



Vahel me muretsema, mõnikord ka teadmatuses, teadmata, mis tegelikult toimub. Murest hoolimise asemel võiksime jääda pigem vaatejaks, muretut hoolimist meile endile, meile kõigile, kõigi ja kõige, kogu elava hüvanguks. Keegi sina, keegi meist, kes sa hetkel muretsed, tea, et ainuüksi muretsemine ei tee olukorda paremaks. Me muretseme enamasti neist, kellega on meil kõige suurem kokkupuude, kellest me kõige enam hoolime. Kui ei hooliks, ei oleks ka muret.

### **Muretseme ja hoolime vastavalt sellele, mis me eludes toimub või ei toimu.**

Miskipärast me muretseme oma kõige kallimate käekäigu pärast, vahest rohkem, kui iseenda omast. Meil pole võibolla sarnast kogemust või vastupidi, me ei soovi seda neile ja me reageerime üle, kui miskit on juhtunud. Murendavad olukorrad aga ka ise muutuvad ja lahenevad, ilma, et peaksime nendesse oma murega sekkuma. Muretsemine, kui üks juurde õpitud käitumismustritest. Väikesed lapsed ju ei muretse, kui neid ümbritsevad inimesed, oma eeskujuga seda mustrit kujundamas pole.

### **Võiksime ju ise, me iseendi kõiksugused muretsemised jäädavalt lõpetada.**

Vahest me muretseme tühja, vahel ehk ka põhjusega, samas me ei pruugi näha mure põhjust, milleks see kõik on? Kuhu liiguvad ja kaovad me mõtted, muremõtted. Vanemana ja vanematena me ei muretse isegi niipalju me endi, vaid oma lähedaste ja oma laste heaolu pärast. Soov aidata on olemas, vahel aga ei tea, kuidas ja mis viisil seda teha.

Vahel me süüdistame tekkinus iseennast, vahel kedagi teist. Enese või teise süüdistamine, et miks küll asjad läksid nii, nagu nad läksid, ei vii sind soovitud lähemale. Muresi, kui suuri ja väikesi, isiklikke, globaalseid ja universumi laadseid. Looma ja linnuliikide, meie ühise looduse, kogu elava elurikkuse, meie ühise eksistentsi ja heaolu eest. Liigest murest, üle mõtlemisest tekkiv koorem aga jääb. Lõpetame süüdistamise, süüdistada pole vaja ju kedagi ja muretsemine asja ei muuda, milleks siis edasi muretseda?

Mure on mööduv, aga tundub, et ikkagi on suur osa tähelepanu temal, kui me eludes midagi ebameeldivat on toimumas. Algav on muutuses, muutus on muutuses ja lõpev on muutuses, ka muremõte on muutuses ja üks hetk ta lahustub, kokkupuude selle murega kaob unustusse, milleks siis muretseda nendes muutuste keeristes, milleks siis muretseda muutuste ajal, muutuste vahel?

### **Kas see mis teeme, aitab meid ja meie lähedasi, aitab see kedagi?**

Tahame kõigest puhata, tahame pausi, tahame muutust mis muudaks me vaadet nendele, nendele muret tekitavatele olukordadele, me ei taha muretseda, las jääda hoolimine, las olla hool. Ette ja taha muretsemise, enese süüdistamise asendame hoole ja hoolimisega, sel hetkel, sel momendil. Meie suhtumine ja hoolitsus muudab selle, millest hoolime.

### **Hoolimises on tähendus, on teine sagedus, on lahendus, on rahu.**

Murest saab ükskord hoolimine, lihtsalt otsustame hoolida murekoormata, tulgu kohe muretu hoolimine, jäägu alles hool ja hoolitsus, meis eneses ja me ümber. Kasvatame armastust, kasvatame hoolt, kohalolu olemist. Käime duši all ja laseme olemasoleval murel minema voolata, tunneme kuidas see väljub me kehast ja voolab veevooluna minema. Laseme kohalolul tulla, kohalolus pole muret.

Su oma vägi on sinuga, kui oled sina ise, mitte see muremõte sinu peas, mitte see keski, kes sa hetkel ei ole, aga tahaksid olla. Tuletame meelde selle unustuste mängu, millega

oleme nõustunud, et mitte korrata mineviku tehtu valikuid. Paneme oma kohalolu igasse oma mõttesse, sõnasse, teosse. Nii tuleb sinu oma vägi, sinu enese selja taha, su sisse. Muretsemine ei võta ära homseid muresid, ta võtab tänase rahu. Hoiame ennast värsket ja elavana, hinge noore ja muretuna, üksteise muretut hoolimist, üksteisest hoolimist, head kohalolu olemist. Kalli-kalli!

Tänu ja armastusega,

[HingeTee](#)

[< EELMISELE LEHELE](#)