

New York Timesi menuautor

Pam Grout

**TÄNADES
RIKKAKS**

30
päevane

häbitu tänulikkuse
ja
varjamatu rõõmu
eksperiment

Originaali tiitel:
Pam Grout
Thank & Grow Rich
2016

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selle raamatu autor ei anna ravialast nõu ega määra ühegi tehnika kasutamist ravivormina füüsiliste, emotsionaalsete ega meditsiiniliste probleemide korral arstiga konsulteerimata ning seda ei otseselt ega kaudselt. Autori eesmärk on ainult pakkuda üldise iseloomuga infot, et aidata sind sinu emotsionaalse ja vaimse heaolu otsingul. Juhul kui kasutad selles raamatus toodud infot enda puhul, ei vastuta autor ega kirjastus sinu tegude eest.

Tõlkinud Virge Õuema
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2016 Pam Grout. All rights reserved.
Originally published in 2016 by Hay House Inc. US
Excerpts from “Everywhere” (p. 135), “Only One Rule” (p. 191), and “Stay Close to Those Sounds” (p. 229), from the Penguin publication “The Gift: Poems by Hafiz the Great Sufi Master”. Copyright © 1999 Daniel Ladinsky and used with his permission.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2024.

D03436824
ISBN 978-9916-31-312-1

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

*See raamat on kõigile, kes kuulevad koeravilet.
Te teate, kes te olete.*

SISUKORD

| | |
|---------------------------|----|
| <i>Sissejuhatus</i> | xi |
|---------------------------|----|

I OSA: Hakkame mängudega pihta

| | |
|--|----|
| 1 Sagedus | 3 |
| 2 Müra | 9 |
| 3 Muuda oma sagedust – muuda maailma | 19 |

II OSA: Sinu tänades-rikkaks portfell

| | |
|--|----|
| 4 Muutudes kõige õnnerikkamaks inimeseks maailmas. | 27 |
| 5 Rahaline heaolu on tegelike rikkuste kõrvalnäht | 39 |

III OSA: Asume asja kallale

| | |
|--|-----|
| 6 Hakka pihta ja korja oma kingitused kokku: mõni sõna (või pigem üks peatükk) meie sponsorilt. | 53 |
| <i>Sinu tänades-rikkaks varade algaruanne.</i> | 63 |
| 7 Ainus peomäng, mida sa päriselt vajad | 67 |
| • 1. peomäng | 71 |
| 8 Tõe- ja rõõmuliiiga mängu- ja lelukast | 77 |
| 9 „Sa oled piraat. Mina olen kosmosetulnukas. Läks.” Veel 26 peomängu | 79 |
| <i>Alkeemilise kapitali kogumine.</i> | 80 |
| • 2. peomäng | 81 |
| • 3. peomäng | 88 |
| • 4. peomäng | 95 |
| • 5. peomäng | 99 |
| • 6. peomäng | 107 |
| • 7. peomäng | 113 |

| | |
|--|-----|
| <i>Vaimse kapitali kogumine</i> | 118 |
| • 8. peomäng | 120 |
| • 9. peomäng | 124 |
| • 10. peomäng | 128 |
| • 11. peomäng | 132 |
| • 12. peomäng | 144 |
| • 13. peomäng | 151 |
| <i>Loomekapitali võimendamine</i> | 160 |
| • 14. peomäng | 161 |
| • 15. peomäng | 171 |
| • 16. peomäng | 178 |
| • 17. peomäng | 184 |
| • 18. peomäng | 190 |
| <i>Seikluskapitali suurendamine</i> | 195 |
| • 19. peomäng | 197 |
| • 20. peomäng | 201 |
| • 21. peomäng | 207 |
| • 22. peomäng | 211 |
| <i>Sotsiaalse kapitali kasvatamine</i> | 217 |
| • 23. peomäng | 218 |
| • 24. peomäng | 223 |
| • 25. peomäng | 227 |
| • 26. peomäng | 232 |
| • 27. peomäng | 236 |
| <i>Sinu tänades-rikkaks varade lõpparuanne</i> | 243 |
| <i>Järelsõna</i> | 245 |
| <i>Tänuavaldused</i> | 251 |
| <i>Autorist</i> | 253 |

*„Keskpärasuse märk
on näidata tänulikkust üles mõõdukalt.”*

– ROBERTO BENIGNI,
NÄITLEJA, STSENARIST JA REŽISSÖÖR

SISSEJUHATUS

„Elu on pileet suurimale sõule planeedil Maa.”

– MARTIN H. FISCHER, ARST JA KIRJANIK

2013. aastal pöördus mu maailm ropsupealt pahupidi. Ja seda parimal võimalikul viisil. Olles rohkem kui kahekümne aasta jooksul, pidžaama seljas, kirjutanud pastapliiatsiga viisteist raamatut ja lugematuid ajakirjaartikleid, prantsastasin teose „E-ruudus”^{*} rajale. See imeliku pealkirjaga raamatuke tuiskas kuulina mingil põhjusel (õnn, ajastus, planeetide seis) stratosfääri, haarates esikoha New York Timesi menukite edetabelis. Sellest ajast alates on seda tõlgitud umbes kolmekümnesse keelde.

Ma leian tänini oma postkasti avades e-kirju, mis algavad umbes selliste sõnadega: „Te ei usu seda iialgi.”

Tundub, nagu ärkaksin igal hommikul iseenda eneseabikanali peale. „Teate mida?” kirjutavad lugejad. „Ma võitsin just 500 dollarit” või „Ma sain just oma unistuste töö hobufarmis”. Ja mul on võimalik seda nendega siin Kansase osariigis Lawrence’is tähistada. Ma saan nende elevuse- ja rõõmuenergiat suurendada.

Mõtlen äärmise alandlikkusega, et ehk on minu sõnad aidanud ühelgi inimesel tunda ära sügavama tõe. Olen piiritult tänulik, et raamatus „E-ruudus” kirjeldatud tee-seda-ise

^{*} Eesti keeles ilmunud 2014. aastal kirjastuselt Mekaks OÜ. – *Tlk*

eksperimendid paotasid akna universumi lõputusse õilsusse.

Tegelikult, kui mõni tõsiteadlane otsib tõendusmaterjali selle kohta, et maailm on piiritu, külluslik ja kummaliselt vastutulelik – üks üheksast vaimsest printsibist, mida ma raamatus „E-ruudus” käsitlesin –, siis mul on terve kaust täis laboriaruande lehti, mida ma olen nõus jagama.

Aeg-ajalt aga saan ma e-kirja mõnelt lugejalt, kes on püha viha täis. Ta tahab teada, kes ma enda arvates olen, kui väidan, et maailm on ilus paik. Ta tahab teada, miks kõik hea juhtub kellegi teisega. Ta kinnitab, et pole näinud mingit tõestust selle kohta, mida ma nimetan *piiritu võimalikkuse väljaks* (VV), ning ta, vaeseke, kavatseb minna õue ja ussikesi süüa.

See raamat on temasugustele. Ja selle väikese hirmunud koha jaoks meis kõigis, mis ei suuda päriselt uskuda, et me tegelikult meeldime universumile ja ta toimib kooskõlas meie kõrgeimate püüdlustega.

Kui saan, kirjutan neile õnnetutele skeptikutele vastu. Sageli saadan neile blogipostituse oma ussiroogade söömise päevadest. Ma julgustan neid veel proovima, jätkama maagia otsimist.

Hakkasin märkama mustrit neis tavapärasest kõrvalekalduvates kirjades, kus küsiti: „Miks mina?” Nagu ütlesin, need kõlavad suuresti nagu minu enda hullud hääled, taltsutamatud valju häälega tüübid, kes mu pea tagasopis endiselt mõnikord tähelepanu nõuavad.

„Kuule, sina!” meeldib neile karjuda. „Sa oled ihuüksi. Maailm ei hooli sinust. See kõik on pläma.”

Need hääled on populaarsed tegelased. Need, kellest räägitakse õhtustes uudistes, kes tulevad jutuks veeautomaatide juures, kelle pärast me moodustame komisjone ja kellega võitlemiseks käivitame veebilehti. Teisisõnu käib jutt domineerivast paradigmast.

Aga need pole kunagi tõde. Need ei saa seda kunagi olema.

Veel üks teema, mida ma märkasin, on see, kui *kõvasti* need lugejad proovivad – positiivseid kinnitusi korrata, visioonitahvleid luua, fookuseringe joonistada.

Mul pole midagi nende tegevuste vastu. Olen teadaolevalt mõnda neist ka ise kasutanud. Aga võideldes, töötades ja pingutades, sest me arvame, et midagi ei muutu, kui me seda ei tee, seame takistused kõigele heale, mis tahab otse meie silme all avalduda.

Viimasena märkasin nende elu-on-nõme e-kirjade puhul seda, kui surmtõsised need kõik olid. Oh! Ülim tõsidus! Kainus!

„Tegin kõik täpselt nii, nagu te ütlesite,” süüdistasid nad aimatava raevuga.

Ja iga kord tundsin ma kiusatust rumalat nalja visata või nägu krimpsutada. Mida iganes, et neid innustada – *rõõmsamalt, rahvas!* Kogu mõte on lõbutseda! Kvantliivakastis pulli teha!

Ent tõsiste inimeste peale hääle tõstmisest pole kasu. Vähemalt ei toimi see kunagi tõsiste häälte puhul minu peas.

Küll aga toimib see: võtta hetkeks aeg maha. Lugeda üles oma õnnistused. Ning minna rõõmu- ja tänusagedusele.

Raadiomast nagu sina

*„Ma ei saa lihtsalt iseenda rõõmuga kooskõlas
võnkudes passida – ma pean sellest kirjutama, ma
pean seda jagama.”*

– DAVID MASON, POEET

Kes suudaks unustada filmist „Kanged mehed” (1992) pärit plahvatuslikku stseeni? Tom Cruise kutsub Jack Nicholsoni tunnistajapinki. Cruise käib talle närvidele, tahes teada, kas ta andis ebaseadusliku käsu reamees William Santiago (Michael DeLorenzo) läbi peksta. Ta tahab tõde.

Nicholson, kes muutub üha raevukamaks ja tigidamaks, pahvatab viimaks: „Tõde käib teile üle jõu.”

Ja see ongi kokkuvõttes tegelik vastus neile e-kirjadele, kus tahetakse teada, miks kõik head asjad juhtuvad kellegi teisega.

Kuni me ei lähe tänusagedusele, on meie ühendus millegi meist suuremaga blokeeritud. Meie andmeedastusvõime ei tule toime pidevat võimalusi, rõõmu, vabadust edastava jumaliku raadiosaate igavese, piiritu armastusega. Me oleme ühenduse ummistanud, lubades esile tõusta meie sisemisel ärevusel, hirmul ja aega raiskavatel melodraamad. Me oleme Tuhkatriinu kasuõdede kombel toppinud elu lõputu õilsuse vanade hinnangute ja vanamoelise programmi tillukestesse kingadesse.

Selles raamatus asume niisiis oma teadvuse andmeedastusvõimet suurendama. Kasutades lihtsat, sirgjoonelist

praktikat, millele kulub päevas kõige rohkem viis minutit, lood uued närviühendused, kirjutad ümber vanad harjumused ja otseses mõttes muudad ajukeemiat.

Ja siin tulebki mängu tänulikkus.

Ood rõõmule

„Kui su meelt ei risusta tarbetud asjad, võib see osutada sinu elu parimaks päevaks.”

– SÖNUM, MILLE JÄTTIS MU KÕNEPOSTKASTI ZING ALIAS ETHAN
HUGHES VÕIMALUSTE LIIDUST

Tänulikkus?

Päriselt?

Kas see pole kuidagi mannetu?

Sa kirjutasid äsja paar vägevat raamatut energiast ja lõpututest võimalustest. Ja sa kavatsed need lihtsalt maha müüa ja kirjutada millestki nii tühisest nagu tänulikkus? See on nii elementaarne, nii nõrk, nii algeline...

Oota, tarkpea.

Tänulikkus, millest ma siin raamatus kõnelen, on kõike muud kui nõrk või algeline. Nimetagem seda metsikuks tänulikkuseks. Kõige otsesemaks tänulikkuseks. Ei mingit sentimentaalset taevamanna jama.

Sest asi on selles. Kui me iga päev ei peatu, et koostada nimekiri kõigist katsiljonist asjast, mis meie elus õigesti lähevad, püüavad napakad hääled meie peas meie üle võimust võtta.

Kui me ei loe tarmukalt üles oma õnnistusi, hakkavad hääled vatrama, öeldes meile, et elu on nõme, et meie oleme nõmedad. Nad meenutavad uudistesaaate alumises osas lak-kamatult jooksvat tekstiriba.

Seni, kuni me jätkame nende häälte kuulamist, jääb meil märkamata saadud uskumatu kingitus: olla siin planeedil Maa, elada tänasel päeval, nautida seda kosmilist seiklust. Seni, kuni me nende läbinähtavaid valesid üha sügavamale oma psüühikasse söövitate, varjutame oma tugeva transformatiivse ühenduse piiritu võimalikkuse väljaga.

Lihtsalt iga päev peatudes ja oma ühendust selle vaieldamatu, muutumatu Kohaloluga teadvustades hakkame märkama sügavamat tõde, õnnelikumat reaalsust. Me hakkame märkama igavesti ketravat rõõmsat meloodiat, mis vaikselt müra all mängib.

Ma ei taha solvata Napoleon Hilli, kes on kirjutanud enese-abiklassika*, millest minu raamatu pealkiri on tuletatud, kuid tõeline vägi peitub mittemõtlemises. Kui soovid jagu saada aju kahetsusväärsest harjumusest minevikus sorida ja sellele vastavat olevikuhologrammi luua, siis *unusta* mõtlemine. Ja hakka tänama. Ja ma pean silmas kõige tänamist. Kuhjuvaid arveid. Arstilt saabunud teadet, mida sa ei oodanud. Oma narri poiss-sõpra, kes kulistas eelmisel õhtul alla terve pudeli tekiilat ja oksendas sinu uuele idamaisele vaibale.

* Vihje Ameerika kirjaniku ja teadlase Napoleon Hilli (1883–1970) populaarsele raamatule „Thank and Grow Rich”, mis ilmus eesti keeles esimest korda 1998, aastal kirjastuselt Ilo pealkirja all „Kuidas saada rikkaks” ja hiljem pealkirja all „Mõtlemist muutes rikkaks” – *Tlk*