



# Saladuste saladus

Kallusest edasi tõelist rahuldust pakkava elani

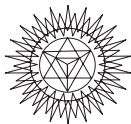
MARC ALLEN



# SALADUSTE SALADUS

*Küllusest edasi  
tõelist rahuldust pakkuva eluni*

Marc Allen



KIRJASTUS VALGUSESAAR

Originaali tiitel:

*The Greatest Secret of All*

Tõlkinud *Marko Sekitel Leppoja*

Toimetanud *Katre Koit ja Riina Grethiel Leppoja*

Korrektuur *Malle Kiirend*

Kaanel *Riina Grethieli* väepilt „*Jumalanna õnnistus*“

[www.valgusesaar.ee/grethiel.htm](http://www.valgusesaar.ee/grethiel.htm)

Avaldatud lepingu alusel kirjastusega

New World Library

ISBN: 978-9949-9001-0-7

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

© 2008 Marc Allen

© Tõlge eesti keelde. OÜ Valgusesaar, 2009

[www.valgusesaar.ee](http://www.valgusesaar.ee)

[www.valgusesaar.com](http://www.valgusesaar.com)

*Kirjastus Valgusesaar on meie panus, aitamaks luua reaalsust, mis põhineb koostööl. Me oleme veendunud, et kogu inimkond on üks tervik ning et igaihe panus selle terviku harmoneerimisel ja rikastamisel on ainukordne ning väärtuslik. Raamatud, mida avaldame, aitavad inimestel avastada iseennast ning meenutada oma hingesuurust – eneses peituvat jumalikku potentsiaali. Meie eesmärgiks on edastada sõnumit, et üheskoos suudame seda maailma muuta ning et meis kõigis on peidus võime luua nii enese kui teiste jaoks paremat tulevikku.*

*Valgusesaar*

*See raamat on pühendatud Sulle!*

# SISUKORD

## SISSEJUHATUS 1

*Kuidas ma avastasin manifesteerimise saladuse  
ja seejärel saladuste saladuse*

## ESIMENE OSA 45

*Manifesteerimise saladuse avastamine,  
selle sõnastamine oma sõnadega  
ja teostamine omal viisil*

## TEINE OSA 83

*Saladuste saladuse avastamine,  
selle sõnastamine oma sõnadega  
ja teostamine omal viisil*

## KOKKUVÕTE 105

*Saladuste saladus*

## AUTORIST 115





# SISSEJUHATUS

*Kuidas ma avastasin  
manifesteerimise saladuse  
ja seejärel saladuste saladuse*



Mingil eluhetkel mõistsin, et kõik inimesed on ainulaadsed. Oleme originaalsed, igaüks meist on omamoodi loov geenius. Meil on käia pikk, käänuline ja täiesti kordumatu elutee, kus igaüks teeb avastusi just talle omasel viisil.

Mõnikord võib olla abiks kellegi teise loo kuulmine. See toimis nii minu puhul ja võib toimida ka teie elus. Soovi korral võite sissejuhatusest üle libiseda. Leidke see, mis teie tähelepanu tõeliselt köidab, ja jätke ülejäänud vahele.

Selle raamatu tähtsaim sõnum on kirjas esimeses ja teises peatükis ning raamatu kokkuvõttes. Jõudes nendeni, võtke endale aega ja keskenduge sõnadele, eriti raamatu kokkuvõttes, mis on vaid paar lehekülge pikk. Kindlasti märkate, et pöördun ikka ja jälle tagasi peamiste juurde, sõnastades neid erineval moel. Selline kordamine on minu meelest oluline – võib kuluda palju aega, et seda elu muutvat informatsiooni omaks võtta, ja iga kord, kui me sellest kuuleme või loeme, tungib see üha sügavamale meie teadvusesse.

*Kõik selle raamatu tähtsamad  
sõnumid on rasvases kirjjas  
ja paiknevad lehekülje keskel.  
Kui soovite haarata  
võimalikult kiiresti  
raamatu põhiolemust,  
lugege ainult võtmelauseid.*

Kõigepealt lühidalt oma loost. Kuni kolmekümnenda eluaastani oli mul nii-öelda negatiivne Midase puudutus. Piltlikult öeldes – kõik, millega kokku puutusin, lagunes. Mis veelgi hullem – veetsin suurema osa ajast intensiivsel emotsionaalsel ameerika raudteel, kus mind painasid vahelduvad ärevus- ja depressioonihood.

Langesin välja kolledžist ja liitusin teatritrupiga, mis aasta hiljem lagunes. Ühinesin järgmise trupiga, kuid ka see lõpetas mõne kuu pärast tegevuse. Sattusin zeni keskusesse, kust mind visati välja reeglite rikkumise pärast. Üritasin eksperimenti tagasi-maale, kuid see vältas vaid napilt paar külma ja märga kuud. Veetsin üle kolme aasta ühes Tiibeti budismi keskuses,

tegin palehigis tasuta tööd, kuid ei ainsatki edusammu, et mõista seda miski, mis aitaks mul oma ebarahuldavat elu parandada.

Seejärel ekslesin paar aastat erinevates vaimsetes ringkondades Berkeleys (Californias), elatudes praktiliselt eimillestki. Mind vallandati aegluse pärast nii ettekandja abilise kui nõudepesija ametist. Hilinemiste tõttu löödi mind minema ka trükiladuja koha pealt. Mul oli oma rokkbänd, mis püsis koos vaid mõne aasta.

## AVASTUS

Ja siis sain ma *kolmkümmend*. Ärkasin šokiseisundis, sest taipasin korraga, et ma pole enam laps. Mul polnud töökohta, sääste ega muud vara peale vana kulunud elektriklaveri. Pidin igal kuul kokku kraapima (väljend, mida tol ajal tihti kasutasime) 65 dollarit, et maksta oma väikese korter-studio eest, mis asus ühes Oaklandi räsitud linnaosas Californias.

See päev muutis mu elu, sest siitpeale hakkasin teatud ideid täiesti uut moodi rakedama – ideid, mis siiani olid olnud vaid aeg-

ajalt esilekerkivad mõtted, üürikesed ja kauged võimalused kusagil ajusopis. Istusin maha ja kirjutasin paberile selle, millest sai – minu jaoks ja minu enda sõnastuses – esimene manifesteerimise saladus.

*Manifesteerimise saladuse avastamise  
esimeseks sammuks on oma elu  
ideaalpildi kirja panek.  
Kirjuta, milline on sinu  
ideaalne elu viie aasta pärast.  
Keskendu ideaalsele lõpptulemusele  
ja hoia seda pidevalt meeles.*

Oma kolmekümnendal sünnipäeval istusin maha, võtsin paberi ja kirjutasin lehe ülaossa pealkirjaks „Minu ideaalne elu“. Kujutlesin, et kõik on läinud parimal võimalikul viisil ja mingil seletamatul kombel suudan järgneva viie aastaga luua endale ideaalse elu. Milline see välja näeks? Mida ma teeksin ja omaksin, kes ma oleksin?

Olin üllatunud, võiks isegi öelda, et pisut šokeeritud sellest, mis minust nüüd paberile

tulvas. Kujutlesin, et mul on oma kirjastus, mis on edukas ning annab välja raamatuid ja muusikat, kaasa arvatud minu enda looming. Enne seda, kui olin istet võtnud ja oma ideaalpildi kirja pannud, polnud mul äritegemise vastu mitte mingit huvi. Ma polnud kunagi osalenud ühelgi ärikursusel. Ma polnud kirjutanud mitte ühtegi raamatut, ka ei olnud ma veel kunagi oma muusikat salvestanud. Need sõnad, mis minust nüüd paberile tulvasid, kui oma elu ideaalpilti kirja panin, üllatasid mind ennast samavõrd kui ka hiljem kõiki mu tuttavaid.

Kujutlesin, et kirjutan edukaid raamatuid ja loon suurepärast muusikat. Kujutlesin ka, et mul on California põhjaosas – paigas, mida üle kõige armastan – künka tipus ilus valge maja. Kujutlesin, et mul on imeline armastav suhe. Ning kui kujutasin ette oma *ideaalelu*, pidasin enesestmõistetavaks, et mul on kõigeaks ka piisavalt aega – nii oma loominguga, eduka äri, sõprade, perekonna kui iseenese jaoks.

Ja ma lisasin paberile veel midagi, mis mu elu põhjalikult muutis. Söandades mõelda *ideaalsest* elust – sellisest, mida tahan elada, kui saaksin kõike, millest unistan –, nägin, et tegeli-

kult sooviksin elada elu, kus mul ei tuleks üleliia pingutada. Ma ei tahtnud tööd rabada. Need vähesed 40-tunnise töönädalaga ametid, mida olin pidanud, ei toiminud minu jaoks ja seda võrd palju töötada tundus mulle ebainimlik. Seepärast soovisingi, et mul oleks aega nii oma loomingulise, vaimse kui ka isikliku elu jaoks ning et saaksin oma sõprade ja perekonnaga piisavalt koos olla.

Selline oli minu ideaalpilt: edu, mis saabub kergelt ja mille nimel ei pea ohverdama enda jaoks olulisi asju. Tahtsin teha ainult seda, mida armastan, ega soovinud ette võtta midagi niisugust, mida ma tegelikult ei naudi.

Tol hetkel ma seda veel ei teadnud, kuid olin avastamas saladust, mis on palju võimsam kui manifesteerimise saladus.

*Lihtne katse  
panna kirja oma ideaalelu  
juhtis mind igikestvate ja loomulike  
manifesteerimise seaduste  
avastamiseni.*



Vahtisin mõnda aega paberilehte, kuni taipasin äkki, et neis ridades on kirjas kõik eesmärgid, mida oma elus saavutada soovisin. Seepeale võtsin järgmise paberilehe ja kirjutasin oma eesmärgid ükshaaval välja. Alguses oli neid kaksteist. (Nüüd on neid järel kuus.)

Kõik see toimus 30 aasta eest, aga ma mäletan seda päeva tänaseni väga selgelt. Oma eesmäärke üles kirjutades ründasid mind kahtlused ja hirmud. Kui kirjutasin: „Ma loon ja ehitän üles eduka firma,“ hakkasid mõtted ketrama: „Sina? Keda sa lollitad? Sul pole raha, aga raha tegemiseks on raha vaja! Sul pole ärist aimugi! Sulle isegi ei meeldi ärimaailm! See sandistab su loovuse! Hävitab su hinge! Raha on kõige kurja juur! Rikkal mehel on niisama lihtne taevariiki pääseda kui kaamelil läbi nõelasilma pugeda!“ Sellel ei paistnudki lõppu tulevat – minust tulvas välja üha enam kahtlusi, hirme ja sügavalt negatiivseid mõttemustreid.

Ühtäkki meenusid mulle read Ühtsuse Kiriku õpetaja Catherine Ponderi raamatust. Ta kirjutas *afirmatsioonide* jõust – lihtsatest avaldustest või kinnitustest, mille kohaselt su unistus või eesmärk täitub just nüüd ja praegu. Afir-

matsioonid toimivad kõige paremini siis, kui need on oleviku vormis ja sõnastatud selliselt, et alateadvus neid aktsepteerib, endasse lõimib ja nendega mängima hakkab.

Kõige eredam fraas, mida ma Catherine Ponderi raamatust mäletan, on saanud osaks minu igapäevaelust. Oma raamatus selgitab autor, et afirmatsioonid on veelgi tõhusamad, kui algavad või lõppevad sõnadega: „*Kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil...*“

Niisiis võtsin ma veel ühe paberilehe ja kirjutasin kõik eesmärgid uuesti üles – afirmatsioonidena, lisades nende ette ülalmainitud fraasi. Näiteks sõnastasin oma eesmärgi luua edukas firma nii: „*Kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil, ehitan ma üles eduka firma.*“

*Manifesteerimise saladuse  
avastamise teiseks sammuks  
on kirjutada oma eesmärgid  
afirmatsioonidena,  
alustades sõnadega:  
„Kergelt ja lõdvestunult,  
tervislikul ja positiivsel viisil...“*

Aastaid hiljem toimunule tagasi vaadates nägin, kui võimsad need sõnad olid – lausa nii võimsad, et neid iga päev korrates ületasin enamiku oma kahtlustest ja hirmudest. Mida siis kahtlused ja hirmud meile õigupoolest sositavad? „*See pole kerge, see on väga raske! See pole kindlasti lõdvestav, see on stressi tekitav! See pole tervislik ega positiivne. Sa kukud läbi! Sa ei tea, mida sa teed! Oled täielik narr!*“

Kuid võimsa fraasi – *kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil* – pidev kordamine aitas mul oma kahtlustest ja hirmudest üle saada. Kuigi selleks kulus umbes viis aastat, jõudis mulle lõpuks kohale, et suurt edu saab luua ka kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil.

Ärge alahinnake nende sõnade jõudu – tegelikult mitte ühegi sõna jõudu, mida endale pidevalt kordate. Meie mõtted panevad aluse meie tegudele. Ja meie teod viivad vältimatult kas edu või luhtumiseni, rahulduse või frustratsioonini.

Trükkisin oma eesmärgid ja afirmatsioonid välja ja kandsin neid endaga pidevalt kaasas.

Sageli alustasin oma päeva selle nimekirja lugemisega. Lugesin seda enne tööle asumist laua ääres. Mõnikord kordasin oma eesmärke isegi WCs.

Mingi sügavam osa minus teadis, et kui oma nimekirja ikka ja jälle üle lugeda, võtab alateadvus selle varem või hiljem omaks, ning siis olen ma võimeline muutma need kauged ja õhkõrnad unistused konkreetseteks sihtideks – ja kui see muutus minu sees aset leiab, siis saavad mu sihid ka õige pea teoks.

Afirmatsioonide kordamine viis mind järgmise loogilise sammuni.

*Manifesteerimise saladuse avastamise  
järgmiseks sammuks  
on kirjutada iga põhieesmärgi kohta  
ühe lehekülje pikkune plaan.*

Lihtne, kas pole? Minu jaoks peab kogu protsess olema eelkõige lihtne, ning sõnad, mida kasutan, arusaadavad ka kümneaastasele. See aitab alateadvusel neid palju kergemini omaks võtta.

Seejärel võtsin nimekirja iga põhieesmärgi kohta eraldi paberilehe ja koostasid iga eesmärgi saavutamiseks ühe lehekülje pikkuse plaani. Mõne puhul kulus mul selleks mitu kuud, sest ma ei teadnud, kust alata.

Ainus plaan, mille suutsin oma äri alustamisega seoses kohe välja mõelda, koosnes vaid paarist sammust: lugeda üht kasutatud äriõpikut ja rääkida kõigiga, kes ärist vähegi midagi teavad. Tänu neile sammukestele olin viimaks võimeline kirjutama ka tegeliku üheleheküljelise plaani, kuidas oma äri alustada. See viis mu viimase sammuni.

*Manifesteerimise saladuse avastamise  
viimane samm on tegutsema asumine.*

*Kui sul on plaan,  
tuleb ka arusaam, mida on vaja teha.*

*Kui asud tegutsema,  
ei peata sind miski.*

See samm sai selgeks kohe, kui eelnevad olid astutud. Vaatasin oma plaane sageli üle ja tegin neid ümber, sest suurem osa neist muutus pidevalt. Võtsin väikese kalendermärkmiku ja

kirjutasin peaaegu igale päevale mingi kindla tegevuse. Toimides küll esialgu ebateadlikult, olin saatnud oma alateadvusele võimsa sõnumi – ma ei planeerinud eesmärkide saavutamist mitte ainult paberil, vaid olin hakanud astuma ka konkreetseid samme nende elluviimiseks.

Kolmekümneselt olin vaestemaja kandidaat, umbes kuue aasta pärast aga miljonär. Olin mõistnud lihtsat ja selget edu saladust, mille taipamine oli mul varem paljude aastate jooksul käest libisenud.

*Suur edu saabub  
paljude väikeste sammude tulemusena,  
mis viivad kõik  
selgelt sõnastatud eesmärgi poole.  
See on manifesteerimise saladus.*

Võib-olla arvavad mõned, et see ei saa nii lihtne olla. Või on nad seda kõike juba varem kuulnud ja siin pole nende jaoks midagi uut. Tõsi – siin polegi midagi uut ja te kõik olete seda arvatavasti juba varem kuulnud. Kõik *ongi* lihtne – needsamad lihtsad sammud määravad teie kursi. Pärast seda pole muud kui

kurssi hoida ja iga kord, kui kahtlused, hirmud ja masendus teid valitud teelt kõrvale kallutavad, õigele rajale tagasi pöörduda.

Kuidas saada tagasi õigele rajale? Keskenduge taas oma eesmärkidele ja afirmatsioonidele, meenutage oma plaane ja astuge vajalike samme nende teostamiseks.

Kuulsin kord, et lennuk on üle 90% ajast oma kursilt kõrvale kaldunud. Piloot lihtsalt jätkab suuna korrigeerimist, kuni lennuk viimaks sihtpunkti jõuab. Seda kuulates mõtlesin: „*Täpselt minu elu. Valisin suuna ja seejärel kaotas selle pidevalt silmist. Ikka ja jälle pidin oma suunda korrigeerima.*“

See võtab kogu protsessi kenasti kokku.

## MINEVIKUKOGEMUSTE VÄÄRTUSTAMINE

Pärast kursi kindlaksmääramist märkas, kuidas minu ees hakkas lahti rulluma hämmastav protsess. Enne ülalmainitud lihtsate sammude astumist oma kolmekümnendal sünnipäeval olin kindel, et mu minevikukogemus-







lihtsalt proovida järgmist väikest harjutust ja vaadata, mis juhtuma hakkab.

## TUUMUSKUMUSTE ÜMBERPOÖRAMINE

Alljärgnev harjutus aitab toime tulla kõikide elus esilekerkivate keeruliste olukordade ja probleemidega. Selleks tuleb teil lihtsalt vastata võimalikult ausalt järgmistele küsimustele – kas siis mõttes või kirjalikult.

1. *Milles teie probleem seisneb?* Kirjeldage minuti või paari jooksul oma olukorda.
2. *Milliseid emotsioone tunnete?* Loetlege üles emotsioonid, mida antud olukorraga seoses tunnete. On see hirm, masendus, viha, süütunded, kurbus? Mõnikord piisab emotsioonide vabastamiseks ainuüksi nende teadvustamisest. Teinekord aga tuleb negatiivsete tunnete transformeerimiseks kogu järgnev protsess läbi teha.

3. *Millised on teie füüsilised aistingud?* Võtke hetk aega ja keskenduge oma kehale. Kirjel-dage lühidalt, mida oma füüsilises kehas tunnete.
4. *Millest mõtlete selle olukorraga seoses?* Võtke mõni minut ja kirjutage üles või öelge valju häälega välja, millised mõtted teil peast läbi käivad. On teil esinenud viimasel ajal pidevalt korduvaid mõtteid? Millised need kor-duvad mõtted on?
5. *Mis on halvim, mis võib teiega antud olukorras juhtuda?* Milline oleks kõige mustem stse-naarium? Ja kui see teostuks, siis mis oleks veelgi halvem asi, mis teiega seejärel juhtuda võiks? On kasulik heita valgust oma süga-vaimatele hirmudele, sest siis mõistate, et võimalused nende täidminekuks on tegeli-kult peaaegu olematud.
6. *Mis on parim, mis teiega võib juhtuda?* Milline oleks antud olukorra ideaalne lahendus? Milline on teie ideaalpilt kõnealuselst elu-valdkonnast või olukorrast?

7. *Milline hirm või piirav uskumus takistab teil loomast seda, millest unistate? Nüüd jõuamegi probleemi tuumani. Milliseid hirme või piiravaid uskumusi suudate enda seest avastada? Sõnastage need võimalikult lihtsalt – mida lihtsamalt, seda parem teile. „Olen rahaasjus täielik võhik... Mul pole edu saavutamiseks vajalikke eeldusi... Edu on väga raske saavutada... See kõik on jube stressirohke ja tervisele kahjulik...“*
  
8. *Kuidas sõnastada afirmatsiooni, mis neid negatiivseid ja piiravaid veendumusi ümber pööraks? Võimaluse korral kasutage selleks täpseid vastandsõnu. Proovige erinevaid variante, kuni leiate oma afirmatsioonile just sellise sõnastuse, mis tundub õige ning puudub erilisel viisil midagi sügavat teie sisemuses. „Ma olen rahaasjades arukas ja mõistlik ning valitsen täielikult oma finantsolukorda... Ma saavutan suurt ärialast edu... ja saan väga rikkaks... Ma loon oma ellu küllust... Elan oma unistuste elu kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil.“*

9. *Korrake seda kõva häälega või kirjutage oma afirmatsiooni järgnevate päevade, nädalate ja kuude jooksul palju kordi.* Kirjutage see üles ja pange kohtadesse, kus te seda sageli näeksite. Korrake seda või neid, kui teil on mitu afirmatsiooni, hommikul ja päeva jooksul, millal iganes need teile meelde tulevad, eriti siis, kui esile hakkavad kerkima kahtlused ja hirmud, mida nad kahtlemata teevad. Kui kordate oma afirmatsioone piisavalt palju kordi, muutuvad need teie kahtlustest ja hirmudest võimsamaks.

Kui olin selle lihtsa harjutuse läbi teinud, hakkasid peaaegu kohe toimuma hämmastavad muutused. Ma ei pidanud sellesse *uskuma*. Kuid ma nägin seda oma elus toimimas – kergelt ja lõdvestunult, tervislikul ja positiivsel viisil.

See saladus on lihtsal ja selgel kujul kirjas ka Piiblis, Iiobi raamatus.

*Kui sa midagi ette võtad,  
siis läheb see sul korda  
ja sinu teede peale paistab valgus.*

– Iob 22:28 –



# TEINE OSA

*Saladuste saladuse avastamine,  
selle sõnastamine oma sõnadega  
ja teostamine omal viisil*

*Ma annan teile uue käsu:  
armastage üksteist!  
Nõnda nagu mina teid olen armastanud.*

*– Johannese evangeelium 13:34 –*

*Kogu tarkuse lõpus  
on armastus,  
armastus,  
armastus.*

*– Ramana Maharshi –*



## SALADUSTE SALADUS

Taevas ja maa peal on märksa olulisemaid asju kui manifesteerimise saladus. Loendamatu hulk inimesi tunnevad loomiseeadusi, kuid elavad ikkagi õnnetut elu, mis on täis valu ja masendust.

Heitke pilk maailma kõige rikkamatele inimestele ja te näete elusid, mis on täis kannatusi, sest paljud rikkad ei ole selgeks saanud õnneliku elu lihtsaid seadusi, mida tundes on meie päevad täidetud rõõmu ja sisemise rahuga ning meie elul – pühal ja imelisel – on oma eesmärk.

Miljonid inimesed kogu ajaloo vältel on teadnud suurimat saladust – ja ka seda, et just see on saladuste saladus, palju tähtsam kui ükski teine. Ja paljud neist on üritanud oma teadmisi ka teistele edasi anda. Saladuste saladust on kirja pandud ja välja öeldud miljonis eri sõnastuses, sh kõikides suurtes ida ja lääne vaimsetes traditsioonides – kristluses, budismis, islamis, hinduismis, samuti hõimukultuurides üle kogu maailma. Tänapäeval räägivad sellest paljud vaimsed õpetajad ja juhid. Siin pole midagi uut,

see on igikestev filosoofia. Suurem osa inimesi pole lihtsalt veel valmis sellest aru saama.

*Oleme kõik sellest saladusest  
palju kordi kuulnud,  
kuid unustanud selle ikka ja jälle.  
Lõpuks avastame selle ise  
ja sõnastame oma sõnadega.  
Meelde jääb see aga alles siis,  
kui seda oma elus rakendama hakkame.*

Ma teadsin saladuste saladust lapsena, kuid siis unustasin selle. Õppisin seda tundma teismelisena, seejärel varases täiskasvanueas, aga unustasin iga kord uuesti. Alles hiljem, küpsemaks saades, õppisin saladuste saladust tundma nii, et see mulle viimaks meelde jäi, ning nüüd mäletan ma seda kogu aeg.

Püsiv teadlikkus saladusest jõudis minuni lõpuks mu väikese hommikupalve kaudu. Teie puhul võib see juhtuda teistmoodi – te võite avastada selle teisi teid pidi ja kasutada selle väljendamiseks muid sõnu.

Võite mõista saladust intuiitiivselt, kuulades oma rahulikku ja selget sisehäält. Saladus võib avaneda ka siis, kui mõistate uuel viisil mõnda fraasi, mida olete kas kusagilt kuulnud või lugenud.

Kristus ja Muhamed õppisid selle selgeks palve abil, Buddha meditatsiooni kaudu. Mõned on mõistnud seda looduses viibides, teised kirikutes, templites, mošeedes ja sünagoogides, kolmandad on avastanud selle lapsevanemaks saades või mõnd muud suurt ülesannet enda peale võttes, neljandateni jõuab see raamatute ja filmide, konverentside või loengute kaudu.

Einstein avastas selle teaduslikul teel, matemaatika abil, aga ka oma määratud kujutusvõimet rakendades. Ema Teresa – läbi lihtsa töötuse. Martin Luther King juuniorini jõudis see Kristuse sõnade kaudu. Gandhi taipas seda „*Bhagavadgitat*“ ehk Jumala laulu lugedes.

Suzuki Roshi ja Thich Nhat Hanh, nagu paljud teisedki, said selle selgeks vaikuse meditatsiooni kaudu. Riane Eisler avastas selle tänu antropoloogia õpingutele, Eckhart Tolle – omaenda suitsiidse meeletehete sügavikest. Ramana Maharshi küsis endalt: „Kes ma olen?“