



Meie hingeelu ja keha heaolu ei pruugi ühiskonna arusaamadega kattuda. Üldise arusaama järgi peaksime ehk teadmisi juurde õppima, olema teistest kuidagi paremad, väljapaistvamad, vajalikumad, kasumlikumad ja nii edasi. Veel ja veel, et midagi on veel juurde vaja, et midagi on veel teha, et midagi on veel õnnest puudu aga tegelik, elav elu on võibolla teistsugune, ehk tuleks kõik olemasolevad teadmised siis unustada, kiht-kihi haaval, kihte aina vähendades, et tunda, et näha, et olla, meie hingeelu imelises olemuses.

Vähem müra, rohkem vaikust. Tehkem oma elud vähem müra ning tavameedia vabamaks, seda välist tuleb igast aknast, uksest ja ka seinast. Silma ja kõrva edastatava kõrval on veel nähtamatud mürad, mis meie kehasid igapäevaselt läbivad. Kõiki neid nähtamatuid mürasid välja lülitada ei saa aga vähenda või ära kasuta traadita lahendusi oma kodus, oma sõidukis, oma elus, oma kehal. Muuda oma magamistuba elektriseadmete vabaks, maga pistikupesadest eemal või lülita hoopis seinast vool välja.

Mis juhib sinu elu, on see armastus või on see hirm? Ka sinu vaba olek ja vabadus võib tunduda hirmule hirmus. Sina ei ole hirm, ära toida hirmu, kõike mida sa toidad, kasvab. Ei saa kaotada kui pole kaotatavat, on vaid võitjad. Äitäh julguse eest öelda häid sõnu, äitäh imelise päeva eest. Ei ole vahet kus sa oled, oluline on, et sa oled oma ehtsuses, oma minas, olenemata milline sa oled, oled sa ikka ja alati armastatud ning hoitud. Keegi teine peale meie endi ei saa meid sedasi aidata kui me ise. Olgu tahet olla, on heameel olla.

Meenutagem oma kõige helgemaid hetki, tunnetagem nende olemust praeguses hetkes, me saame selle imelise tundega uuesti ühendust sest me oleme seda juba kogenud, ilmselt ei koge me seda täpselt samamoodi aga see annab sulle hea enesetunde, hea olemise, joovastuse. Me silmad lähevad särama, soov on seda kõike jagada. Kasuta ükskõik mis meetodit, et taasühenduda oma olemusega, see on meiega, lihtsalt märka seda.

Kõik on võimalik ja kõik on olemas, saa oma sisemise ühega üheks. Vihjeid ja vastuseid võib leida me endi ümbert ja me seest, meie hingeelu tunnetus on me endi teha, olgu ühendatud me vaim, me hing ja me keha.

Istume ja kuulame vaikust, tuulte ja lehtede paitust.
Päikese valgus on aitamas, kiirena meid ta paitamas.

Rõõmsat tänast!

Tänu ja armastusega,
[HingeTee](#)

[< EELMISELE LEHELE](#)