

ARVAMUSED • Kaur Lass • 5. aprill 2023 kell 14:00



## Kaur Lass: teeme vaikusest ja vaimsest vormist ekspordiartiklid



Kaur Lass. Foto: Erakogu

Kui soovime maailmas eristuda, peaksime olema vaikust reklaamiv riik, kirjutab Wellness Orbiti tegevjuht Kaur Lass arvamuskonkursile Edukas Eesti saadetud artiklis.

Maailma suurlinnad ja majanduslikult edukad piirkonnad on tiheasustusega ja kiire elutempoga. Vaikus on seal haruldane. Meil on siin ruumi, vaikust ja puhast loodust. Kui soovime maailmas eristuda, peaksime olema vaikust reklaamiv riik.

Miks? Kui väljas on vaikus, on ka seesmist vaikust lihtne leida. Seesmine rahu on hea vaimse vormi tule ja seesmine vaikus soosib vaimset vastupidavust. Seesmiselt rahulik inimesel ei ole reaktiivust. Ta pole ärrituv ja manipuleeritav. Seesmiselt vaikne inimene suudab keskenduda, märgata olulist ja teha teadlike valikuid.

Meil kõigil on teadlikkus või teadvustamisvõime, me lihtsalt pole seda sihipäraselt pärast paari esimest eluaastat enam kasutanud. Kulgeme pigem alateadliku autopiloodi toel.

Teadlikkus on seesmine vaikus. Sinu teadlikkus ei ole sinu mõtted, ettekujutused ega emotsioonid. Looduses on vaikne ja teadlik foon alati olemas. Ajal, mil me elasime looduse keskel, oli meil vaimse tervise probleeme vähem. Vaikuse kadumine, elutempo kasv ja infoküllus on kuhjanud seesmist reaktiivust.

Uues [Eesti inimarengu aruandes](#) on Fred Jüssi tsitaat: „Inimene vaikuses on inimene iseendaga. Kui sa oled vaikuses, siis sa jääd iseendaga üksi, iseenda seltskonda. [—] Kui nüüd tulla tagasi vaikuse kui loodusvara juurde, siis selle loodusvara kaitset peaks võtma väga tõsiselt. [—] See on väärtus, mille juurde inimesed jõuavad väga sageli siis, kui seda enam ei ole. See on umbes nii nagu tervisega, mille kohta öeldakse, et tervis on haige inimese kõige kallim vara.“

Aruanne selgitab: „Eestis on inimestel piisavalt võimalusi nautida vaikust ja eraldatust looduses, eemal inimtekkelistest objektidest.“ Me oleme selles kontekstis unikaalne riik.

### Bhutan kui edukalt sihitud turismi eeskuju

Bhutan on Eestile sarnase suurusega looduskeskne ja maailma ainuke süsinikunegatiivne riik. Sealne turism on suunatud. Ka meie peaksime siin suunama turismi vaikuse radadele. Massturist ostab suveniiri ja õlle ning on lärmakas. Vaikust kogema tulev turist ostab privaatsust ja head teenindust. Ta soovib ökotoitu ja lihtsat luksust.

Meie linnainimene on maal nagu lärmakas turist. Oma peas või oma kõrvaklappides müra kaasas kandev. Loodusesse mineku võlu on ennekõike vaikuse kogemises. Me peame ka end koolitama vaikuse võlu märkama. Sõna „peame“ on siin valik alternatiivile kannatada stressi, läbipõlemise, ärevuse jms tõsisemate vaimse tervise probleemide küüsis.

Seni enamik meist oma vaimset vormi ei treeni. Vaimse vormi treening looks arusaama oma sisemaailmast ja looks märkamisvõime, mida enda juures muuta. Ükski tööalane ega elu jooksul tekkiv vaimse tervise probleem ei ilmu üleöö, need arenevad aeglaselt. See teeb need probleemid korraga kihutavale mõistusele raskesti märgatavaks ja samas ka ennetatavaks. Süsteemne vaimse vormi treenimine on sama vajalik kui füüsilise vormi treenimine.

Jalutuskäik vaikuses on siin unikaalne kombo. Võimalus treenida keha ja eemalduda seesmisest reaktiivsusest. Sisemaailma juhtimisoskuseid maksimeerivad siin kasu. Õnneks on meil ka kodumaine lahendus intrapersonaalsete oskuste omandamiseks ja maailmas leivib süsteemne ja praktikas kasutatav teadlikkuse õpetus. Eelmine aasta sai Ingvar Villido käsiraamat „Practical Consciousnes“ mitmes kategoorias Amazoni bestselleriks.

### Loodus vs. reaktiivsus

Loodus pole vaid subjektiivselt vaimset heaolu parandav. Teadusuuringud on kinnitanud, et looduses iga nädal vähemalt 120 minutit viibimine parandab vaimset tervist. Mida rahulikum on see looduskeskkond, seda suurem on kasu.

Seesmine reaktiivsus on kiirustamise tulem. Stress ja vaimse tervise häired on omakorda selle reaktiivsuse tulem. Kui me läheme loodusesse on meil alguses kiire endaga kaasas. Märgates loodust, kogedes vaikust ja liikudes ning hingates rahulikult meie seesmine reaktiivsus vaibub. Taastub rahulik kohalolu ja teadvustamine.

Me saame Eestis pakkuda rahunemis- ja heaoluretki nii oma linnavurledele kui ka luua kvaliteettaristu ja -teenused välituristile. Suur osa vaimse vormi revolutsioonist on alles ees ja ma näen meie võimalust olla selles maailmas teenäitaja. Kogegin rõõmu, lugedes viimast inimarengu aruannet, sest mu kaks südamateemat – ruumiline planeerimine (sh loodus väärtuste hoidmine) ja vaimne tervis said selles kokku. Nüüd on vaja need vaid muuta seksikaks meile kõigile ja seda meie enda tervise ja riigi heaolu huvides.

### Terves kehas terve vaim?

Vaimne vorm pole vaid meeldivuse küsimus, sellesse investeerimisel on [kümnekordne tasuvus](#). Igaüks peaks investeerima enda, oma pere ja oma töötajate vaimsesse vormi. Lisaks tasuvusele on vaimselt vormis töötaja ka kolm korda tõhusam stressavast töötajast ja peamine, ta ei kuluta sotsiaalmaksu haiguste raviks.

Tervel vaimul on terve keha, sest terve vaim mõistab oma füüsilise keha olulisust. Kahjuks ütlus „terves kehas terve vaim“ ei pea paika, muidu poleks sportlaste hulgas vaimse tervise probleeme. Inimene on tervik ja kui vaim juhib keha, ilmneb seesmine harmoonia.