. Kui aga ütled mehele: „Oo, see on väga kena T-särk,“ kehitab ta ilmselt õlgu ja ühmab: „Mh, aitäh, noh.“ Õigupoolest võib ta lausa

tahta selle särgi seljast võtta ja sulle anda, sest meie kõigi mehelik energia on seotud pigem sellega, kuidas tegevuse kaudu mõju avaldada.

Teisest küljest, kui ütled mehele, et tema saavutused on tühised või ajaraisk, võtab ta seda tõenäoliselt isiklikult ning tunneb, et ründad tema olemust. Ütle talle aga, et sulle avaldavad muljet tema saavutused, kuidas ta on arvuti ära parandanud või kuuri kōpitsenud, ja ta tunneb, et oled temaga ühel lainel. Nii meestel kui ka naistel on missioon ja mõlemad võivad head välja näha, kuid mehe missioon on tihedalt seotud tema identiteediga ja ta võtab seda väga isiklikult.

Julgusta teda

Suurim kingitus, mida saad mehele teha, on teda julgustada ning tema missioonitunnet ja saavutusi tunnustada. Paljud mehed kannatavad lapsepõlveunistustega seotud haavade pärast. „Ma tahan arstiks saada. Ma tahan juristiksa saada.“ Kui ema tegi tema unistuste üle nalja, jäi sellest haav, mis saadab teda ka hiljem. Ema, kes ütleb hoopis: „See on väga hea mõte, kallis,“ virgutab poja indu ja ma-suudan-tunnet. Võibolla vaevavad need haavad endiselt su partnerit. Kui kuulad tema unistusi ja usud neisse, tood temas esile parima.

John jutustab: „Vahel viin koju korraka palju raha. Mäletan, et kord oli mul tšekk 115 000 dollarile ja Bonnie ütles: „Oo, kui tore. See on sinu teenitud,“ mis andis mulle korraks väga hea tunde. Veidi hiljem praadisid hommikusöögiks mune. Ma oskan seda eriti hästi – aurutan neid vähese veega panni põhjas. Kui Bonnie kiidab minu tehtud mune, pakub see mulle veel rohkem rahuldust. Ta hoopis minu praemunadega isegi külaliste ees. Tegelikult ei ole tal eriti vahet, kui hästi ma mune praen, vähemalt mitte nii palju kui rahal. Kuid mulle pakub see palju suuremat emotsionaalset rahulolu, kui ta kiidab minu munarooga. Olen õnnelik tema kiituse pärast väikeste asjade eest.“

Mehe julgustamine ei tähenda, et võiksid anda talle soovitusi, mida ta peaks tegema, või osutama tema nõrkustele. Oota, kuni ta räägib sulle mõnest unistusest või püüdlusest, ja ära tallu seda siis mutta! Mehed tajuvad iga-

suguseid soovitusi kui näägutamist või survestamist, mis pärsib tema loovust.

Võibolla oled näinud filme, kus naised saavad kokku ja viskavad oma meeste üle nalja. Kuna mõni naine näeb meeste saavutusvajadust ja tegutsemistungi kui kinnisideed, mis ei lähe naistele kuigivõrd korda, on loomulik, et neile teeb nalja, kui tõsiselt mehed oma eesmärkidesse suhtuvad, ja võivad neid tagaselja isegi halvustada. Kui lähed sellega naiste seltskonnas kaasa, näivad su mehe saavutused koju jõudes palju tühisemad.

Arjuna jutustab: „Kui olen hõivatud raamatute kirjutamise ja kootsinguga, olen oma missiooni täitmise pärast lausa puhevil ega viitsi köögis toimetada. Lähen ja võtan midagi hamba alla ning mõtlen, et pärast koristan. See ei meeldi Chamelile. Varem ta sageli tuli ja tegi kõik ise korda ning oli sellepärast pahane. See ei mõju meile kummalegi hästi. Koos oldud aastate jooksul on ta õppinud asjale pisut teistmoodi lähenema. Ta lihtsalt palub: „Kas teeksid palun köögi korda?“ või: „Ole hea, vii palun prügi välja.“ Kui ta ütleb mulle otse, mida ta tahab, et ma teeks, et ta oleks õnnelik, saan aru, mida on õige teha, ja see omakorda aitab mul luua ühendust oma dharmaga. Tema saab puhta köögi ja mina saan seletamatult hea tunde, et olen missiooniga mees.“

Otsides härra Õiget

Kui oled vallaline ja soovid oma ellu teadlikku meest, tuleb kasuks oskus vahet teha meestel, kes teenivad lihtsalt raha, ja neil, kellel on selge missioon ja eesmärk, mis toodab ka raha. Rahaliselt kindlustatud mees võib pakkuda sulle pikas plaanis rohkem kindlustunnet. Kuid püsiva ja õnneliku suhte loomiseks on palju tähtsam mehe tugev missioonitunne ja eesmärgitunnetus, kus raha on teisejärguline. Mees, kes teab, et teeb maailmale head, on tõenäoliselt ka armastavam, hoolivam ja hoolitsevam partner, parem isa, parem armastaja, humoorikam ja vähem stressis.

Oleme paaride juhendamisel täheldanud, et paljud naised ajavad teadliku mehelikkuse segi vanaldase hüpermeheliku pärandiga. Võid teadliku mehelikkuse ekslikult segi ajada vanamoodsuse, enesekesksuse, ülbuse ja külmusega, sest mehe elu keskmes on missioon, kõva töö ja probleemide lahendamine.

TA TEAB OMA MISSIOONI JA SIHTI

damine. Aga see on hoopis midagi muud, nagu näeme ülejäänud raamatus. Teadlik mees ei sõltu tegutsemisest. Ta teab, kuidas võtta vajadusel aeg maha ja lasta kõigel minna. Iga päevaga sügavamalt armastama õppides avaneb ta süda üha enam. Kõigest sellest saad lugeda järgmistes peatükkides.

ÜKS TEADLIK MEES

Whole Foodsi asutaja JOHN MACKEY

Lga mees peab leidma oma missiooni ja kutsumuse – oma kõrgema eesmärgi. See ei tähenda tingimata, et pead tervet maailma muutma hakkama. See on pigem miski, mis tuleb su südamest, su sügavamast olemusest. Minul oli selleks alguses lihtsalt müüa tervislikku toitu, elatist teenida ja elust mõnu tunda. Kuid ajapikku on mu missioon arenenud ja avardunud ning areneb edasi.

Kui tegeled asjadega, millega oled loominguiliselt seotud, millest hoolid, mille suhtes tunned tõelist kirge, läheb elu palju huvitavamaks ja põnevamaks. Ning kui oled selles sügavalt sees, on sul rohkem elujõudu. Olen ka palju puhkust võtnud ja maailmas ringi reisinud, aga mulle on see puhkeaeg ennekõike taastumiseks, et mul oleks taas rohkem jõudu naasta oma elu eesmärgi täitmise juurde. Kui peaksin otsast alustama, teeksin samu valikuid.

Lugesin kõrgkooli ajal raamatut, mis ei meeldinud mulle sugugi, kuid mis oli kursuse lõpetamise eeldus. Ühel päeval tõusin püsti, viskasin raamatu nurka ja ütlesin: „Ma ei kavatse seda enam lugeda,“ ning jätsin pooleli kõik ained, mis polnud mulle meelt mööda. See valik jättis jälje kogu mu ülejäänud elule. Elu on liiga lühike, et teha asju, mis ei ole kooskõlas minu olemusega.

Kui tahad leida oma elu kõrgema eesmärgi, alusta sellest, et oled sina ise. Su eesmärk peitub sinu enda olemuses, see on peidetud sinu sügavaimasse soppi. Vahel võime oma eesmärgi otsa isegi komistada, kuid ei kuula seda, sest kardame. Kardame äratõukamist, läbikukkumist ja vaesust, pelgame naerualuseks saamist ja armastusest ilmajäämist; vahel hirmutab meid meie enda meisterlikkuse avaldumata võimekus, sest tunneme, et pole justkui selle väärilised.

Whole Foods sai alguse tänu sellele, et järgisin südant, uudishimu. Kui asume tegutsema ja valime järgida oma südamehäält, hakkab maailm meid toetama: kohtame õigeid inimesi, asjad juhtuvad õigel ajal, meie ümber rulluvad lahti õnnelikud juhused. Kui pühendud, korraldab universum end ümber neid unistusi – sinu unistusi – täide viima.

Kui käid oma rada, juhatab see sind teisi teenima. Spirituaalse inimolendina kasvades ego kahaneb ja teiste teenimine kasvab. Ma pole nüüd juba kaheksa aastat Whole Foodsist raha välja võtnud. Selleks et olla niisugune liider, nagu

TA TEAB OMA MISSIOONI JA SIHTI

ma tahtsin olla, lõpetasin raha eest töötamise. Ma olen Whole Foodsi isa ning nagu lapsevanem olen ma ettevõtte teenistuses ega saa selle eest palka. Lapsevanemale kohaselt teen seda armastusest. Samuti kui vanemad tahavad näha oma lapsi õitsemas, tahan mina näha Whole Foodsi edenemas ning teadmine, et firma ja selle inimesed on edukad, pakub mulle üüratut rõõmu.

Äri peab tõesti olema võidan-võidad-lahendus. Iga ärisse puutuv huvipool on vastastikuse kasu eest väljas. Whole Foodsis on kuus põhilist huvipoolt, keda püüame pidevalt õnnelikuks teha: kliendid, töötajad, tarnijad, investorid, kogukond ja planeet. Püüame teadlikult kõigile neile erinevatele ja eraldiseisvatele huvipooltele väärtust luua. Inimesed kalduvad mõtlema üks-või-teine-laadis: „Kui pakud midagi oma aktsionäridele, tuleb see ilmselt su töötajate arvelt.“ Kui elad kauplemise vaimus, leiad võimalusi kaubelda, kuid kui otsid sünergiaid, leiad selle. Millal tahes pead tegema tähtsa valiku, küsin endalt: „Kas ükski huvipool kaotab selle tõttu?“ Kui jah, pole see tõenäoliselt õige otsus.

Teine peatükk

TA OSKAB AEGA MAHA VÕTTA

Paar tuhat aastat tagasi, mis on meie liigi ajaloos silmapilk, elasid mehed ja naised täiesti teistmoodi. Enamikus maailma piirkondades käisid mehed kogukonna toitmiseks jahil – ohtlik värk. Selleks oli vaja osata võitluses oma jõudu, julgust ja nutikust kasutada või kui olukord kippus kibedaks, joosta nii kiiresti, kui jalad võtsid, ja ronida lähima puu otsa. Selline tuhandeid aastaid väldanud elu nõudis, et mees koguks ja talletaks testosterooni ning paiskaks selle siis korraga vereringesse. Testosteroon võimaldab mehel katsumusele vapralt vastu astuda ja selle lõpuni vastu pidada.

Samal ajal jäid naised oma bioloogilise võime tõttu last kanda koju, imetasid noorimaid ja vaatasid nende õdede-vendade järele, et nad viga ei saaks, ning hoidsid madudel ja skorpionidel silma peal. Nad hoidsid kodu korras ja õdusa ning valmistasid süüa ja kuulasid üksiti, kui naabrid jagasid oma rööme ja muresid. Meeste tegevusega võrreldes polnud mitte miski sellest eriti ohtlik ja pakkus seega palju lõdvestunumat sotsiaalset kontakti peamiselt teiste naistega. Siiski tuli naisel jagada oma tähelepanu mitmele asjale korraga.

Õhtul tulid mehed koju. Pärast õhtusööki istuti tule ääres. Põlisrahvaste mehed ja naised istuvad tänapäevalgi teineteisest eemal eraldi lõkete ääres.

Naiste lõkkeplats on elav koht: nad naeravad päevajuhtumiste üle ning mudivad üksteise õlgu ja jalgu. Nad suhtlevad omavahel rahulikult ja lõõgastunult, ilma kindla suunitluseta ja maandavad päeval mitme asjaga korraga

--- LOE EDASI RAAMATUST ---