

# Usalda oma hinge

*Hing juhib meid läbi elu kui kaitseingel*

## Sisu

1. Sissejuhatus
2. Kuidas ma mõistan hinge?
3. Kuidas “kohata” hinge?
  - uskuda hinge
  - luua positiivne side hingega
  - olla hingega ühenduses
  - kujutleda hinge lõputu sügavikuna, meresarnasena
  - “kuulatada” hinge, mida ta tahab mulle öelda
4. “Kuulatamise” selgitus
  - peatuda, tunnetada, usaldada oma intuitsiooni
  - mediteerimine, kujustamine, fantaasiareisid
  - maalimine
  - unenägede kuulamine
5. Unenäod – hinge keel, Jumala hääl, tervendav kogemus
6. Hingestatud usk, hingestatud palve

## Tekstid

*Hingestatud elu on elus olend. Hing on elusosa inimeses, iseenesest elujõudu ammutav ja elu loov. Seepärast puhus Jumal Aadamale elustavat hingeõhku, et ta elaks.*

*C. G. Jung*

*Tule, oo õnnistatud Valgus,  
täida me süda ja pale,  
tungi hinge põhjani.*

*Ilmu sinu eluhinguseta  
ei saa inimene püsida,  
ei saa miski terve olla.*

*Mis on määrdund, puhasta,  
kuivanule kalla eluvett,  
haigeid tervenda.*

*Külmavõetut soojenda,  
tardunut vabasta,  
eksinut juhata.*

*Ülestõusmispühade hümn*

*Unes sukeldume jumalikke juurpinnasesse.*

*Friedrich Weinreb*

## **Mõtisklus / küsimused / süvenemine**

a) Üksinda või rühmas

1. Kuidas ma mõistan hinge?
2. Kas ma olen oma hingega ühenduses? Mis aitab mul mõista hingeliigutusi?
3. Millist tähendust omistan oma unenägudele? Kas ma näen neis võimalust saada ühendust oma sügavama olemusega, oma hingega? Kas ma võtan unenägude sõnumeid tõsiselt? Kas ma oskan neis ära tunda ka Jumala sõnumeid? Kas ma tunnen tervendavat jõudu, mis võib lähtuda unenägudest?

b) Üksinda

1. Kirjuta kiri oma hingele.
2. Ole vaikuses, avatud ja valmis oma hingega ühendusse astuma.
3. Lase C. G. Jungi tekstil "*Hingestatud elu ...*" end hingestada.
4. Loe, palveta ikka-jälle Ülestõusmispühade hümmi "Tule, oo õnnistatud Valgus" – vastavalt oma südame ja hinge soovile. Ole avatud, et need sõnad leiaksid tee sinu südamesse ja hinge.
5. Maga, olles valmis selleks, et sinu sügavam olemus, sinu hing endast unes märku annab.

## Ma tänan Sind, et olen nii imeliseks loodud

*Mis on inimene, et sa temale mõtled,  
ja inimesepoeg, et sa tema eest hoolitsed?  
Sa tegid ta pisut alamaks Jumalast  
ja ehtisid teda au ja austusega.  
Psalm 8,5j*

### Sisu

1. Oma väärtuse tunnetamine – “Sa oled armastusväärne.”
2. Oma Mina tunnistamine.
3. Lepitus iseendaga: oma valgus- ja varjupoolte tunnistamine.

### Tekstid

*Nüüd taipan ma selgelt, mis me tegelikult kõik oleme: kui vaid igaiks saaks seda mõista! Kuid seda ei saa seletada. Ei ole lihtsalt mingit võimalust öelda inimestele, et nad kõik liiguvad kui säravad päikesed läbi maailma.*

*Thomas Merton*

*Ma tänan sind, et olen nii kardetavalt imeliselt loodud. Imelised on sinu teod, seda tunneb mu hing hästi.  
Psalm 139,14*

*Hing ahvatleb elutahteta, inertse mateeria kavalusega ja mängulise pettusega elule. Ta veenab uskumatute asjadega, et elu saaks elavaks. Ta on täis püüniseid ja lõkse, et inimene kukuks lõksu, langeks maapinnale, mässiks end selle sisse ja jääks sinna kinni, et elu saaks elavaks. Nagu juba Eeva ei saanud Paradiisis jätta Aadamat veenmata keelatud õuna headuses. Kui ei oleks hinge rahutust ja silledust, jääks inimene, oma suurima kire, inertsuse mõjul liikumatuks.*

*C. G. Jung*

*Taevariik on inimese sarnane, kes külvab oma põllule head seemet. Aga inimeste magades tuli ta vaenlane ja külvab raiheina nisu sekka ning läks minema. Kui nüüd oras tärkas ja looma hakkas, tuli ka raihein nähtavale. Peremehe sulased astusid ta juurde ja ütlesid talle: “Isand, eks sa külvanud head seemet oma põllule, kust nüüd tuleb sinna raihein?” Tema lausus neile: “See on vihamehe töö.” Siis küsisid sulased temalt: “Kas sa tahad, et me läheme ning selle kokku korjame?” Ei, vastas tema, sest müüdi te kisuksite raiheina korjates üles ka nisu. Laske mõlemaid ühtmoodi kasvada lõikuseni.*

*Matteuse 13,24-30*

## Mõtisklus / küsimused / süvenemine

### a) Üksinda või rühmas

1. Kuidas ma hindan oma väarikustunnet?
2. Kuidas mõjutab minu väarikustunne suhet minu endaga, teistega, kaasvendade ja –õdedega, Jumalaga?
3. Kas oskan eristada oma väärtuse tunnistamist egoismist?
4. Kui raske või kerge on mul tunnistada oma nõrkusi, varjukülgi?

### b) Üksinda

1. Palveta korduvalt omaette – kogu südamest – ridu psalmist 8 või 139, mis on trükitud sellel lehel.
2. Loe tekstikohta Matteuse evangeeliumist ja keskendu siis ühele nõrkusele, ühele oma varjuküljele, raiheinale. Püüa seda mitte kõrvale lükata. Küsi, mis on temale tähtis. Püüa teda mõista. Ütle talle: “Jah, sa kuulud minu juurde.” Alusta nõnda lepitusprotsessi. Ole avatud sellele, kuhu protsess sind viib. Usu, et sa saad seeläbi veelgi enam “tervikuks”, iseendaks.

## Ela siin ja praegu

*Elu on võrreldav pidusöögiga.  
Ainult et sa ei märka seda. Sind ümbritseb  
nii palju armastust, rõõmu, õnne,  
ainult et sa ei näe seda, ei tunne, ei ela seda.*

*Anthony DeMello järgi*

### Sisu

1. Ärkamine – elada siin ja praegu
2. Avastada hinge argipäevas
3. *Ora et labora* – töö kui palve

### Tekstid

*Elu on pidusöök, ütleb Anthony DeMello. Ainult et sa ei märka seda. Sind ümbritseb  
nii palju armastust, rõõmu, õnne, ainult et sa ei näe seda, ei tunne, ei ela seda. Sa  
oled nagu need mehed ja naised, kes lähevad parvega sõitma ning peaaegu surevad  
janusse, märkamata, et vesi, millel nad parvetavad, on magevesi. Sa oled nii piiratud,  
seesmiselt suletud, et ei märka elu enese ümber.*

*See, kes elab suletud südamega, võiks samahästi laeva lastiruumis kruisile minna. Ta  
ei aima ei taipa midagi elu tähendusest, selle seikluslikkusest, erutavusest ja  
jumalikkusest.*

*Alexander Lowen*

*Kui ma ütlesin: “Mu jalg vääratab”,  
siis sinu heldus, Issand, toetas mind.  
Kui mu südames oli palju muremõtteid,  
siis sinu lohutused trööstisid mu hinge.*

*Psalm 94,18j*

*Hing on nagu tuul,  
mis puhub üle taimede.  
Ja nagu kaste,  
mis niriseb taimedelt,  
ja nagu vihm,  
mis paneb kasvama.  
Samuti lasku inimene  
voolata oma heatahtlikkusel  
kõigi üle, kes seda igatsevad.  
Ta olgu tee,  
aidates õnnetuid,  
kaste,*

*trööstides mahajäetuid,  
vihm,  
tõstes üles mahasurutuid,  
ja täites neid tühjusega,  
nagu näljaseid:  
andes neile oma hinge.*

*Hildegard von Bingen*

## **Mõtisklus / küsimused / süvenemine**

a) Üksinda või rühmas

1. Millal õnnestub mul olla tervenisti kohal, elada just käesolevas hetkes? Mis aitab mul seda teha, mis takistab?
2. Kas olen kogenud, et siis, kui elan läbinisti olevikus, kohtan Jumalat seesmise jõu näol.
3. Kui püüan avastada hinge argipäevas – mis mulle sellega seostub? Mis teeb raskeks hinge avastamise argipäevas?
4. Kas olen kogenud, et argipäev, minu töö võiks olla palve?

b) Üksinda

Lase Pierre Stutzi järgnevatel mõtetel kannustada sind elama just siin ja praegu:

*Ma istun mugavalt, sirge seljaga, lõdvestunult. Heasoovlikkus iseenda vastu on tähtsam kui kõik meditatsioonireeglid. Hingeõhk käib sisse ja välja, aitab mul enda pingetesse sisse hingata. Seejuures võivad abiks olla sõnad, nagu “olemine” ja “koos olemine” või “Kristus”, et koondada mõtteid, millel ma lasen tulla ja minna kui pilvedel. Ma hingan sisse silbiga “ole-“ ja välja, öeldes “-mine”, või hingan sisse, öeldes: “koos” ja välja, öeldes “olemine”, või hingan sisse silbiga “Kris-“ ja välja silbiga “-tus”.*

*Neis kolmes erinevas näites väljendub minu jaoks üks tõde: minu olemine on alati koosolemine. See elutarkus selgineb minule Kristuses: jumalikkus on kohalolev kõiges - minus, suhetes, loodus ja kosmoses. Keset argipäeva, kus iganes ma viibin – trammis, töisel vestlusel, lapsi hoides, kohvi- või teepausil, sisseoste tehes, süüa valmistades, aias töötades, õhtusel koduteel -, uuendan ma endas seda, mida olen harjutanud vaikivas meditatsioonis: lühike, teadlik sisse- ja väljahingamine, mis meenutab mulle, et minu väärtus saab alguse minu olemisest.*

# Kuulata tumedat ja rasket

*Valu taga peitub alati hing*

*Oscar Wilde*

## Sisu

1. Püsi tegelikkuse pinnal.
2. Vaatle kriisi kui võimalust.
3. Kuulata tumedat ja rasket poolt.
4. Kui meeleheide ja igatsus purunevad, tekib müstika. (F. Nietzsche)

## Tekstid

*Teil on olnud palju ja suuri kurvastusi, mis möödusid. Ja te ütlete, et ka see möödumine oli teie jaoks raske ja häiriv. Ent palun mõelge, kas mitte need kurvastused pigem teist läbi ei läinud? Kas nad mitte ei muutnud teid paljut, kas nad teid mitte kusagilt, teie olemuse mingis osas ei muutnud, sellal kui olite kurb?*

*Rainer Maria Rilke*

*Sulgimine peab olema, nagu lindudelgi, kriis meie elus... Ka madu heidab endalt naha ja tõuk oma ussitanud kesta seesmise töö ja avardumise tagajärjel.*

*Henri David Thoreau*

*Kas soovid tõeliselt pöörduda? Kas soovid tõepoolest muutuda? Või hoiad ühe käega kinni oma vanast eluviisist, samal ajal kui teisega palud inimesi, et nad aitaksid sul muutuda? Pöördumine ja muutumine pole muidugi miski, mida sa saaksid teha omal jõul. See ei ole tahtejõu küsimus. Pead usaldama sisehäält, mis näitab sulle teed. Sa tunned seda seesmist häält ja pöördud sageli tema poole... Ainult pidevalt, tähelepanelikult sisehäält kuulatades saad sa pöörduda uue, vaba ja rõõmsa elu poole.*

*Henri Nouwen*

## Mõtisklus / küsimused / süvenemine

### a) Üksinda või rühmas

1. Kas oled oma elus saanud tumedaid ja raskeid kogemusi, mis rõhuvad su meeleolu, mida sa elad läbi suure kurbusega, mille mõjul tundub sulle kõik raske ja lootusetu?
2. Kas oled püüdnud nendele tumedatele ja rasketele kogemustele otsa vaadata, nagu ütleb süvapsühholoog C. G. Jung: kohtuda nendega nagu naisega mustas, kelle sa kutsud laua taha istuma, et kuulata, mida tal sulle öelda on? Mida ütlevad sulle raskused, kurvastus, mida sa ehk ikka-jälle oma elus koged? Millist sõnumit sa tajud, kui kuulatad tähelepanelikult ja oled avatud, et nende kohta midagi tähtsat teada saada?
3. Kas suudad ette kujutada, et usaldad edaspidi kriisiaegadel enam oma hinge, usaldad talle oma elu juhtimise, et ütled oma hingele: "Ma ei oska siit enam edasi minna. Võta sina üle minu elu juhtimine. Ma usun, et sa viid mind selle poole, mis on minu jaoks hea. Ma usun, et sa praegu saadad mind kui kaitseingel ja oled mu kõrval, kui vajan su abi."

### b) Üksinda

1. Kui sa tunned, et su hing on valus, loe psalmi 42 nõnda, et sinu raskused leiaks väljenduse psalmi sõnades ning sina sealjuures jõuaksid oma igatsuse ja püüdluse juurde, seda raskust mõista ja sellest vabaneda.
2. Mõtle järele või kirjuta üles, mis on sul seni elus õnnestunud, mille üle oled sa uhke. Väärtusta olnut.
3. Lausu ikka-jälle südamepõhjast Psalm 23,1 järgmist versiooni (Pierre Stutzi järgi):  
*Sina Jumal oled mu lootuse põhi  
sina elad kui sügav saladus minus  
kui ka tulevad kahtluse, ebakindluse päevad  
kus kõik näib olevat vaid suur eluvale  
siis püüan ma usaldavalt jõuda põhjani  
sest sina juhid mind selle ebakindluse kaudu  
elu allika juurde  
et minus võiks elada ka nõrkus ja jõuetus  
nii pole mul millestki puudust  
ja ma leian uue kaitstuse sinus*



## Ihu ja hingega elada

*Sina muutsid mu kaebuse mulle ringtantsuks;  
sa vallandasid kotiriide mu seljast  
ja panid rõõmu mulle vööks,  
et mu hing laulaks sulle kiitust ega vaikiks.  
Issand, mu Jumal, ma tahan sind tänada  
igavesti!*

*Psalm 30,12j*

### Sisu

1. Saa lapse taoliseks – tagasijõudmine algse, loomuliku usu juurde
2. Meie eluliste, ihulike, füüsiliste vajaduste väärtustamine
3. Palvetamine ihu ja hingega – väga tegevusetus

### Tekstid

*Ja Jeesus kutsus ühe lapse, pani nende keskele seisma ja ütles: “Tõesti, ma ütlen teile, kui te ei pöördu ega saa kui lapsed, ei pääse te taevariiki. Kes nüüd iseennast alandab selle lapse taoliseks, see on suurim taevariigis.”*

*Matteus 18,2-4*

*Eks te tea, et te olete Jumala tempel ja teie sees elab Jumala Vaim?*

*1. Korintlastele 3,16*

*Ma mitte ei oma keha, ma olen keha.*

*See oleks suur solvang –*

*lõpmatu solvang –*

*kui ma oma jalgu*

*või oma kõrvu*

*või ükskõik millist osa oma kehast*

*ei tunnistaks.*

*“Ma olen ilus!”*

*See on ühtaegu nii enesestmõistetav*

*kui erutav lause.*

*Minu keha on kõigi mu kogemuste mälu.*

*Lakkamatult jääd sa alati kehaks.*

*Kas ma Jumalat armastan – see on küsimus.*

*Kas ma ennast armastan – see on samuti küsimus.*

*Kuidas saab keegi vastata ühele neist jaatavalt ja teisele eitavalt?*

*Ei! Ma armastan Jumalat ainult siis, kui ma ennast armastan.*

*Kõik elu inimesena on elu kehas.*

*Vaimne elu vajab ihu, milles seda elatakse;*

*sõna, naer, süda täis südant.*

*Usk on kehahoiak ja kõnnak, naeratus ja silmavaade.*

*Alati:*

*Kuidas mina puudutan, nii puudutatakse mind.*

*Tähelepanust ja austusest sõltub kõik.*

*Meinrad Dufner*

## **Mõtisklus / küsimused / süvenemine**

### a) Üksinda või rühmas

1. Mida tähendab sulle, tunnistada last oma sisemuses? Oskust imestada? Oskust vaimustuda? Spontaansuse võimet? Ekstaasi võimet? Lubada endale rõõmu, viha, pettumuse ja raevu tunnet? Millal see sul õnnestub, millal mitte? Millega sa põhjendad, kui see sul ei õnnestu?
2. Millal sa viimati tõeliselt kogu südamest rõõmustasid? Mis takistab sind hetkel rõõmu tundmast? Mis võib aidata sinus rõõmu äratada? Millest peaksid lahti laskma, et teha eneses ruumi rõõmule?
3. Millise tähenduse omistad oma kehale, oma ihule, oma seksuaalsusele? Kas oled tundlik selle vajaduste suhtes? Kas näed seost terve vaimsuse ja selle vahel, kuidas sa oma kehaga, oma ihuga, oma seksuaalsusega ümber käid?
4. Kas sinu vaimuelus on ruumi ka vagale tegevusetusele, oskusele lihtsalt olla, istuda, näiteks päikese käes, lasta end päikesel suudelda ja teadvustada oma olemasolu? Kas sa seostad usueluga eelkõige kohustust, tööd, stressi, saavutusi?

### b) Üksinda

1. Kujutle, et sinu ihu on Jumala tempel, kuhu Jumal on asunud elama. Lase end lihtsalt haarata sellel mõttel ja tundel, et su ihu on Jumalale elupaigaks. Tema on sinu pühaduse anum. Teadvusta endale, et sa tohid tunnetada oma keha mitte ainult valu, vaid ka puudutuse ja õrnuse rõõmu kaudu.
2. Mida tähendab sinu jaoks armastada Jumalat kogu oma südame, kogu oma ihu ja kogu oma hingega? Leia enda jaoks õige viis, kuidas armastada Jumalat kogu oma südame, kogu oma hinge, kogu oma ihuga, nii et sinu sügavaim osa saaks Jumala juurde voolata.
3. Lase järgneval tekstil endale mõjuda: Ja Jeesus kutsus ühe lapse, pani nende keskele seisma ja ütles: “Tõesti, ma ütlen teile, kui te ei pöördu ega saa kui lapsed, ei pääse te taevariiki. Kes nüüd iseennast alandab selle lapse taoliseks, see on suurim taevariigis.” (Mt 18,2-4)

## Lase Jumalal end leida ja kinni püüda

*Peent niiti on küll kergem puruks rebida, ometi seda ei tehta, olgugi see kerge, sest niit hoiab lendu tõusmast. Samuti juhtub hingega, mis millegi küljes ripub. Olgugi see väga voooruslik, ta ei jõua Jumalaga ühinemise vabaduseni.*

*Risti Johannes*

### Sisu

1. Lase lahti
2. Lase Jumalal end leida
3. Usalda

### Tekstid

*Sinu kätte annan oma hinge;  
Ma annan ta sulle, mu Jumal  
kogu oma südame armastusega,  
sest ma armastan sind  
ja see armastus sunnib mind  
end sinule andma,  
end sinu kätte usaldama, täielikult,  
piiritu usaldusega;  
sest sina oled minu Isa.*

*Charles de Foucauld*

*Issand on mu karjane, mul pole millestki puudust.  
Haljale aasale paneb ta mind lebama,  
hingamisveele saadab ta mind; tema kosutab mu hinge.  
Ta juhib mind õiguse rööbastesse oma nime pärast.  
Ka kui ma kõnniksin pimedas orus,  
ei karda ma kurja, sest sina oled minuga;  
su karjasekepp ja su sau, need trööstivad mind.  
Sa katad mu ette laua mu vastaste silma all;  
sa võiad mu pead õliga, mu karikas on pilgeni täis.  
Ainult headus ja heldus järgivad mind kõik mu elupäevad  
ja ma jään Issanda kotta eluajaks.*

*Psalm 23*

## Mõtisklus / küsimused / süvenemine

### a) Üksinda või rühmas

1. Kui kerge, kui raske on sinu jaoks lahti lasta? Suhetes, sõpruses, tööalastes suhetes, suhtes Jumalaga?
2. Kas ma suudan ette kujutada, et Jumal armastab mind, ilma et ma selle jaoks midagi tegema peaksin? Kas ma suudan selles kujutluses püsida? Mis valmistab mulle raskusi selle kujutluse kinnistamisel?
3. Kuidas näeks sinu elu välja, kui sa enam ei arvaks, et sa pead kõike reguleerima, korraldama, juhtima, suunama, et sa võid jätta end lihtsalt oma hinge, Jumala hooleks, et võid uskuda, et nemad sind tunnevad ja sinu eest hoolt kannavad?

### b) Üksinda

1. Loe kogu südamest Charles de Foucauld palvet või psalmi 23, mis on trükitud sellel lehel.
2. Võta endale aega rahulikus paigas, istudes või kõndides, et sind saaks täita kujutlus, et Jumal on sind ammu leidnud, et Jumal on sind ammu avastanud, et Jumal tunneb sind, on alati sinu juures, ammu enne kui sina ja su hing end avavad, et teda otsida ja leida. Ava oma süda ja hing sellele tõeale, nii et see sind sügavuti, südames puudutaks, et sa kogeksid Jumala ligiolu sügaval iseendas. Et sa mitte ainult teaksid, vaid ka tunnetaksid sügaval enda sisimas: Sina, mu Jumal, oled siin. Sa oled mind ammu leidnud. Mul pole vaja teha muud kui tunda rõõmu, et sa siin oled. Täna sind, et oled minu juures. Uskuda sügaval sisimas, et sa armastad mind, paned mind tähele, et ma tähendan sinu jaoks kõik.

# Ela nüüd ja igavikus

*Kaks silma on hingel:  
üks vaatab aja poole,  
teine on pööratud igavikku.*

*Angelus Silesius*

## Sisu

1. Tarkus kui jõuallikas sinu sees
2. Surematus annab, et ollakse Jumala lähedal
3. Ela nüüd ja igavikus

## Tekstid

*Hiilgav ja kadumatu on tarkus,  
hõlpsasti nähtav neile, kes seda armastavad,  
ja leitav neile, kes seda otsivad.  
Juba ette ta annab ennast tunda neile, kes teda nõuavad.  
Kes seda varakult teeb, et tarvitse vaeva näha,  
sest ta leiab selle istumas oma ukse ees.*

*Saalomoni tarkuseraamat 6,12-14*

*Surematus aga annab, et ollakse Jumala lähedal.*

*Saalomoni tarkuseraamat 6,20*

*Mina usun Jumala igavikku, mis on saabunud meie aega, minu aega. Elu väsitavate  
tõusude ja mõõnade varjus kasvab juba salaja elu, mis ei tunne enam surma. See on  
juba siin, see on juba minu sees, just seepärast, et ma usun.*

*Karl Rahner*

*Igaviku hetk on sinu sees.*

*Karl Rahner*

*Sest tean, et minus elab Igavene, Olemus.*

*Hermann Hesse*

## Mõtisklus / küsimused / süvenemine

### a) Üksinda või rühmas

1. Kas oled elus kogunud, et oled ühendatud lõpmatuse, Jumalaga? Kuidas see kogemus sind mõjutab?
2. Kas oled kohtunud tarkusega? Kuidas sa seda kogemust kirjeldaksid? Milline jõud hakkab sinus kasvama selle kohtumise mõjul?
3. Kui sa vaatad oma elu, võid tähele panna, kas sa oled väärtustanud mõlemaid pooli: seda poolt sinus, mis elab nüüd ja praegu, on kinni käesolevas hetkes, ja teist poolt, mis elab ühenduses millegagi, mis ulatub sinust väljapoole, on seotud igavese, kadumatu, muutumatuga. Kas sulle jääb mulje, et elad ühekülgsest, omistad ühele või teisele poolele suuremat kaalu? Kas see võib olla põhjuseks, miks sa end hetkel oma elus hästi ei tunne; tunned end tasakaalustamatuna? Mida saaksid teha selleks, et tuua oma ellu tasakaalu?

### b) Üksinda

1. Loe Saalomoni tarkuseraamatust peatükki 6,12-14 ja 7,22 - 8,1 ning loe teksti nõnda, et see puudutaks sinu sisemust ja ole avatud sellele, et tekst saaks sind rikastada; ole valmis kohtama tarkust selles tekstis.
2. Mõtle ühele oma praegusele probleemile. Püüa olla avatud kõrgemale ja sügavamale tarkusele. Anna end täiesti selle kõrgema ja sügavama jõu, Jumala meelevalda, mis sind ümbritseb. Hinga veelgi sügavamalt välja ja lase seejuures lahti kõigest, mis sind hetkel rõhub ning anna see ära selle suurema, Jumala sisse.
3. Loe või palveta psalmi 139 ja ole seejuures avatud kogema, et oled kaitstud temas, Jumalas.

## Olla avatud unenägudele

Olge harjutuste ajal valmis oma unenägusid usaldama. Sigmund Freudi järgi on unenäod kuninglik tee alateadvuse valdkonda. Erich Fromm ütleb, et unenägu, mille üle ma ei ole järgi mõelnud, on nagu sõbra kiri, mida ma ei ole lugenud. Unes, nagu ütleb juudi kirjanik Friedrich Weinreb, sukeldume jumalikku juurpinnasesse. Seetõttu võib unenägudes väga erilisel viisil ilmuda meile miski sellest jumalikust allikast, Jumal võib meiega rääkida.

Siin on mõned juhised, mis võivad teile aidata unenägude sõnumeid vastu võtta ja oma unenägusid meeles pidada:

- Enne uinumist meelestage end olema avatud unenägudele, olema huvitatud sellest, mis nad teile öelda tahavad. Öelge näiteks endale: “Ma olen valmis, et tohin näidata seda, mis minu sügavusest, minu teadvusest esile tungida tahab. See on teretulnud, vaatamata sellele, kas see on meeldiv või mitte.” Ärge sundige end, näiteks mõeldes, et ma pean täna öösel kindlasti midagi unes nägema.
- Rõhutage oma valmisolekut unenägusid meeles pidada, asetades voodi kõrvale unenäopäeviku, päevaraamatu või lehe paberit ja kirjutusvahendi. Nii võite kohe pärast ärkamist või kui te öösel üles ärkate teha mõned märkmed unenäo sisu kohta.
- Ärgake öösel üles ja meenutage mõnd unenägu, kui te olete liiga väsinud, et seda üles kirjutada, jätke meelde mõni märksõna või andke unenäole pealkiri, mille abil seda saaks hommikul rekonstrueerida, kui te unenägu üles kirjutate.
- Üldse on hea anda igale unenäole, mida te üles kirjutate, pealkiri. Sageli peitub spontaanselt pandud pealkirjas tähtis vihje unenäo tähenduse kohta.
- Kui olete unenäo üles kirjutanud ja esitate endale küsimuse, mida see unenägu mulle öelda võib, olge avatud kõigile reaktsioonidele, mis tekivad sellele küsimusele vastust otsides: mõtted, tunded, aimdused. Laske tulla võimalikult paljudel erinevatel tõlgendustel ja tähendustel. Üks tähendus või tõlgendus, mille puhul tajute “sisemist helinat”, võib puudutada eriliselt teie olukorda. Ent olge avatud ka teistele, uutele tõlgendustele. Suhtuge unenäosse mänguliselt, s.t püüdke seda kohandada oma elu kõige erinevamate külgedega, hetke küsimustega, psüühiliste või vaimsete kaalutlustega.
- Jutustage teistele oma unenägusid, eelkõige tooge oma unenäod kaasa vaimuliku ja psühhoteraapilisse eravestlusesse, et oma juhendajaga nende üle mõtteid vahetada.
- Uskuge, et juba ainuüksi avatus oma unenägudele, ühendus unenägudega ja unenägude maailmaga muudab teis midagi, eelkõige aga aitab teil luua sidet selle küljega iseendas, mis kuulub olemuslikult teie juurde. Nõnda olete rohkem seotud iseendaga ja oma sisemusega.

Koostanud Wunibald Müller  
vaimulike harjutuste juhataja

Tõlkinud Kersti Rist