

Karl Wolf
Harjutused 1999

JÕU MEDITATSIOON

Südamesügavuse julgusest ja võlujõust

Uue mehelikkuse saladusest

Emotsionaalne mees kiirgab jõudu.

Ta usaldab oma tunnet.

Julgust ammutab ta oma hingesügavusest.

*Järeleandmatu kirglikkusega vallutab ta maailma
ja võlub ära naise.*

Uue naiselikkuse saladusest

Emotsionaalne naine kiirgab jõudu.

Ta usaldab oma tunnet.

Julgust ammutab ta oma hingesügavusest.

*Selgel pilgul võitleb ta õrnuse ülluse eest
ja võlub ära maailma.*

*Shiseido Basala
For Men*

ALLIKATE MEELDETULETAMINE, SISSEJUHATUS HARJUTUSTESSE

JÕU AJAD

Meile on tuttavad ajad, mil läheme jõuliselt läbi elu ja ilma igasuguse probleemi-
ta on meil selleks piisavalt jõudu.

Meis kerkivad esile jõud meist endist ja meie sisemusest - usaldusega kasu-
tame neid ja elame. Meis kerkivad esile jõud meie suhetest ja meie tööst,
kõigest loovast, kui suudame midagi luua elu jaoks, ja kui meil õnnestub kujun-
dada oma suhteid täidetult iseenda ja partneri jaoks.

Otsekui oleks meil oma loomejõuga, millega me osaleme maailma kujun-
damisel, osa Jumala jätkuvas loomistöös.
Oma jõudude kaudu saavutame kontakti iseendaga, määrame ära, kes me
oleme ja olla tahame, ja mõnikord, olles täies jõus, võime koguni tajuda, kuidas
puudutame Jumala s.o. jõu dimensiooni.

JÕUETUSE AJAD

Purunemised elus, häda ja kannatus, mida me kogeme, panevad meid üha
uuesti tajuma oma jõu piire.
Otsekui sõgedad näeme me vaevarahketel aegadel üksnes vaid seda, mida me
ei suuda või mis ei õnnestu.
On aegu, kui meid ähvardab lähmatada hirm.
Armastatud inimese surm, temast lahkumine või see, kui ta meid maha jätab,
laseb meil tajuda meie jõu piire ja seab meid silmitsi oma piiratuse ja abitu
vangistusega sellesse eksistentsi ja iseendasse.
Töö või tunnustuse kaotus võivad meid tõugata ahastusse, et me mitte midagi
ei suuda.
Usalduse kaotamine iseendasse võitluses allajäämise või kaotuse läbi võivad
viia meid abitu nõrkuse ja lootusetuse seisundisse. Otsustavates olukordades
heideldes, kui näib puuduvat igasugune lahendus, sunnib see meid tunnistama
oma suutmatust.
Igasuguse vaimse tegevuse puudumine või mittetoimivus võib seda jõuetusest
väljapääsmatuse tunnet veelgi tugevdada.

ÜHENDUSE OTSIMINE ALLIKATEGA

Nendes elufaasides on tähtis leida uut ühendust jõuallikatega, mida kätkeb
meie elu.
Me võime tunda, kuidas meid puudutab jõud, mis on olemas meis endis ja meie

enda sügavuses, kui me saavutame kontakti oma ainulaadsuse ja eripäraga, mida me endas kanname.

On olemas jõu ajad, mil me kogu nõrkusega võime kasvada iseendast välja, kui asetame end nende aegade voolusesse.

On kohtumised inimestega, kes võivad midagi muuta ja vabastada jõudusid.

On olemas jõu kohad, mõni inimrühm, kus meid hinnatakse, maastik, milles tunneme end turvaliselt, mälestus, milles võime viibida, palve või meditatsioon, mis viib meid kontakti isenda ja Jumalaga, seesmine suhtumine, mida me tavaliselt nimetame usalduseks.

Kõiki neid jõuallikaid võime tajuda ja otsida nendega ühendust.

1. Identiteedist tuleneva jõu kogemise ime

OMA MINA

Vaatle ülimal avatusega seda, mis moodustab sinu identiteedi.

Lase endale mõjuda oma mina jõuväljadel, oma positiivsetel kogemustel jõudude, instinktide ja tungidega, mis sinus elutsevad.

Elu ürgsed jõud leiad sa iseendast:

Elutung surmatungi vastu,

armastuse tung vihkamise tungi vastu,

naiseks- või meheksõlemise tungi füüsilises elus loominguliselt ja õrnalt edasi anda - oma seksuaalsust kirglikult elada - vastandina hävitamistungile.

HINGELIIGUTUSED - EMOTSIOONID

Vaatle armastava tähelepanuga oma hingeliigutusi, mis kasvavad välja sinu elu kogemustest ja mälestustest.

Igas liigutuses on jõud, mis paneb liikuma.

Ka emotsioonides - hinge "motios" on peidus jõud.

Lootus ja kurvastus, hirm ja igatsus, armastus ja valu, vihkamine ja lõbu kätkevad jõudusid, mida sa võid endale kasulikuks muuta.

Vaata, missugused kogemused sul on oma emotsioonidega, missuguseid arenguid minevikus ja milliseid võimalusi tulevikuks nad võiksid kätkeada.

MOTIVATSIOONID - SÜGAVAD LIIKUMAPANEVAD PÕHJUSED

Vaatle ärksa imestusega oma põhivajadusi, elu säilitavaid ja eluliselt vajalikke püüdlusi ja seda, kuidas elu sinus sinu olemasolu ja sinu arengu, sinu kasvamise ja küpsemise eest on siiani hoolt kandnud ja edaspidigi kannab.

Sinu põhivajadustele on aluseks elujõud, mis ulatuvad kaugemale kui meie isiklik ajalugu.

Need ulatuvad sinu isiklikust evolutsioonist kaugemale, põlvkondade ja suguvõsa ajalukku, jah, kuni üldse inimese evolutsiooni ajaloo ja elu ajalooni välja. Mõnikord saad sa neid oma unenägudes ja sisimates piltides puudutada kui müüte ja tegelasi omaenese sügaivamast sisimast olemusest.

Pühenda tähelepanu oma söögile ja joogile, oma ärkamisele, magamisele ja elamisele, oma riietumisele, oma alastusele ja puhtusele, oma seksuaalsusele.

Vaatle, kuidas sa avad oma südame, kuidas sind vastu võetakse ja kuidas sina vastu võtad, kuidas sa tunned ja kuidas sind tajutakse.

Märka oma meeleaistingut ja oma igatsust terviklikkuse järele, oma elu kordasaatmisi, milles sa koged end tervikuna.

Luba oma hingel ja vaimul nõuda toitu, mis ulatub kaugemale sellest, mis sa ise oled.

Usalda puudutada oma transtsendentsust, tolle "Sina" reaalsust, mis armastavalt sinu poole pööratuna on elu- ja liikumapanevaks põhjuseks.

Lase täielikus rahus oma sisemise silma eest mööduda oma meelelistel ja vaimsetel, kehalistel ja südamekogemustel, neis tunned sa ära oma sügavaimad liikumapanevad põhjused - ja siit kasvavad välja sinu uued jõud.

JÕUALLIKAD/ JÕUD, MIDA MA OMAN

Mis on sinu kohta tõsi

Ära meenuta esiplaanil olevat, vaid seda, mis voolab sinu elust läbi sinu kujunemise kõikide ürgsete algustena ja koguni igaviku võimsa jõena. Sa oled sündinud voolavast armastusest, sa jääd armastuse lapseks ja see paneb sind minema läbi elu igaviku poole.

Sa oled asetatud aja liikumistesse, oled heades kätes isegi muutumistes, mida keegi ei oska sulle ära seletada.

Sa pole tühine, sinu elu puhkeb õitsele sinu kaasabil ja sa arened vastavalt oma usaldusele.

Sa lähed ise ja ometigi võetakse sind kaasa teel sinu enda ja sinu teostumise juurde.

Sa tohid elu usaldada, sa oled sellest pärit, elu hoiab sind.

Luuka 1, 26-38

Aga kuuendas kuus läkitas Jumal ingel Gabrieli Galilea linna, mille nimi on Naatsaret, neitsi juurde, kes oli kihlatud Joosepi-nimelise mehega Taaveti soost. Ja neitsi nimi oli Maarja. Ja tulles sisse tema juurde ütles ingel: "Tere, sa armuleidnu, Issand olgu sinuga!" Aga tema ehmus väga sellest sõnast ja mõtles, mis see teretus võis tähendada. Siis ingel ütles temale: "Ära karda, Maarja, sest sa oled leidnud armu Jumala juures! Ja vaata, sa saad käima peale ning tood ilmale poja ja paned temale nimeks Jeesus. Tema saab suur

olema ja teda peab hüütama Kõigekõrgema Pojaks, ja Issand Jumal annab temale ta isa Taaveti aujärje, ja ta valitseb igavesti Jaakobi soo üle ning tema kuningriigil ei ole otsa!" Aga Maarja ütles inglile: "Kuidas see võib sündida, kui ma mehest ei tea?" Ingel vastas ning ütles temale: "Püha Vaim tuleb su peale ja Kõigekõrgema vägi varjab sind; sellepärst peab ka püha, kes sinust sünnib, nimetatama Jumala Pojaks. Ja vaata, su sugulane Eliisabet, temagi on pojaga käima peal oma vanas eas, ja see on kuues kuu temal, keda öeldi olevat sigimatu, sest Jumalal ei ole ükski asi võimatu!" Aga Maarja ütles: "Vaata, siin on Issanda ümmardaja; mulle sündigu su sõna järgi!" Ja ingel läks ära tema juurest.

Taju endas tahtmist olla see, kes sa oled, ja ka see, kes sa võiksid olla. Soe ja kuldne nagu õhtupäike aegadel, mil sa armastad. See on hetk, milles aeg muutub otsekui voolavaks poolehoiuks, milles teised võivad kümmelda.

Taju hõõgumist, mis voolab sinust läbi sinu algusest saati ja mis nagu shifreeritud teade elab kõikides sinu rakkudes - ei midagi vähemat kui Jumala nimi: "Mina olen see, kes ma olen olemas" ja "see, kes on armastus".

Anna endale juba eelnevalt välja pass, mis, ükskõik mis piiride vastu sa ka ei põrkuks, kõneleks sinu südamest, sellest sinu keha ja sinu hinge ainulaadsest lihastest.

2. VALU JA VARJU, HAAVATASAAMISE JA PIMEDUDE JÕUVÄLI

Kõrvuti jõudude imega elutseb sinus kohkumine sinust tulevate jõudude üle. Sa märkad seda, kui sinust ja sinu eluloost kerkib midagi esile, mis sind hirmutab.

Milline jõud on küll hirmul, mis sind kannustab. Selles, mis sinu jaoks on kohkumine, on peidus erinevad jõud.

Kui sa tahad seda varandust nähtavale tuua, pead sa laskuma alla oma maailma, oma eelajalukku. Pead laskuma alla isade ja emade juurde, võib-olla põrguni - või mida sa selleks pead - välja.

Võta rahulikult oma võitlushimu, mis tahab võidelda koletuslikuga su elus - sinus eluneb ka võlur ja kangeline, kes võib vabanemise täise viia.

Rända oma agressioonide ja oma põhjatu vihkamise, oma surmatungi ja oma võimuiha, oma ahnuse ja oma seksuaalse metsikuse maale oma naiselikkuses või mehelikkuses.

Mine varjude riiki, varjude, mis on pärit sinu eluloost teiste inimeste ja iseenda-
ga. Lase neil viibida enda lähedal ja küsitle neid, nad on osa sinust.

Katsu oma haavu ja vigatusi, pane rahulikult sõrmed haavadesse ja käsi vigas-
tatud kohale ja oota valu ja paranemist, oota, et sa saaksid läbistatud ja lunas-
tatud.

Oota leppimist isenda ja oma elulooga, nendega, kes on puudutanud sinu elu,
ja oma Jumalaga.

JÕUD, MIS MIND TAKKA SUNNIVAD

Sa seisad suletud ukse taga.
Sa koputad ja hüüad
või vaikid.

Sa kõhkled ja tardud hirmust,
tahad ringi keerata ja minema joosta -
ja ometigi pole sul jõudu.

Sa aimad liikumist ukse taga.
Sa palvetad, et võti või avanemine langeks sulle taevast,
aga langeb vaid pimedus.
Valuliselt avastad sa võtme omaenese südames.
Sinu süda on esimeseks võtmeks.

Luuka 5, 12-16

*Ja kui ta viibis ühes linnas, vaata, siis oli seal mees täis pidalitõbe. Kui ta
Jeesust nägi, heitis ta silmili maha, palus teda ning ütles: Issand, kui sa tahad,
võid sa mind puhtaks teha!" Ja ta sirutas oma käe ja puudutas teda ning ütles:
"Ma tahan, saa puhtaks!" Ja sedamaid lahkus pidalitõbi temast. Ja tema keelas
teda seda kellelegi ütlemast. "Mine vaid" - ütles ta - "Ja näita ennast preestritele
ja ohverda oma puhastuse eest, nõnda nagu Mooses on seadnud neile tunnis-
tuseks!" Aga sõnum temast levis laiemale, ja palju rahvast tuli kokku teda kuula-
ma ja temalt tervist saama tõbedest. Aga tema läks kõrvale tühjadesse
paikadesse ja palvetas seal.*

Aseta ennast nõrkuse ja jõuetuse kohtadesse.

Tunneta uuesti jõu puudumist, kus sa kõike proovid ja miski ei õnnestu. Seal,
kus lõppevad sõnad ja kus sellele, mis sinus on oluline, ei ole jäänud vähematki
eluhingust.

Aegades, mil sa ei leia elamise ruumi ust ja mil sa väsinuna kokku vajud,
on varjul midagi,
mida sa vajad.

Kas sa tahad seda leida?

3. LOOVUSEST JA SOTSIAALSUSEST TULENEV JÕUD

Asu oma elu kavandama ja võta endale vastutus, st anna oma elule see vastus, mida sa ise vajad.

Sinus endas on olemas potentsiaalid, mida su elu vajab. Asu oma võimaluste poolele ja alusta tööd oma võimetega.

Ära pane peale piiranguid, kui tegemist on sinu vitaalsusega, lase sellel arene-
da, enne kui sa seda tagasi löikad, lase sellel kasvada, enne kui sa proovid
sellele kindlat kuju anda.

Alusta oma vitaalsusega ja oma meelelisusega ja avasta jõud, mida need lase-
vad sinusse juurde voolata.

Ühenda need oma südamlikkusega, võimega armastada ja olla suhetes ja järgi
jõudude, mis sellest tulenevad.

Lase oma loovusel vabalt vohada ja mängi oma liikumislustiga.

Harrasta oma vabu loomingulisi ideid, neid tegudeks muutes.

Järgne oma fantaasiale ja visioonile oma elust ja lase end juhtida sisimal igat-
susel terviku järele.

Kasva kontaktide ja suhete põiminguks ja lase vabalt voolata puhtast süm-
paatiast tuleneval kommunikatsioonil, mis sinus elutseb.

Anna oma vaimule ja oma hingele ruumi ja tavasid, millest need võiksid toitu
saada ja olla sulle omakorda eneseväärtuse ja inspiratsiooni allikaks sinu elu
kujundamisel.

Matteuse 27, 45-56

Aga kuuendal tunnil tuli pimedus üle kogu maa üheksanda tunnini. "Üheksandal tunnil kisendas Jeesus suure häälega ja ütles: "Elii! Elii! Lemaa sabahtaanii" see on: "Mu Jumal! Mu Jumal! Miks sa mind oled maha jätnud?" Aga kui mõningad neist, kes seal seisid, seda kuulsid, ütlesid nad: "Tema kutsus Eelijat!" Ja varsti jooksis üks nende seast, võttis käsna, täitis selle äädikaga, pistis pilliroo otsa ja jootis teda. Aga teised ütlesid: "Oota, saab näha, kas Eelia tuleb teda aitama?" Aga Jeesus kisendas jälle suure häälega ja heitis hinge. Ja vaata templi eesriie kärises lõhki kaheks, ülemisest otsast alumiseni! Ja maa värises ja kaljud lõhkesid, ja hauad läksid lahti, ja tõusis üles paljude pühade ihusid, kes olid maganud, ja tulid välja haudadest ja läksid pärast tema ülestõusmist pühasse linna ja ilmusid paljudele! Aga kui pealik ja need, kes temaga ühes Jeesust valvasid, nägid maa värisevat ja seda, mis sündis, löid nad väga kartma ja ütlesid: "Tõesti, see oli Jumala Poeg!" Ja seal oli palju naisi kaugelt vaatamas, kes Jeesust järgisid Galileast, teda teenides; nende seas oli Maarja Magdaleena ja Maarja, Jaakobuse ja Joosese ema, ja Sebedeuse poegade ema.

KIITKE ISSANDAT KÕIGI OMA MEELTEGA

*Kiitke Issandat
kõigi oma meeltega.*

*Kiitke teda kõigega, mis näevad.
Kiitke teda oma silmade keelega.
Kiitke teda oma tähelepaneliku vaatamisega.
Kiitke teda oma silmade säruga.
Kiitke teda oma julgustavate pilkudega.
Kiitke teda oma rõõmsate silmapilgutustega.
Kiitke teda pisaratega oma silmades.
Kiitke teda oma silmade sulgemisega.*

*Kiitke teda oma silmade palvega,
kiitke teda kõikide meeltega!*

*Kiitke teda kõigega, mida te kuulete.
Kiitke teda helidega, mida te vastu võtate.
Kiitke teda oma kuulamisega.
Kiitke teda sõnadega, mis teid kannavad.
Kiitke teda hüüete ja karjumisega.
Kiitke teda kaebamise ja tänamisega.
Kiitke teda müraga, mis meid hirmutab.
Kiitke teda vaikuse sosinaga.*

*Kiitke teda oma kõrvade palvega,
kiitke teda kõikide meeltega!*

*Kiitke teda kõigega, mis otsivad ja kompavad.
Kiitke teda oma õrnustega.
Kiitke teda oma käte silitustega.
Kiitke teda sõrmede haaramisega.
Kiitke teda toe kompava otsimisega.
Kiitke teda haigete silmade puudutamisega.
Kiitke teda toetava käe otsimisega.*

*Kiitke teda oma käte palvega,
kiitke teda kõikide meeltega!*

*Kiitke teda kõigega, mis maitseb.
Kiitke teda leiva ja veiniga.
Kiitke teda kõigega, mida te suhu panete.*

*Kiitke teda oma suu palvega,
kiitke teda kõikide meeltega!*

*Kiitke teda kõigega, mis lõhnab.
Kiitke teda lillede magusa lõhnaga.
Kiitke teda toitude lõhnaga.
Kiitke teda kõige viirukiga.
Kiitke teda ärapõlevate küünalde lõhnaga.*

*Kiitke teda oma nina palvega,
kiitke teda kõikide meeltega!*

*Kiitke teda kõige väiksemate osadega.
Kiitke teda kõikide loomadega.
Kiitke teda inimestega.
Kiitke teda kõigi oma piiridega.
Kiitke teda kõigega, mis on leebe.
Kiitke teda küünarnukist toetamisega.
Kiitke teda oma sammude astumisega.
Kiitke teda oma jalgade hüppamisega.
Kiitke teda oma tantsuga.
Kiitke teda oma kõnnakuga.
Kiitke teda oma südame tunnetega.*

*Kiitke teda oma käte tööga.
Kiitke teda oma ajurakkudega.
Kiitke teda kõiges hapras.*

*Kiitke teda oma keha palvega.
kiitke teda kõikide meeltega!*

Christoph Beuers, Kurt Weigel

HARJUTUSTE LÕPP

Psalm 139

*Issand, sa näed mu südamesse ja tunnend mind.
Sa tunnend minu salajasi mõtteid.
Kõikide minu teedega oled sa tuttav.
Sa kuuled minu sõnu, enne kui neid lausun.*

*Sa ümbritsed mind igast küljest,
otsekui kahes suures käes hoiad sa mind.
See on imeline, see on arusaamatu,
liig kõrge minu mõtetele.*

*Kuhu ma peaksin minema, kui sa oled mu ümber?
Kuhu ma peaksin põgenema, kui sa mind vaatad?
Kui lähaksin üles taevasse, oleksid sa seal.
Kui teeksin endale aseme surnute riiki,
oleksid sa sealgi.*

*Sa näed mind, Issand, sa tunnend mind,
sest sina oled mind loonud:*

*mu ihu ja mu hinge.
Sina olid see, kes mu nii peenelt kodus
mu emaihus.
Ma tänan sind, et ma olen loodud nii imeliseks.
Sinu teod on täis imesid.*

*Sa tundsid mind, sa nägid mind juba siis,
kui ma varjatuna inimsilma eest
tekkisin ja oma kuju sain.
Sa nägid mu saatust enda ees,
kõiki mu päevi ja mu aastaid.
Sa käisid seda teed koos minuga,
läbi rõõmu ja mure, läbi kahtluse ja lootuse.*

*Tahaksin nii väga seista sinu poolel
ja jääda sinu juurde.
Võta mind kaasa oma teele
ja lase mul endaga võtta kõik inimesed, kes sind
vajavad, keda sa igavikus enda juures näha tahad.*

*Sa näed mind ja tunnend mind,
sa näed mu südamesse ja näed rohkem kui ma ise.
Uuri minu mõtteid, uuri, kas ma tõepoolest
südamest niimoodi arvan, kui ma meelsasti tahaksin.*

*Hoolitse sina minu eest, et ma
ilma ise seda teadmata
ei oleks hukatuse teel.
Juhata sina mind, mina ei tea oma teed.
Juhata mind, et ma leiaksin oma eesmärgi,
siin ja igavikus.*

Tõlge Jörg Zinki järgi

Su jõud kasvab, kui sa lased endal mõista, et sa oled asetatud saladuslikesse seostesse, köidetuna, kuid olemata aheldatud. Sa ei ole üksi ja sinu teed korrastuvad täitumise suunas, kui sa nõustud ja kaasa teed.

On olemas suured jõed, mis viivad ikka rohkem ja rohkem elu poole, sest neis voolab osake elust. Sinu jõud kasvab, kui sa asetad end elujõkke, sinna, kus liiguvad sinu elu energiad ja sinna, kus need sind liigutavad.

On olemas ka jõgesid, milles sinu elu ikka rohkem ja rohkem kuivab ja üha rohkem võtab maad kuivus, põud ja tardumine. Surma liikumised, mis röövivad sinult jõu ja vitaalsuse.

Astu seesmiste liikumiste jõkke, need voolavad elu poole. Sa tead ammu, kus elu ise kutsub sind seda tegema.

LAHKUMINE - KÕIK JÕUD TULEB JUMALAST

Miski ei teki ilma Jumalata
ja miski ei kao ilma Jumalata.
Lõpuks viib kõik tema juurde,
jõu juurde, mis kätkeb endas kõike.

Kõik jõud tuleb Jumalast.

Ta näitab oma jõudu meie kaudu
ja meis.

See on sinu eesõigus,
sinu õnn,
sinu õnnistus
seda enda jaoks ära kasutada.

Sa koged seda, mida sa oled uskunud - mida sa oled usaldanud.

JÕUD, MIS MUL ON

*See, kes mul laseb hingata,
see, kes mul laseb elada,
see, kes mul laseb armastada, oled Sina, elav Jumal.*

*See, kes laseb mul rääkida,
see, kes laseb mul vaikida,
see, kes laseb mul kuulda, oled Sina, elav Jumal.*

*See kes laseb mul olla õrn,
see, kes laseb mul olla loominguline,
see, kes laseb mul olla kirglik, oled Sina, elav Jumal.*

*See, kes laseb mul usaldada,
see, kes laseb mul kahelda,
see, kes laseb mul oodata, oled Sina, elav Jumal.*

*See, kes laseb mul loota,
see, kes laseb mul kurvastada,
see, kes laseb mul igatseda, oled Sina, elav Jumal.*

*See, kes laseb mul tegutseda,
see, kes laseb mul kasvada,
see, kes laseb mul olla inimene, oled Sina, elav Jumal.*

See, kes mulle jõudu annab,
see, kes mind armastab,
see, kes mind otsib, oled Sina, elav Jumal.

(Maria Thum, Anton Rotzetteri teksti ainetel)

ÜKS TEELOLEKU LUGU

Pärsia müstikas räägitakse lugu ühest rändurist, kes sammus vaevaliselt mööda näiliselt lõputult pikka teed. Ta oli üleni täis laotud kõiksugu raskusi. Seljal rippus tal raske liivakott, kere ümber oli keeratud jäme veevoolik. Paremas käes tassis ta ebamäärase kujuga kivi, vasakus veerekivikamakad, Kaelas kõlkus tal narmendava lõa otsas vana veskikivi. Roostes ahelad, mille küljes lohisesid läbi liiva rasked kaaluvihid, olid tema pahkluude ümber. Pea peal hoidis ta tasakaalus pooleldi mädanenud kõrvitsat. Igal sammul, mis mees astus, kõlisesid tema ahelad. Ähkides ja oiates liikus ta sammhaaval edasi, kaebas oma karmi saatuse ja piinava väsimuse üle.

Kõrvetavas keskpäevakuumuses kohtas ta oma teel üht talumeest. See küsis temalt: "Oo, väsinud rändur, miks koormad sa ennast kaljumürakaga?" - "Loll lugu", vastas rändur, "aga ma pole seda siia maani märganud." Seepeale viskas ta kaljumüraka minema ja tal oli palju kergem olla. Tüki aja pärast tuli talle jälle üks talumees vastu, kes päris: "Ütle, väsinud rändur, miks sa vaevad end selle pooleleli mäda kõrvitsaga pea peal ja vead ahelate küljes neid raskeid rauast kaaluvihite?" Rändur vastas: "Olen väga rõõmus, et sa mulle seda ütled; ma ei teadnud, et ma nendega endale liiga teen." Ta raputas ahelad maha ja viskas kõrvitsa maanteekraavi. Jälle oli tal kergem olla. Aga mida kauem ta käis, seda suuremaks läks jälle tema vaev. Üks talumees, kes põllult tuli, silmitses rändurit imestunult: "Oo, hüva mees, sa kannad seljakotis liiva, aga seal kaugel näed sa rohkem liiva, kui sa eales kanda jaksaksid. Ja kui suur on su veevoolik - otsekui tahaksid sa läbi Kaviiri kõrbe minna. Aga kõrvuti sinu teega voolab ometigi selge jõgi, mis saadab sind veel kaua!" - "Ole tänatud, talumees, alles nüüd märkan ma, mida ma olen endaga kaasa tassinud." Nende sõnadega avas rändur veevooliku ja laskis sogasel veel maha voolata ja valas seljakotist liiva tees oleva augu täiteks. Viimased päikesekiired saatsid talle äratundmise: Ta silmitses ennast, märkas oma kaelas rippuvat veskikivi ja taipas äkki, et selle kivi pärast oligi ta pidanud nii küürus käima. Ta võttis kivi kaelast ja viskas nii kaugele jõkke kui jaksas. Nii seisis ta seal mõtlikuna seisis ja vaatas loojuvasse päikesesse.