

Tartu Ülikool
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond
Kultuuriteaduste Instituut
Etnoloogia, folkloristika ja rakendusantropoloogia õppekava

Mariliis Miil

**MANIFESTEERIMINE KUI PRAKTIKA JA SELLE ERINEVAD
TEHNIKAD**

Magistritöö

Juhendaja: PhD Kristel Kivari

Tartu

2025

ANNOTATSIOON

Töö eesmärk on uurida ja analüüsida manifesteerimise võtteid ja nende mõju intervjueeritavate (igapäeva)elule. Manifesteerimine on praktiseerijate jaoks tehnika enda elu loomiseks ja paremaks muutmiseks. Selleks kasutatakse oma eesmärgi visualiseerimist, nagu see oleks juba juhtunud – kujutatakse soovitud olukordi vaimusilmas ette. Mõned kasutasid selleks rohkem materiaalseid vahendeid, nt visuaaltahvlite tegemine või soovide üleskirjutamine nende põletamine, et need suurema tõenäosusega täituksid. Individuaalsete tehnikate ühiseks jooneks on see, et soov tuleb kirjutada üles /mõelda sellest oleviku vormis. Enamiku jaoks on see ikkagi vägagi individuaalne ja isiklik praktika, endaga silmitsi seismine parema „mina” nimel. Manifesteerimine on mõne intervjueeritava jaoks ülioluline osa igapäevaelust ning ta teeb seda näiteks igal hommikul, teise jaoks on see pigem sisetunde põhjal tegutsemine, vastavalt vajadusele. Lisaks on huvitav aspekt see, kuidas intervjueeritavad analüüsisid saatust ja manifesteerimist – kas need on vastandid või mitte? Intervjuude kõrvalt käsitleb töö manifesteerimist nt läbi rahvausundi, mina-vaimususe ja maagilise mõtlemise kaudu, avardades seeläbi praktika laiaulatuslikku haaret tänapäeval.

Märksõnad: manifesteerimine, spirituaalsus, uus vaimsus, vaimne eneseareng, esoteerika

SISUKORD

Sissejuhatus.....	5
Allikad ja meetodid.....	6
Allikaid manifesteerimisest	8
1. Teoreetilised lähtekohad	10
1.1. Rahvausund.....	10
1.1.1. Rituaalid.....	12
1.1.2. Maagiline mõtlemine	13
1.2. Mina tähtsus	14
1.2.1. Spirituaalsus.....	15
1.2.2. Mina-vaimsus ehk uus vaimsus	17
1.2.3. Vaimne eneseareng	21
2. Analüüs	24
2.1. Manifesteerimisest ja selle õppimisest	24
2.2. Manifesteerimine kui reaalsuse loomise vahend	28
2.2.1. Intervjueeritavate teekond manifesteerimiseni	30
2.2.2. Manifesteerimise reeglid.....	31
2.2.3. Abivahendid.....	33
2.3. Uskumused.....	35
2.3.1. Sõnadel on jõud	35
2.3.2. Tänulikkus	36
2.3.3. Kontakt iseendaga.....	37
2.3.4. Manifesteerimise seaduspärasused	39
2.3.5. Religioon ja manifesteerimine	41
2.3.6. Ise oma elu looja vs saatus.....	42
2.3.7. Manifesteerimise roll intervjueeritute elus	44

2.4. Erinevad tehnikad	46
2.4.1. Taotluste sõnastamine	47
2.4.2. Lahtilaskmine.....	48
2.4.3. Visualiseerimine.....	49
2.4.4. Kirjutamine	54
2.4.5. Meditatsioon	55
Kokkuvõte.....	57
Summary.....	58
Kasutatud allikad	60
Lisad.....	62
Lisa 1. Edulood	62
Lisa 2. Intervjuu küsimuskava	67

SISSEJUHATUS

Manifesteerimine on tihedalt seotud uskumusega, et inimene loob oma mõtete jõul kujutletava reaalsuse. Mõni võib nimetada seda eesmärgistamiseks, kuid selle alustalaks on pigem uskumine millessegi, mis võib tunduda esialgselt võimatuna ning mis on seotud ka üleloomulike jõududega – kõrgem mina ja universum. Kõrgem mina võib seejuures tähendada lihtsalt seda, et usutakse endasse ning enda võimetesse muutmaks oma elukorraldust ning saavutamaks oma soovitatavat tulevikku. Manifesteerimiseks kasutatakse näiteks oma soovide üles kirjutamist ning seejärel nendesse uskumist, nii nagu need oleksid juba täitunud. Sellise uskumise praktiseerimine on manifesteerimise juures kõige olulisem nüanss ning loob tugeva aluse nende täitumiseks.

Magistritöö üldine eesmärk:

Oma töös uurin, kuidas inimesed mõistavad ja rakendavad manifesteerimist ning milliseid kogemusi ja tulemusi nad on selle tulemusel kogunud. Teisalt uurin ka seda, kuidas selle praktika traditsioon loob arusaama indiviidi ja maailma suhetest ning nende toimimispõhimõtetest. **Eesmärk on välja selgitada, kuidas manifesteerimine mõjutab indiviidide mõtteviisi, käitumist ja elu kvaliteeti, ning milliseid meetodeid ja tehnikaid selleks kasutatakse.**

Töös lähtun järgnevatest uurimisküsimustest:

1. Millised on manifesteerimise erinevad tehnikad ja nende tõlgendused?
 - Kuidas on intervjueeritavad nendega kokku puutunud ning milliseid eluolukordi mõtestatakse teadliku manifesteerimise tagajärgedena?
 - Kuidas isiklikud uskumused ja kogemused kujundavad manifesteerimise mõistmist?
2. Milline on manifesteerimise mõju indiviidide mõtteviisile ja elukvaliteedile?
 - Kuidas manifesteerimine mõjutab inimeste suhtumist ja reaktsioone elus ettetulevatele väljakutsetele?
 - Kas ja kuidas on manifesteerimine parandanud nende elu kvaliteeti ja enesetunnetust?

ALLIKAD JA MEETODID

Lõputöö kirjutamise jaoks allikate valiku tegemisel lähtusin eelnevalt intervjuudest välja joonistunud teemadest. Jagasin enda jaoks mõtteliselt töö kolmeks osaks. Esimene osa keskendub rahvausundile ning sellega seoses ka rituaalide tähtsusele, nende olemusele ja maagilisele mõtlemisele ning kuidas need teemad on sünkroonis manifesteerimise kui praktikaga. Nende peatükkide jaoks kasutasin enamjaolt eesti folkloristide artikleid ja uurimusi, nt Ülo Valk, Mare Kõiva, Piret Voolaid ja Reet Hiiemäe. Kuna intervjuudest selgus, et side ja ühendus iseenda ning inimese minaga on oluline osa manifesteerimisest, keskendusin teises osas just sellele, kaasates sinna ka teemasid spirituaalsusest, minavaimsusest ning vaimsest enesearengust. Nende teemade jaoks kasutasin nii Paul Heelase, Wouter J. Hanegraaffi, Marko Uibu kui ka Indrek Linnuste kirjutisi. Viimase osa moodustab intervjuude põhjal tehtud mahukas ja sisutihe analüüs, mis harutab lahti manifesteerimise alustalad, uskumused ning erinevad tehnikad.

Metoodika

Lõputöö raames viisin läbi 12 intervjuud, leides intervjuueeritavaid tuttavate ja seejärel nende tuttavate, sõprade ja pere kaudu.

Enamik intervjuusid kestsid tund veerand kuni poolteist tundi, mõningate eranditega. Intervjuude protsess oli väga õpetlik, kuid esialgu raske. Iga intervjuuga õppisin paremini küsimusi küsima ja intervjuueeritavat kuulama. Vahepeal muutus mu vaateväli ja mõtlemine liialt kitsaks ning pidin endale meelde tuletama, et kõik intervjuueeritavad on erinevad ja lähenevad teemale omamoodi – ma ei saa eeldada või oodata just seda vastust, mida mina tahan. Ehk siis uurija minus hakkas vahepeal liigselt protsessi kontrollima, kuid intervjuud selle all ei kannatanud, märkasin lihtsalt enda küsimuste esitamise stiilimuutust. Proovisin vältida rohkem suunavaid küsimusi, et saada autentseid vastuseid, mitte töösse sobivat materjali. Õppisin enda kohta, et tund ja parimal juhul tund ja veerand on minu aktiivse kuulamise ja küsimuste esitamise piir. Peale seda pidin juba pingutama, et suudaksin keskenduda ja täpsustavaid küsimusi küsida. Küsisin peale igat intervjuud ka inimestelt tagasisidet vestlusele – mis oleks võinud paremini olla, kas mingi küsimus tundus üleliigne/liiga segane jne. See aitas mul endal olla avatud konstruktiivsele kriitikale, et järgmist vestlust paremini läbi viia.

Koostas inimestele küsimuskava (vt Lisa 2), millele toetusin iga vestluse juures. Alustasin alati samade küsimustega, kuid vahepealset osa proovisin vestluskaaslase järgi kohendada.

Mõned intervjueeritavad rääkisid ise kõik vastused küsimustele ära, seega sain keskenduda hoopis uutele temadele, mis vestlustest välja koorusid. Nr 16 küsimuse (Kuidas on saatus ja manifesteerimine omavahel seotud?) lisasin peale testintervjuud, mille jooksul tekkis tuline arutelu manifesteerimise ja saatuses olemuse ning nende võimaliku vastandlikkuse üle. Seeläbi said ka intervjueeritavad iseennast analüüsida – millesse nad usuvad ja mil määral. Paljud avastasid enda kohta uusi mõtteid ja kokkupuutepunkte nende intervjuude ajal ning ka mina uurijana õppisin iga praktiku kaudu nägema maailma jälle uutmoodi – teised alustalad, uskumused, manifesteerimisviisid...See oli rabavalt haarav kogemus ja ma ootasin igat intervjuud põnevusega. Neid hiljem kuulates ja litereerides tekkis tunne, et tahaks neid lugusid ka teistega jagada või teha kunagi samateemaline Podcast, aga see on juba tulevikuteema.

Ilmnes ka huvitav asjaolu – iga kord, kui mul oli mingiks päevaks intervjuu kokkulepitud, toimusid peale intervjuud veidrased asjad – kriitilised olukorrad lahenesid iseenesest või mul oli järsku väga palju õnne, ühesõnaga head asjad juhtusid selle päeva jooksul. Ja see kordus iga intervjuu puhul – hea energia või sarnane tõmbab sarnast?

ALLIKAID MANIFESTEERIMISEST

Teadsin varasemalt, et manifesteerimise kohta on suurel hulgal materjali internetis olemas ning tegin vea kui arvasin, et õigete artiklite otsimine võtab vähe aega. Kuid tegelikult on sõnal „*manifestation*” inglise keeles rohkem tähendusi, kui see, mida mina silmas pidasin. Ainult seda sõna kasutades ei tulnud ette ühtegi õige sisuga artiklit. Pidin kombineerima manifesteerimise märksõna külgetõmbeseaduse printsiibiga või siis manifesteerimise tehnikatega.

Esimene ülevaatlik artikkel on kirjutatud Albert C. Albina poolt, kes on Filipiinidel ülikoolis (*Negros Oriental State*) töötav teadusuuringute juht. Ta korraldas testgrupi ja kontrollgrupiga katse, kuidas külgetõmbeseaduse praktikaid kasutades on võimalik 29 päeva jooksul elu positiivsemaks muuta (Albina, 2018). Vastukaaluks sellele leidsin töö, mis uurib just erinevate tehnikate võimekust, analüüsid nende sarnasusi ja erinevusi (Bond, 2009). Töö on pealkirjaga „The Law of Attraction“ ning autoriks Sandra Bond. Uurimisküsimusest lähtuvalt tuli mul just praktiseerimistehnikaid avastada ja analüüsida, seega andis see uurimus mulle piisavalt hea ülevaate. Kolmandaks leidsin ühe artikli ajakirjast *Mäetagused*. Kui kaks eelmist artiklit keskenduvad just manifesteerimisele, siis see artikkel sukeldub loitsude maailma. Täpsemalt uuritakse küll sõimusõnu (neid loitsudega võrreldes), kuid ka sõim võib olla üks loitsude alamliikidest (Babič & Voolaid, 2019). Mõlema teema puhul on tegu käega katsumatu maailmaga (külgetõmbeseadus ning sõimude puhul X kohta saatmine, mida reaalsuses ei eksisteeri).

„*Ask-believe-receive*“ on üks sõnastustest, millega kirjeldatakse manifesteerimist või siis külgetõmbeseaduse printsiipi (Bond, 2009). Keskendusin pigem viimasele terminile kuna sellele toetub kogu manifesteerimise praktika. Neid kolme artiklit on tegelikkuses üsna raske võrrelda. Need kõik lähenevad teemale vägagi omamoodi nurga alt. Näiteks Albina, A.C. keskendub rohkem positiivsete mõtete harrastamisele läbi manifesteerimise. Samuti on olulisel kohal tänulikkuse jagamine ning selle praktiseerimine igapäevaselt. (Albina, 2018) Kolmest valitud artiklist oli kõige raskem sobitada teemasse *Mäetaguse* artiklit sõimusõnadest. Siiski on sõnamaagial manifesteerimise praktikas oluline koht, näiteks tehakse tegevusi kolm korda ning selgesõnalised väljendused garanteerivad paremad tulemused. Voolaid ning Babič uurivad vandesõnade olemust ning ka nende seost loitsudega. Nad mainivad, et number kolmel on nii sõimuväljendites kui ka loitsudes oluline osa nii ekspressiivsuse kui ka mütoloogilisuse koha pealt (Babič & Voolaid, 2019). Seda meeles

pidades saab meenutada lõigu alguses mainitud manifesteerimise kolmeosalist ülesehitust – *ask-believe-receive* ning luua ka nende vahel omamoodi seos. Tundub, et number kolm on manifesteerimise ja külgetõmbeseaduse kasutamisel märkimisväärsel kohal. Sellel arvil, täpsemalt kolmarvulisel struktuuril on laiem kõlapind folkloristikas nii muinasjuttudes, lauludes kui ka vanasõnades (Babič & Voolaid, 2019).

Nii Bond kui ka Albina jõudsid samale järeldusele, et tegelikult on manifesteerimine oma olemuselt lihtne. Raskeks läheb siis, kui proovida seda igapäevaselt ja teadlikult praktiseerida - kuigi Albina toob juttu sisse ka visualiseerimise aspekti, mis on ka oluline osa külgetõmbeseadusest (Albina, 2018). Kõige lihtsamalt sõnastades on külgetõmbeseadus reegel - sarnane tõmbub sarnase poole. Bond seletab selle lahti nii, et tegelikult töötab see kogu aeg, vahet pole, kas sellest ollakse sellest teadlik või mitte (Bond, 2009). Voolaid ja Babič toovad oma artiklis välja ka loitsude (ning ka vandumise, needmise jne) definitsiooni järgmiselt: (sõnastajaks Geoffrey Hughes) „vormid, mis üritavad äratada kõrgemaid jõude, et muuta maailma või toetada tõe”. Seda definitsiooni silmas pidades saab samamoodi kirjeldada ka manifesteerimist - mõtted loovad reaalsust (Bond, 2009).

Neid artikleid analüüsidis sai selgeks, et manifesteerimist kasutatakse väga erinevates kontekstides, näiteks argises tööelus või miks mitte ka nende tehnikate tõhususe testimiseks uurimistöodes. Manifesteerimise ajalugu on praeguseks juba päris pikk ning pea iga päev võib keegi internetis või trükis avaldada uue raamatu erinevate tehnikate kohta. Olen raamatupoode jälginud ning leidnud, et viimaste aastate jooksul on juurde tulnud palju uusi autoreid, nt Roxie Nafousi, kes on kirjutanud 17 raamatut, 4 neist manifesteerimise teemal (Apollo pood, 2025).

Mõistsin, et põhitõde neis allikates on ikkagi sama, vahet pole, kui erinevalt see välja tuuakse. Panin tähele, et Bond lähenes sellele praktikale rohkem religioosse nurga alt – huvitav oli jälgida, mis viisidel saab manifesteerimist teiste valdkondadega siduda. Lugesid neid erinevaid artikleid, tekkis ka endal katsejäneseks olemise soov, miks mitte proovida ka ise neid tehnikaid. Magistritöösse need mõtted ja enda kogemused ei jõua, kuid kindlasti aitasid need kaasa intervjuueeritavatega suheldes ja samastudes.

1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

Selles peatükis tutvustan lähemalt manifesteerimist nii rahvausundi, rituaalide kui ka maagilise mõtlemise kaudu, tuues esile mitmeid eesti folkloristide töid sarnastel teemadel, mis aitavad avada manifesteerimise kui praktika mõistmiseks olemuslikke tõekspidamisi.

1.1. Rahvausund

Et manifesteerimist saab vaadelda omamoodi rahvausundina, mis on tekkinud alles viimastel aastakümnetel, siis kirjutan natuke lähemalt ka rahvausundi mõistest ning sellega kaasnevatest folkloristlikest töödest, millel on kokkupuutepunkte valitud teemaga. Seda peatükki võib käsitleda kui sissejuhatavat osa teoreetilisse peatükki, viies lugeja õigele lainele, et teemat paremini mõista.

Mis see rahvausund üldse on ja kuidas seda mõista? Kui tavapärastes kõrgreligioonides on etteantud õpetused ja käitumisjuhised loodud ajalooliste isikute poolt ning edasi kantud läbi pühakirjade, siis rahvausundi puhul on tegu hoopis uskumussüsteemidega, mis on suuremate rahvahulkade seas levima hakanud ning mis on oma olemuselt mitteametlikud, korraldamatud ja vaimulike autoriteetide poolt kontrollimata usukujutelmade ja usundiliste praktikate valdkond (Hagu, et al., 2005, lk 111) Seega kuuluvad rahvausundi alla ka kõik rahvapärased vormid ja toimingud (Primiano, 1995, lk 44), mida järgnevalt mainin – loitsud, maagiline mõtlemine ja abivahendid, erinevad rahvapärased praktikad ja rituaalid nagu jooga, mediteerimine, külgetõmbeseadus ning manifesteerimine. Teisisõnu on rahvausund dialoogiline seoste ja praktikate kogum, mida inimesed praktiseerivad (Primiano, 1995, lk 44). Praeguseks hetkeks on Eestis tekkinud nn uue aja rahvausund, mis sai alguse 1990. aastate algul peale ateistliku riigi kokkuvarisemist – tekkisid uued usuliikumised, avaldati esoteerilist kirjandust, sest see polnud enam tabu (Valk, 2021). Nagu ka Ülo Valk oma artiklis mainis („Teateid teispoolsusest“), siis tundub kergema sisuga meediat lugedes, et imelik pole enam see, kes vaimumaailma usub, vaid see, kes ei tunne seda maailma ning ei märka selle toimimist (Valk, 2021).

Siit jätkates, saab luua esimese seose, kasutades Reet Hiimäe doktoritööd „Folkloor kui mentaalse enesekaitse vahend: usundilise pärimuse pragmaatikast“, kus ta kirjeldab esmalt folkloori olemust. Ta mainib, et folkloori üks olulisi funktsioone on inimese psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamine. Seda mõtet laiendades saab rääkida nii turvatunde saavutamisest, kriitilistes olukordades toimetulekust kui ka kontrollitunde saavutamisest.

(Hiimäe, 2016) Kõiki neid märksõnu saab seostada ka manifesteerimise kui rahvapärase praktikaga. Manifesteerides saab inimene ise luua kontrollitunde oma tuleviku üle, andes talle samas ka sellega kaasneva kindlustunde, uskudes millessegi suuremasse. Kuigi Hiimäe vaatleb oma töös folkloori enesekaitsevahendina, saab sealt siiski tuua veel paralleele käesoleva tööga. Näiteks mainib ta oma töös ka minakesksusest, mis viitab arusaamale ja uskumusele, et kõik inimese ümber toimuv, olgu selleks õnnetused või õnnistused, seostatakse inimese õige/vale käitumisviisiga (Hiimäe, 2016). Teisisõnu – inimesed kalduvad nägema olukordade põhjuseid iseendas, mis omakorda viib maagiliste abivahenditeni, et kontrolli tagasi saada (Hiimäe, 2016). Seega võib ka manifesteerimist mõista kui kontrolli tagasivõitmist oma elu suunamisel.

Teisalt seostub nii rahvausundi mõistega kui ka manifesteerimisega sõnaline pool ehk loitsud, sõnumine, kindel tekstiline ülesehitus ja selle esitus. Siinkohal ma ei väida, et loitsimine on võrreldav manifesteerimise praktikaga. Küll aga leiab nende vahel huvitavaid paralleele ning sarnaseid maailmavaateid. Varasemalt mainitud artiklis sõimusõnade teemal analüüsivad Piret Voolaid ja Saša Babič sõimu ja loitsude vahelisi sarnasusi/erinevusi nii slaavi kui ka eesti keeles. Sissejuhatavas lõigus selgub, et loitsude ja sõimusõnavara ühine joon võib olla nende eesmärk – väljaajamine ning loitsude puhul kurja vaimu ja haiguse tõrjumine (Babič & Voolaid, 2019). Sel puhul töötab manifesteerimine vastassuunalisel moel – püüdes ligi tõmmata paremaid valikuid, sündmusi ja paremat elu suuremas plaanis. Kuigi väga üldistavalt saaks neid teemasid ikkagi kõrvutada, arvestades, et mõlemad viisid keskenduvad negatiivsuse vältimisele. Sealjuures tuleb arvestada, et manifesteerimise puhul üritatakse negatiivsele poolele üldse mitte keskenduda, liikudes kohe ainult positiivsete sõnade ja lausete suunas. Üht huvitavat sarnasust võib täheldada ka kolmarvu nimetamises, mis sõimusõnades on tihtipeale ekspressiivsuse tugevdamiseks. Loitsudes on see samuti olulisel kohal, see annab neile sõnadele suurema väe (Babič & Voolaid, 2019). Viimast lauset saab öelda ka manifesteerimise kohta. Ka seal on mängus erinevad arvud, kuid tihtipeale võib kolmekordsuse kasutamine tekitada praktiseerijates tugevama tunde ning anda nende manifesteeringle suurema võimu.

Loitsude teemal jätkates tuleb mainida ka Mare Kõivat, kes on sel teemal avaldanud doktoritöö „Eesti Loitsud”. Kuid samal teemal on ta ka erinevates artiklites sõna võtnud. Näiteks väljaandes „Rahvausund tänapäeval“ on leitav artikkel „Loitsust riituseni”, mis jälgib loitsude levikut ja kasutamisi nüüdis-Eestis. Olulise mõttena toob ta välja, et loitsud on aegade möödudes muutunud ja muteerunud ning neile on tunnuslik ahenenud

temaatika ja vormivõtted (Kõiva, 1995). Seega on nende kasutusala on rohkem piiritletud ning vajadus nende järgi vähenenud. Samuti on ka nende funktsioon ja usundiline tähendus aja jooksul muutunud (Kõiva, 1995). Siit võib tõmmata paralleeli manifesteerimisega, mille ajalugu võib olla samuti sarnase iseloomuga – võimalik, et see arenes välja millestki muust, võib olla oli sel samuti loitsuline alustala. Tänapäevaks on see aga üsnagi kontsentreeritud praktika, millel on kindlad väljundid tänapäeva inimese jaoks. Sealjuures peab mainima, et loitsu põhimõte on see, et sõnal on jõud (Kõiva, Eesti loitsud, 2011, lk 5), mis omakorda loob seose manifesteerimise kui rahvapärase praktikaga – uskumus, et sõnadel on jõud, on selle vundamendiks ning see on see aspekt, mis annab protsessile väe ja võimu. Teine oluline nüanss on see, et nii manifesteerimisel kui loitsudel järgnes sõnale mingi tegevus – loitsude puhul sõnu saatvad liigutused ning materiaalsed abivahendid (Kõiva, Eesti loitsud, 2011, lk 5) ning manifesteerimise puhul esimeste füüsiliste sammude tegemine püstitatud soovide ja eesmärkide suunas.

Kuigi kõik need eelnimetatud teemad on omavahel seotud ja puudutavad ka uuritavat teemat, tuleb siiski arvestada asjaoluga, et loitsupärimust ei saa manifesteerimisega seostada, kuid nende ühiseks lüliks võib nimetada vaid psühholoogilist ja verbaalset orientatsiooni.

1.1.1. Rituaalid

Kui eelnevalt kirjutasin rahvausundist üldisemalt, siis nüüd tuleb juttu rituaalidest ning rituaalsetest toimingutest, kuna nendel on üsna suur ühisosa manifesteerimisega. Paljud intervjuueeritavad mainisid samuti, et võrdlevad seda praktikat rituaalse tegevusega, kuigi nad eristavad seda „nõiandusest“ (nende endi termin). See omakorda viitab just sellele, et tegevus on seotud mingisuguse rituaalse ruumi loomisega.

Rituaalid on tegelikkuses peidus ka argipäeva toimetustes, neile ei pruugi lihtsalt tähelepanu pöörata kuna need on nii omaseks saanud. Need võivad olla vanematelt edasi kantud rituaalsed ja maagilised tegevused nt „varesele valu, harakale haigus“ lausumine haigele lapsele (loitsimine) või ärasõnumise ennetamiseks kolm korda üle vasaku õla sülitamine. Seega on nendel tegevustel sümbolne tähendus, mis erineb igapäevastest tegevustest nagu rahateenimine, sügeleva koha kratsimine, janu kustutamine, mille ajendiks on füsioloogiliste vajaduste rahuldamine (Hagu, et al., 2005). Rituaalid viitavad millegi püsimisele, s.t. antakse edasi möödunud põlvkondade mälu praegusele (Sheldrake R. , 2020, lk 120), sealjuures tuleb arvestada, et rituaalsed tegevused on tihedalt seotud oma keskkonnaga ning see, kuidas neid täpselt tehakse, varieerub olenevalt stiililistest iseärasustest, kultuurilisest ja sotsiaalsest

taustast/olukorrast ning traditsioonidest (Bell, 1997). Kuidas see manifesteerimisega seostub? Kõiki manifesteerimisel kasutatavaid tehnikaid ning reegleid võib samuti käsitleda rituaalidena – nt kirjutatakse lauseid kindlas vormis (olevikus), kindlas järjekorras (tähtsuse järjekorras), kindlal ajal (täiskuu, kuu loomine, superkuu). Ehk siis viiakse läbi rituaalseid toiminguid kuna neile on omane kindel raamistik ja atmosfäär. Ka enesega kontakti loomine võib olla rituaalne tegevus, aja võtmine/leidmine, omaette mediteerimine, sisemaailma kaemine, samm-sammult tegevuste planeerimine manifesteerimiseks, et saavutada midagi suuremat. Samamoodi saab rituaalse tegevusena tuua näiteks mitmekesi koos visuaaltahvlite tegemist – sobivate piltide otsimist ja välja valimist, nende täpset asetamist tahvlile ning nende läbimõtestamist suuremas grupis. Selle taga peitub ka usk nendesse toimingutesse – kindlal viisil tegutsemine annab sellele protsessile rohkem väge ja mõne sõnul ka maagiat.

Sealjuures tuleb mainida ka loitse ning manifesteerimisel kasutatavaid väljendeid ja sõnu ning tuua välja nende ühisosa rituaalidega. Kuna mainisin varasemalt, et loitsud on sõnamaagia ning põhinevad uskumusel, et sõna on see, mis sellele jõu annab (täpsemalt usk neisse) ning sama kehtib ka manifesteerimise puhul kasutatavates tehnikates, siis loitsudel on samuti olemuslik seos rituaalidega. Täpsemalt – nad annavad edasi sõnumeid kõrgematele jõududele ning loodusele ning neid kasutatakse maailma muutmiseks ja tasakaalu saavutamiseks (Kõiva, Eesti loitsud, 2011, lk 289). Viimane lause meenutab ka tsitaate intervjuudest, kus rõhutati samuti sõnade olemuslikku tähtsust ning usuti, et manifesteerimine on sõnumi saatmine universumile ehk siis kõrgema(te)le jõule/jõududele.

1.1.2. Maagiline mõtlemine

Rituaalid ning rituaalsed tegevused ja toimingud on osa ühest suuremast teemast, milleks on maagiline mõtlemine. Et ka manifesteerimine on osa rahvausundist, kasutatakse ka seal maagilist mõtlemist pea igal sammul. Maagilise mõtlemise kohaselt on ka näiliselt seotud sündmused läbi üldise korra ja põhjuslikkuse printsiibi läbi ühtseks tervikuks seotud (Hiemäe R. , 2013, lk 17) ehk siis eksisteerib mingi suurem vägi, mis mõjutab inimese tegevusi ja otsuseid. See kehtib ka manifesteerimise puhul, sest intervjuueritavad olid ka enda sõnul ebausust ja ärasõnumise usku. Näiteks pandi tähele, et asjad kulgevad paremini just siis, kui teistele oma plaanidest enne ei räägita ehk siis kasutatakse teatud tehnikaid ebaõnne ennetamiseks. See nüanss liigub otsapidi ka kaitsemaagia valdkonda, kuid suuremas pildis on need kõik ideed osa maagilisest mõtlemisest.

Rääkides eestikeelsest laensõnast maagia, on selle eeskujudeks ladinakeelne magia ja kreekakeelne mageia (nõidus, võlukunst, salakunst). Seega tähendas maagia algselt nii maagide õpetust, üleloomulike jõudude ja väe omandamist kui ka selle kasutamist inimeste ja olukordade mõjustamisel. (Hiemäe R. , Kaitsemaagia Eesti rahvausundis, 2012, lk 13) Tänapäevaks on see definitsioon natuke laienenud – maagiline mõtlemine võib olla seotud kõikide toimingutega, mis pole tavapärase realistliku mõttemaaima osa. Teisalt ei saa väita, et maagilises maailmas pole sarnaselt realistliku maailmavaatega kindlaid reegleid või tõekspidamisi. Vastupidi, nagu ka käesolevast tööst ilmneb, on manifesteerimisel väga mitmeid reegleid ja juhtnöore, kuidas see protsess kindlamini töötab ning mis järjekorras on vaja toiminguid teha. Seega on siin kindlad piirid ja taktikaid, vahe on vaid selles, et see on mitmekesine ja varieeruv, subjektiivne ja individuaalne praktika. Maagilisest mõtlemisest saab elu osa, millega loodetakse kaasa aidata isiklike vajaduste, lootuste ning soovide täitumisele, kuid samas on sellest võimalik igal hetkel vastavalt vajadusele distantseeruda (Petzoldt, 2015, lk 9).

Maagiline mõtlemine loob ka võimaluse suhtlemiseks üleloomulike jõududega, olgu selleks siis kõrgemad olevused, inglid või universum. Viimase poole pöördusid ka mitmed intervjuueeritavad oma soovide ja taotluste tegemisel. Manifesteerimine võib olla teisisõnu ka selle kõrgema väega suhtlemine, sellele sõnumite saatmine, kuid sõnumisaajat on lihtsalt erinevalt defineeritud. Selleks võib olla nii kõrgem mina/kõrgem eneseteadvus, tulevikumina kui ka vägi väljaspool inimest – uskumine külgetõmbeseadusse, saatusesse jne. Seega annab maagiline mõtlemine läbi konkreetsete tegevuste maagiale tema mõjujõu, kuid see toimib ainult konkreetse uskumussüsteemi raames (Petzoldt, 2015, lk 13).

1.2. Mina tähtsus

Selles peatükis toon välja erinevad teemad seoses sellega, kuidas mõistetakse inimese mina ning kuidas need teemad puudutavad manifesteerimist. Intervjuude käigus selgus, et manifesteerimine on üldjuhul ikkagi väga individuaalne asi, mida inimene teeb üksi ja omaette. Sealjuures tuleb võib olla enne asja kallale asumist tegeleda sügavuti iseendaga, mõistmaks oma piire, uskumusi ja programme, mis sünnist ja kodust kaasa antud. Sellest ajendatuna keskendusin just mina-olemuse tähtsusele. Järgnevalt vaatlen, mis on spirituaalsus, miks on see manifesteerimise puhul oluline ning mis on uus vaimsus ehk minavaimsus. Kõige lõpus keskendun rohkem just mina kujundamisele, erinevatele indiviidi vormidele, nende omadustele ning sellele, kuidas need inimest ja protsessi mõjutavad. Selle

peatüki ülesehitusel kasutasin vundamendina Paul Heelase teost „The New Age Movement. The Celebration of the Self and the sacralization of Modernity”. (1996).

1.2.1. Spirituaalsus

Spirituaalsusest ei saa manifesteerimise käsitlemisel üle ega ümber, kuna tegemist on vägagi spirituaalse praktikaga, mis annab praktiseerijatele võimaluse luua kontakt nii iseendaga kui ka millegi endast suuremaga – olgu selleks siis nn kõrgem mina või miski üleloomulik ja püha, näiteks universum.

Siinkohal peab spirituaalsust täpsemalt defineerima, sest sellel on väga erinevaid nägusid. Järgnevalt toon välja erinevaid lähenemisviise spirituaalsuse mõistmiseks ning kuidas selle mõiste mõju on ajaga muutunud. Jeremy Carrette ja Richard King on oma raamatus „Selling spirituality. The silent takeover of religion” toonud välja, et spirituaalsust ei saa üheselt ja rangetes piirides defineerida. Varasemalt on sellel sõnal olnud näiteks kristlik taust – sõna viitas kristlikele traditsioonidele ning sel juhul tähendas see pühalikkuse otsimist ja selleni küündimist, seesmist täiuslikkust, jumala otsimist (Carrette & King, 2005). Selline vanem arusaam võib olla osa tänapäevasest maailmavaatest – millestki pühalikumast osa saamine ja selle poole liikumine, kuigi definitsiooni piirid on selle aja jooksul muutunud palju hõredamaks ja paindlikumaks. Spirituaalsuse ja pühalikkuse seostest räägib ka teoloog Philip Sheldrake, kes mainib, et pühaduse otsimine on kristlikus võtmes küll seotud jumalaga, kuid aina rohkem ka palju laiemas spektriga – inimese võimete ja inimelu eksistentsiaalsuse ning universumi saladuste ja teadmatusega (Sheldrake, 2013, lk 3). Mainin ka, et Sheldrake on valinud oma raamatus pigem kristliku lähenemisviisi spirituaalsuse mõistmiseks, kuid ta möönab, et need ideed ja mõtted võivad kehtida ka väljaspool kristlust. Temasõnusti on pühadus ja spirituaalsus seotud tihtipeale uskumustega jumalast, kuid tänapäeval on see osa juba suuremast pildist – universumi ning inimese enda piiride, oskuste ja olemuse mõistmine selles. (Sheldrake, 2013, lk 3). Seega on spirituaalsuse mõiste ajaga muutunud aina laiemaks ja tundub, et haarab enda alla aina rohkem üleloomulikke nüansse.

Tänapäeva maailmas on seega termin spirituaalsus pigem eemaldunud kristlikust mõttemaailmast ja leidnud omaette tee. Selle all võib mõista ka elu mõtte otsimist ja suuna leidmist (Sheldrake, 2013, lk 3). Inimeseks olemine ja spirituaalsus on kui üksteisest lahutamatud osad – inimene otsib alateadlikult enda sisemaailmas tähendust, terviklikkust, sidet teistega. Selle idee kohaselt võib mõiste spirituaalsus toimida mitmes ilmalikus

kontekstis justkui dimensioonina, mis on igas inimeses tegelikult olemas (Carrette & King, 2005). See vaade muudab spirituaalsuse ka väga kättesaadavaks ning modernseks nn vahendiks, mis omakorda lihtsustab selle populariseerimist. Heelas on oma teoses maininud, et spirituaalsust on nähtud ka tööriistana maailma harmoneerimiseks, rahu ja õndsuse toomiseks (Heelas, 1996, lk 75), sest tõesti, spirituaalsus ise on juba väga mitmeti mõistetav ning selle piiride olemasolu või just nende puudumine on see, mis muudab selle kergemini vastuvõetavamaks. Selle vaba olemus võib inimest suunata ka endasse vaatama ning seeläbi maailma mõjutama.

Kuigi spirituaalsust saab käsitleda ka omamoodi religioonina, siis pigem üritatakse seda viimast sõna just vältida ning inimesed, kes sellega tegelevad, kutsuvad ennast spirituaalseks, mitte usklikeks (Sheldrake, 2013, lk 5). Kuigi spirituaalsus võis olla varasemalt seotud kristliku taustaga, siis tundub, et tänapäeval üritatakse sellest religioosest poolest eemalduda ning olla omaetteseisev ideoloogia. Täpsemalt viitab spirituaalsus just terviklikkuse saavutamisele ning inimese enda kogemuspõhiste oskuste arendamisele (Hanegraaff, 1996, lk 329). Miks just terviklikkus? Sest spirituaalsus on seotud ka holistikaga, mis omakorda tuleneb vana-inglise sõnast hälig, „terve” (*whole*) või „terviklik” (*complete*) ning on seotud ka Vana-Kreeka sõnaga *holos* (Sheldrake, 2013, lk 3). Samuti töid mitmed praktiseerijad välja just selle tõsiasja, et nende jaoks on manifesteerimine ka omamoodi uskumus, kuigi ka nemad nimetasid end pigem spirituaalseteks inimesteks või siis ei tahtnud nad üldse ennast mingisuguse uskumusega siduda. Toon siinkohal välja veel ühe intervjuueeritava öeldu, kelle jaoks on manifesteerimine ja spirituaalsus omamoodi religioon just religiooni definitsiooni iseloomujoonte tõttu – nimelt vabadus valida ja uskuda.

Spirituaalsusega on seotud ka spirituaalsed vajadused. Kuna manifesteerimine on seotud spirituaalsusega ning ka intervjuueeritavad mainisid, et on pigem vaimsed/spirituaalsed inimesed, siis tekkis ka idee, kuidas need kaks on omavahel sümbioosis. Ühe intervjuueeritava sõnul on tõsiasi see, et inimesed hakkavad tihtipeale selliste temadega tegelema ja abi otsima siis, kui on mingi probleem ehk on tekkinud kindel vajadus (Helen_2024-09-10). Holistilise maailmapildi järgi jagunevad vajadused sotsiaalseteks, psühholoogilisteks, füüsilisteks ja spirituaalseteks (McSherry & Ross, 2010). Teisalt ei tähenda spirituaalsed vajadused kohe seda, et need on religioossed, vaid spirituaalsed vajadused on kõik sellega seostuvad väärtused, mis annavad inimese elule sügavama tähenduse ja eesmärgi tema elus (Linnuste, 2019). Seega võib manifesteerimine anda inimese jaoks selle vajaliku tööriista

spirituaalsete vajaduste rahuldamiseks, endaga parema kontakti loomiseks ning seeläbi terviklikkuse poole edasi liikudes.

Spirituaalsus ja manifesteerimine on omavahel seotud just läbi uskumuste ja religiooni, mis annab inimese vabad käed oma valikute tegemisel usulisest vaatenurgast. Samuti on spirituaalsus ise väga lai termin, mida saab läbi värvikate prismade defineerida. Võib öelda, et nende ühiseks jooneks on piiride puudumine ja erinevate tõlgenduste kasutusvõimalus. Teisisõnu annab spirituaalsus inimese jaoks võimaluse seda enda jaoks vastavalt defineerida ning seda rada liikudes jõuda lähemale iseendale ning enda sisemaailmale.

1.2.2. Mina-vaimsus ehk uus vaimsus

Kui eelnevalt oli juttu spirituaalsusest üldisemalt, siis järgnevalt liigun natuke sügavamale ning toon välja uue vaimsuse olemuse, selle väljendusviisid ning selle rolli manifesteerimisel. Miks see uus vaimsus üldse nii oluline on? Kas sõna uus võib viidata sellele, et see on siis uuem ja parem kui vana? Või on see pelgalt reklaamitrikk, mis suunab tänapäeva tarbijat vooluga kaasa minema? Just nendele küsimustele proovin siin peatükis vastuseid leida.

Enne uue vaimsuseni jõudmist tuleks keskenduda sõnale vaimsus. Sarnaselt spirituaalsusele, on ka vaimsust keeruline defineerida, sest see võib olla ka ülimalt subjektiivne määratlus. Mis on vaimne ja mis ei ole – kust läheb piir ja kui hägune see on? Vaimsus on praktikute enda sõnutsi positiivse kaastähendusega, viidates millelegi, mis asub materiaalsest maailmast kõrgemalt ning see võib olla eesti keeles nii spirituaalse kui ka intellektuaalse tähendusega (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, 2013, lk 12). Töö raames ma otseselt vaimsuse defineerimist ma intervjueeritavatelt ei uurinud, kuid üldplaanis käis ka nende juttudest läbi sarnane mõtteviis, et spirituaalsuse ja vaimsusega seostub ikkagi miski, mis on inimestest suurem ning mida pole võimalik käega katsuda. Olulised märksõnad vaimsuse mainimisel olid just sisetunne, tunnetamine, energia, võnge (*vibe*), mis näitab, et see seostub inimese jaoks just temas endas toimuvaga – kuidas tema maailma tunnetab, kuidas keegi teda kõrgemalt suunab ning mil määral ta suudab neid vihjeid tunnetada/vastu võtta.

Minnes siit vaimsuse temast tagasi uue vaimsuse sõnapaari juurde, siis Wouter. J. Hanegraaffi kohaselt viitab sõna uus justkui vanadest mõtteviisidest lahti ütlemisele, eemaldudes nn vanast kultuurist (Hanegraaff, 1996, lk 331). Sellekohaselt võib mõelda, et uus vaimsus on vastand vanale vaimsusele, peegeldades ja duubeldades möödunud õpetuste

iseloomu. Sarnase lähenemisviisiga on ka Paul Heelas, kelle sõnutsi vihjavad terminid uus aeg ja uus maailm sellele, et miskit paremat on inimeste poole liikumas (Heelas, 1996, lk 15), mis justkui annaks inimestele lootust helgemast tulevikust. Seega on uus vaimsus midagi, mis võib tähistada uut algust, paremat lähenemist vanadele ja uutele ideoloogiatele ja praktikatele, kuid laiemas plaanis saab uut vaimsust kirjeldada ka kui keskkonnana, kus liiguvad ringi erinevad ideed ja praktikad, teisisõnu „uue vaimsuse liikumised ja kultuur” (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, 2013, lk 7). Sinna alla kuuluvad ka erinevad vaimsed, alternatiivsed, esoteerilised uskumused ning praktikad (Uibu, Uus vaimsus, 2020), mille arvukus tänapäeval pidevalt kasvab. Uus vaimsus, inglise keeles ka *new spirituality/ new age* (neid termineid kasutavad oma teostes ka Heelas ning Hanegraaff), ei ole selles mõttes uusususund, sest kuigi ta on teistmoodi üles ehitatud kui tavalised lääne usundid, saab seda siiski pidada usuks ja religiooniks (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, 2013, lk 18).

Uue vaimsuse teine sõnapaar on mina-vaimsus (*self-spirituality* (Heelas, 1996)), kus keskendutakse indiviidile ning see ideoloogia tõmbab ligi ka tänapäeva inimesi (Uibu, Uus vaimsus, 2020) kuna mina tähtsus on aja möödudes aina rohkem esiplaanile kerkinud ning teisalt on see ideoloogia ja praktikate kogum ka väga kergesti kättesaadav, eriti arvestades tänapäeva digiajastut. Lihtsalt öeldes on uue vaimsuse keskne suund vaimne eneseareng, mis omakorda on seotud tihedalt manifesteerimise olemusega ja selle praktiseerimisega – intervjuueeritavad otsivad ja leiavad vajalikke vahendeid/tööriistu (siinkohal nt manifesteerimine), et jõuda parema minani ning saada osaks paremast elust või siis see endale luua.

Kui rääkida lähemalt selle ideoloogia ajaloost, siis varasemalt, 60ndate lõpus ning 70ndate alguses, nimetati seda Veevalaja ajastuks (*Age of Aquarius*) ning aja möödudes on see jõudsasti arenenud ja kinnistunud (Heelas, 1996, lk 1). Kuigi tegelikult nimetati seda eelnevalt hoopis Kalade ajastuks (*Age of Pisces*) ning kogu idee põhines sellel, et Maa liikus astroloogilisest vaatepunktist ühest „majast” – kalad, järgmisse „majja” - veevalaja, märksõnadeks seesmine jumalus ja kosmiline jumalus (Sutcliffe & Gilhus, 2014, p. 3). Seega on uus vaimsus juba algusest saadik olnud seotud astroloogia ning spirituaalse mõtteviisiga – ajastute nimed on seotud astroloogiliste tähemärkidega. Veevalaja ajastut on teisisõnu nimetatud ka perioodiks, mil inimkond arenes ja muutus teadlikumaks ning küpsemaks ümbritseva suhtes. Juba aastal 1784 jõuti uue vaimsuse terminile päris lähedale, kui Immanuel Kant kirjutas oma essees ajalehes *Berlinische Monatsschrift*: „Briefly, the new

age means the coming of age of the people of the earth, when by coordinated action, they enter inheritance of a greater freedom of harmonious effort and individual expression” (Campion, 2016, p. 80). Nagu eelnevalt mainitud sai, on uus vaimsus midagi inimkonnast suuremat, samal ajal usuti ka, et üksikisiku areng loob võimaluse üldsuse paremuse poole liikumiseks (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, 2013, lk 21)

Käsitlen järgnevalt uue vaimsuse täpsemaid suunitlusi, et paremini selle ideoloogia alustalasid mõista. Tänu Paul Heelase teosele hakati mõistma uue vaimsuse ideoloogia sidusust, tema võttis ka esimesena kasutusele minavaimsuse termini (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, 2013, lk 22). Toon sellest teosest („The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity” 1996) välja tema liigituse mina-vaimsusest (*self-spirituality*). Nimetatud ideoloogial on kolm põhilist aspekti:

1. See selgitab, miks tavapäraselt kogetud elu pole see, mis ta peaks olema.
2. Annab ülevaate sellest, mida tähendab täiuslikkuse (*perfection*) saavutamine.
3. Annab vahendid lunastuse (*salvation*) saamiseks. (Heelas, 1996, lk 18)

Need punktid kirjeldavad Heelase järgi ka kogu uue vaimsuse ideoloogiat ning toetavad sealjuures ka manifesteerimise aspekte. Esimene punkt viitab sellele, kuidas inimesed elavad automaatrežiimil – inimese enda uskumused ning aju seavad piirid ta enda võimalikule elule. Siinkohal toon välja raamatus märgitud Georgi Gurdžijevi sõnad: “...all the people you see, all the people you know, all the people you may get to know, are machines, actual machines working solely under the power of external influences.” (Heelas, 1996, lk 18) Ka manifesteerimise puhul toimib sarnane lähenemisviis (sellest räägin pikemalt peatükis 2.2.2.) – manifesteerimine toimib täpselt nii hästi, kui inimene ise suudab endale ette kujutada. See on aga omakorda seotud ka inimese suhtest iseendaga ja tema tõekspidamistest. See suunab edasi nn täiuslikkuse saavutamiseni.

Heelase sõnul toimub nimetatud protsess ainult egost loobumise kaudu, teisisõnu tuleb liikuda kaugemale enda sotsiaalselt määratletud minast, suundudes uue ja parema mina ehk teisisõnu Kõrgema/sisemise mina poole. Seega maine ego on saastatud vaimse keskkonna saadus, mis kujuneb sotsialiseerumise käigus (Heelas, 1996, lk 19). Kõrgema minani jõudes saab inimene saavutada täiuslikkuse - Heelase kohaselt on uue vaimsuse üks olulisemaid nüansse just see, et inimene ise ongi pühalik spirituaalne olevus/jumal (Heelas, 1996, lk 19).

Jumalaga (iseendaga) üheks saamine ja kontakti loomine on tavapäraselt religioonides kõige olulisemaid samme täiuslikkuse saavutamise suunas. Eelnevatest mõtetest lähtudes on näha, et kõige olulisem aspekt selle teema juures on mina ehk siis inimene ise. Tema on see, kes kõike alustab ning lõpetab – inimene on spirituaalsus ise. Ego vähendamine või pigem ego autoriteedi kaotamine võib aidata saavutada kõrgemat vaimset teadlikkust, mis omakorda aitab luua ka oma elu manifesteerimisel paremaid tulemusi.

Kuidas annab mina-vaimsus vahendid lunastuse saamiseks? Siinkohal on Heelas silmas pidanud pigem lahti laskmist, nii materiaalsestest asjadest, mõtetest, egost, käitumismustritest (Heelas, 1996, lk 20). See on tugevalt seotud eelmise punkti ehk täiuslikkuse saavutamisega. Kas lahti laskmine on tee täiuslikkuseni või on see viimase järelprodukt..? Heelase kohaselt on ego viimane takistus, et inimene saaks astuda järgmise sammu uue tuleviku suunas, kusjuures tuleb meeles pidada, et ego on konstrueeritud juba sündides ning sellest lahtilaskmine võib tunduda vastumeelne või isegi ebaloomulik (Heelas, 1996, lk 20). Seega on lahtilaskmine vaid osa pikast teekonnast, et jõuda täiuslikkuseni. See on protsess ning samuti on seda ka mina-vaimsus, mille keskseteks ideedeks on just pidev otsimine, uurimine, enda arendamine ning valmisolek tunnistada üleloomulike jõudude olemasolu (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimuse eri, 2013, lk 87).

Heelas toob välja Durkheim'i arusaamad ja mõtted eetikast ning inimlikkusest. Tema põhiline väide on see, et inimestena kuulume me kõik ühte kogukonda. Inimkond on püha, see on vääramatu väärtusega. Teisi tuleks kohelda kui võrdseid ning olla teiste suhtes võimalikult austavad ning toimida parimal viisil üldise heaolu nimel. Uus vaimsus iseenesest toetub väga palju sellele ideoloogiale, et inimkond on, arvestades kõiki erinevusi, spirituaalselt ja tihedalt omavahel seotud üksus. Uus vaimsus võib tunduda atraktiivne ja kutsuv just seetõttu, et see tekitab inimestes äratundmise oma väärtuste seisukohast – kõik, kes väärtustavad elu kui sellist, inimest ning kõike, mis kuulub meie teadvusse ja maailma. (Heelas, 1996, lk 162-163) Siit võib tuua paralleeli ka maagilise mõtlemisega, mis toetub sarnasele ideele – miski inimestest suurem on see, mis meid ühendab, olgu selleks spirituaalselt ühtne inimkond, seoste loomine narratiivsete või kehaliste assotsiatsioonide järgi või käega katsumatu vägi, mis kujundab meie elusid.

Mina ja mina-vaimusega on seotud ka mina kujundamine ja minapilti, sest see, kuidas manifesteerimist praktiseeriv inimene iseennast näeb ja endasse suhtub, on otsustava tähtsusega protsessi edenemisel ja tulemuse saavutamisel. Igaüks loob iseendast teatud

kuvandi ning see, kuidas ta on võimeline seda muutma, et paremat võimalikku mina luua, oleneb sellest, milline on ta enesehinnang, väärtushinnangud iseenda ja ümbritseva suhtes. Uue mina loomise kaudu, tuleb inimesel muuta ka oma minapilti. Selle keerukuse mõistmiseks toon välja Paul Heelase kirjutatu, järgides Steven Tipton'si analüüsi uue vaimsuse indiviidi-kesksuse ning selle kujunduse ideed.

Heelas toob välja mitmeid erinevaid inimtüüpe, nende seas ka *utilitarian self*, mis otsetõlkes jääks natuke kohmetuks, seega kasutan inglise keelset terminit. Selle inimtüübi iseloomustamisel keskendub Heelas sügavuti suunale, mis kätkeb endas rohkem n-ö tavapärast viisi inimelu mõtestamiseks. Kui ekspressivist (teine inimtüüp, mida Heelas oma teoses mainib) otsib sügavat mõistmist ja hingelist heaolu ja edasiarengut, siis *utilitarian self* pool keskendub pigem inimese enda omadustele – argumenteerimisoskus, sihikindlus, initsiatiivsus.

See suund hõlmab endas kolme põhilist aspekti: inimeses endas on mingisugune võim/vägi, inimese on sellele ligipääs ja võimalus selle arendamiseks ning seejärel on tal võimalik seda kasutada, et saavutada materiaalses maailmas edu. (Heelas, 1996, lk 166-167) See mõtteviis seostub ka teatud määral kõige paremini manifesteerimisega – et saada midagi paremat, tuleb alustada iseendast. Inimeses endas peitub vägi. Kuigi siinkohal on Heelas keskendunud pigem realistliku maailma viljadele, võib seda ikkagi manifesteerimisega seostada, sest nagu paljud intervjueeritavad välja tõid, tuleb peale soovide selgestegemist astuda ise see esimene samm oma unistuse poole, panna lumepall veerema.

1.2.3. Vaimne eneseareng

Vaimne eneseareng moodustab olulise osa manifesteerimisest ja selle praktiseerimisest. See on intervjueeritavate sõnul oluline samm tuleviku mina poole. Enne edasi minekut peab inimene ennast sügavamal tasandil mõistma, et mõista, mida tal päriselt vaja on ja kuhu suunas ta liikuda tahab. Vaimne eneseareng on protsess, mille käigus inimene püüab saavutada sügavamat arusaamist iseendast ja oma sisemaailmast. See omakorda hõlmab erinevaid praktikaid, mida on tänaseks päevaks täis nii raamatukogud kui ka internet, kuid näitena võib siia tuua mediteerimise, tänulikkuse praktika, mindfulnessi ja hingamislaagrid jne. Nende kaudu saab inimene võimaluse ja vahendid kontakti loomiseks iseendaga. Selles peatükis vaatangi täpsemalt, mida tähendab endaga kontakti loomine, miks vaimne eneseareng oluline on ning kuidas erinevad vaimsed praktikad sellele kaasa aitavad.

Praegusaja eestlaste hulgas on tõenäoliselt suurem hulk neid, kes ei pea end kristlasteks ega muidu usklikeks, kuid kes jäävad siiski avatuks võimalustele, et vaimumaa ja maagiline mõjutamine mingil kujul eksisteerivad (Hiimäe R. , Kaitsemaagia Eesti rahvausundis, 2012). Selle lause trükkimise hetkel oli aasta 2012, kuid intervjuude põhjal saan ka praegu seda kinnitada, kuna uskumise umbmäärasus on suhteliselt samalaadseks jäänud. Usutakse küll millessegi suuremasse või hoopis iseendasse, kuid mitte spetsiifiliselt jumalasse. Sealt saab alguse ka teekond vaimse maailma avastamiseni ning iseenda hingemaailmaga kontakti loomine.

Paljud praktiseerijad mainisid ka, et leidsid teatud vaimse enesearengu viisid ja tehnikad hetkel, kui neil oli neid kõige rohkem vaja. Seega on võimalik, et alustatakse probleemide lahendamise otsimisest ratsionaalsematel viisidel ning seejärel avardatakse oma maailmavaadet ja valikuid – mängu tulevad vaimsed praktikad, koolid, tehnikad. Erinevad praktikad ja õpetused kasutavad aga allikaid erineval määral, mis annab nendele õpetustele märkimisväärse variatiivsuse (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimuse eri, 2013, lk 8), mis omakorda annab inimesele piiramatu valikuvabaduse oma suuna leidmiseks ja enda vaimseks arendamiseks. Kui öeldakse, et inimene võib terve elu õppida ja sureb ikka lollina, siis sama kehtib ka vaimsete õpetuste omandamise kohta. Neid õpetusi tekib alatasa juurde ning silmapiirile ilmuvad uued näod ja õpetlased, kes tutvustavad oma kogemusi ja tehnikaid sisemise tasakaalu loomiseks. Nende praktikatega aga ei pruugita tegelda pidevalt ning ühe harrastamine ei välista huvi teise vastu - „otsijana” testitakse läbi hetke vajadustest lähtuvalt erinevaid õpetusi (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimuse eri, 2013). Põhiline sellel teekonnal ongi see, et inimene saab ise valida, mis tema jaoks töötab, mis mitte. Ta ei pea kõike faktilise tõsidusega vastu võtma, ta võtab selle, mis talle kõige enam sobib. Kõige olulisem selle juures on inimese enda individuaalne kogemus ning selle najalt edasi otsimine ja enda arendamine. Vaimne otsing, nagu see ilmneb spirituaalse kirjanduse lugemises, tehnikate praktiseerimises, gruppides osalemises jne, ongi täpselt sellisena heaks kiidetud, ehk seda mõistetakse individuaalse arenguteena (Uibu, Mitut usku Eesti. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimuse eri, 2013, lk 28). Teisisõnu saab seda nimetada ka endaga töö tegemiseks või enda kallal vaeva nägemiseks, kuigi ka siinkohal võib igaüks nendele väljenditele erinevalt läheneda. Mõne jaoks võib see tähendada oma traumadega tegelemist, minevikus juhtunuga silmitsi seismist, lapsepõlvetraumade üles kaevamist, et need täiskasvanueas inimest varjuna ei saadaks jne. Traumade lahendamise vajalikkusele viitasid ka praktiseerijad, kui vaimset enesearengut

mainiti. Üldiselt võib seda mõista sellisena, et vaimne eneseareng on kogemuspõhine ja individuaalne teekond, mis võib aga ei pruugi hõlmata ka psühholoogilisi vaatenurki ning teemasid. Eelkõige on see tegevus ajendatud mingite esmaste probleemide tekkimisest ning neile lahenduste otsimisest.

Keerulisem pool selle teekonna läbimisel võib olla edusammude märkamine nende eesmärkide läbipaistvuse tõttu. Kui on tegu selliste vaimsete eesmärkidega, nagu nt igapäevane tänulikkuse praktiseerimine või iseenda sisemise hääle kuulamine, toimuvad edusammud pikema aja jooksul ning neid ei ole võimalik nii selgelt hinnata, erinevalt füüsilistest arengusammudest nagu nt kooli lõpetamine. Samas annavad need praktikad inimesele kogemuslikku rahulolu ning kogemuspõhist ainet, mis aitab teda enesearengu teekonnal ning selle kaudu õpib ta ka iseennast paremini tundma.

2. ANALÜÜS

2.1. Manifesteerimisest ja selle õppimisest

Enne välitöö materjalide analüüsimist toon välja mõned teistsugused allikad manifesteerimisest. See aitab luua arusaama, kui suur see maailm tegelikult on, avab praktiseerijate poolse vaatenurga sellest kirjandusest ning selgitab, kuidas seda neile õpetati ja tutvustati. Peatükk on jagatud temaatiliselt vastavalt erinevatele uskumustele manifesteerimise toimimisest ning ühendatud omakorda intervjueeritavate kogemustega vastavatest õpetustest. Kasutan intervjuude analüüsimisel intervjueeritavate pseudonüüme ning igas peatükis saavad erinevad praktiseerijad oma sõna sekka öelda.

Netiavarustes on tohtul hulgas erinevaid autoreid, kes tutvustavad lugejaile kindlaid mõtteviise, kuidas manifesteerimine paremini töötab, mida selleks vaja teada on, kuidas endaga seeläbi tööd teha, et tulemusteni jõuda ning mis reeglite alustel see maailm on loodud töötama. Intervjuudest joonistus välja kolm sellist manifesteerimisega soetud mõttelaadi, mida Eestis on võimalik õppida. Otsustasin need eraldi välja tuua, sest need mõjutasid intervjueeritavate elu suurel määral ning just sealt said nad aluse oma elu muutmiseks ja ümber mõtestamiseks.

Kai koolitused

Esimesena toon välja Kai koolitused, mida viib läbi Kai Oja. Ta korraldab erinevate pikkustega ning erinevaid teemasid hõlmavaid kursuseid, milles üks intervjueeritav osales. Kai Oja programmide, täpsemalt programmi „Tulemuslik mõtlemine“ eeskujuks on Bob Proctori ja tema partneri Sandy Gallagheri loodud süsteem, mis põhineb 50+ aasta pikkustel teadusuuringutel alateadvuse, edu ja kvantfüüsika kohta (Oja, 2025). Bob Proctor oli tuntud esineja edu ja eneseabi temadel ning asutas koos Sandy Gallagheriga Proctor Gallagheri instituudi, mis annab inimestele võimaluse edu saavutamise õppimiseks ja iseenda ümber programmeerimiseks (Welcome to Proctor Gallagher Institute, 2025). Kai Oja osales ka ise Bob Proctori kursusel ning otsustas seejärel neid õpetusi edasi jagada:

Bob on öelnud: „Mul ei ole õrna aimugi, kuhu ma võiksin jõuda võrreldes sellega, kus olen.“ Olen seda mõtet järginud ning saanud selle mõtte sisu kogeda aastast 2018. Meil ei ole tegelikult piire, kui me otsustame astuda endalt ise tee pealt eest. (Oja, 2025)

Intervjueeritav nägi juhuslikult Facebookis koroona ajal kursusele kutsuvat reklaami ning otsustas proovida. Kõige esimene kursus oli Minapildi restart, mis hõlmas endas

mõttemustrite programmeerimist. Ta mõistis selle abil, kuidas inimese mõistus töötab – enne on mõtted, siis tunded ja neile järgnevad tegevused:

Ja kui me ei ole teadlikud oma mõtetest, tunnetest, siis need tegevused on lihtsalt mingisugused automaatsed, mis me kunagi oleme ära õppinud. Aga kui me hakkame teadvustama, eriti kui me need tulemused ei meeldi, me hakkame seda kõike teadvustama, kõigepealt siis tulemust noh, lõpuks siis mõtetegevust. Et siis me saame seda protsessi muuta, oma mõtlemist muuta. (Riina_2025-09-11)

Need kohtumised toimusid Zoomis ja kõik osalejad said endale ka arengupartneri, kellega koos edasi liikuda ning raskematel hetkedel üksteisele toeks olla. Kursuseid oli erineva pikkusega, aga Minapildi restart kestis umbes 3 kuud. Igal kohtumisel oli natuke teooriat ning ka praktilisi ning koduseid ülesandeid, mida järele proovida:

Õppisime siis neid loodusseadusi ka. Ja Polaarsuse seadus, vastandite seadus, nii et noh, et kui on külm, siis on soe, on ju suvi, talv - kõik sellised vastandid ja et kui mingi asi tundub, et on nagu jube halb on ju, siis sellel on sama tugev positiivne pool ka, noh, et see positiivne ei pruugi nagu kohe... Ei pruugi nagu aru saada, et mis seal on. Aga see tegelikult on olemas. (Riina_2025-09-11)

Kai koolitused põhinevad ideoloogial, et tuleb alustada tunnetest, sest need loovad reaalsust. Eesmärkide paikapanemisel ja tegevusplaani tegemisel tuleb neid samme läbi tunnetada ning vastavalt tundele neid eesmärke muuta – kui tekib halb tunne, siis tuleb eesmärki ümber sättida niikaua, kuni sisetunne antud eesmärgiga energeetiliselt ühtib. Põhjuseks just see, et muidu ei hakka inimese alateadvus selle otsusega koostööd tegema, kuna alateadvus määrab selle, kas inimene ise usub oma tegevusse ja eesmärkidesse ning nende võimalikku täitumisse.

Silva kursus

Vestlustest selgus ka, et üks praktiseerija sai manifesteerimisega tuttavaks läbi Silva kursuse, mis toimus aastal 1996, võimalik et see toimus läbi Rahvaülikooli. Ega ta täpselt enam ei mäletanud, kuidas või kus seda reklaamiti, võib-olla kuulutuste ja plakatite kaudu. See tundus tema jaoks uus ja huvitav, tavapärasest erilisem mõtteloogika köitis ta meeli - ta haaras sõbranna kaasa ja läks kuulama. Selgus, et see oli pikaajalisem kursus, mis kestis umbes paar kuud. Loengud toimusid sünkroontõlkes soome keelest eesti keelde ning iga kord toodi elulisi värvikaid näiteid ning tutvustati erinevaid praktikaid visualiseerimiseks ja manifesteerimiseks, kuigi võimalik, et sel ajal seda viimast terminit ei kasutatud. Kursuse jaoks oli loodud ka käsiraamat, mis sisaldas peamist infot nende tehnikate ja teooria kohta, ning väiksem leht näidistega. Üks näide tehnikast, mis talle kohe intervjuu alguses meenus:

Näiteks mõtled magama minnes midagi, paned klaasi vett endale öökapi peale, mõtled siis mingi soovi peal, eksju, jood umbes pool klaasi ära ja siis ülejäänud lähed magama selle sooviga, siis ülejäänud ärgates jood ära, umbes niimoodi kirjeldused sihukeseid“ (Helen_2024-09-10).

Ta meenutas, et neid tehnikaid oli palju ja igakord tutvustati uut meetodit erinevate näidete kaudu. Tal on kahju, et talle rohkem sel hetkel ei meenunud, kuid leidsime koos internetist otsides Silva meetodi kohta raamatu ning praeguseks on see üsna kuulsaks saanud. Raamat ilmus esmakordselt aastal 1978 ning kandis nime „The Silva Mind Control Method: The Revolutionary Program by the Founder of the World’s Most Famous Mind Control Course“ (Silva & Miele, 2012). See raamat on kokku võtnud kõik José Silva õpetused ning loengud ja muutnud need kaasaskantavaks käsiraamatuks. Tegelikult on Silva meelet kontroll neljakümne kaheksa tunnine kursus, mis koosneb kolmekümnest tunnist loengutest ja kümnest tunnist vaimsetest harjutustest, mis õpetavad, kuidas jääda lõdvestunud olekus vaimselt aktiivseks (Silva & Miele, 2012).

Kuigi seda meetodit kasutatakse positiivses võtmes, mainis intervjuueeritav, et see võib toimida ka teistpidi:

Silva meetod oli nii halvas kui heas mõttes, et kui sa kujutad endale nii, nagu keegi kujutas ette, et ta läheb kusagile keldrisse, mis tal, kui juhtub, midagi kukub pähe ja midagi juhtub, üks nagu kardab või ja et seda sai nii negatiivses kui positiivses mõttes ju kasutada (Helen_2024-09-10).

Seega seda võib nimetada nii negatiivseks kui ka positiivseks reaalsuse loomiseks. Mainin ka, et praegu on sellenimelised kursused saadaval *Mindvalley* platvormil internetis ning uurijana pidin ka ise seda testima. Silva meetodi põhimõte lasub ideel, et inimese teadvus on võimeline liikuma eri sageduste vahel. Jose Silva, kes tolle meetodi välja arendas, oli veendunud, et aju suudab paremini informatsiooni vastu võtta, olles *alpha*-tasandil ehk lõdvestunud olekus. See omakorda parandab inimese mälu ja võimet probleeme lahendada ning suurendab loovust (Silva & Miele, 2012). Siin väike katkend raamatu tagakaanelt:

Jose Silva poolt välja töötatud vaimse treeningumeetod. Silva meetod on ainuke, mille abil võib õppida tulemuslikud peegeldama tundeid sügavatele meeletasanditel ja valitsema seda võimet. Kasutades Silva meetodi tehnikat, võid muuta oma elu paremaks. Alustuseks pead aga siiski välja selgitama oma eesmärgid. Uurimus, millel rajaneb Silva meetod, sai alguse 44. aastal Texases. Jose Silva esialgne kavatsus oli leida viis, kuidas aidata lastel paremini toime tulla koolitöödega. Ta jõudis palju kaugemale kui oodanud. Lisaks mälu ja enesetunde parandamisele algasid intuiitiivsed arendavat treeningut ja ta tundis, et kujundab inimese inimestes selgeltnägemise võimet. (Helen_2024-09-10)

Holistika Insituut

Kolmas eraldiseisev õpetus on pärit Holistika Instituudist. Holistiline maailmavaade ja tervenemine keskendub ideele, et inimese meel mõjutab ka inimese füüsilist tervist ja heaolu (Hanegraaff, 1996, lk 54). Seal on sarnaselt Kai koolitustele erinevad kursused, mida on võimalik läbida. Intervjueeritav rääkis näiteks holistilisest regressiooniteraapiast, kus ta osales (HRT on teraapiavorm, mis keskendub meditatiivsetele rännakutele inimese sisemaailma ning mille käigus inimene töötleb läbi oma traumasid ja probleeme (Holistiline regressiooniteraapia, 2025)). Samuti on need kursused erineva pikkusega, ulatudes paari kuu või peaaegu aastani välja. Intervjueeritav rääkis, kuidas ta suhtumine ellu ja iseendasse muutus silmmärgatavalt peale seda, kui ta selle kooli ja need õpetused avastas. Enamik kursusel õpitavast toetub kvantfüüsikale, Dr. Joe Dispenza õpetustele ja sellele, kuidas maailm nende järgi toimib, kuid eraldi kursus oli ka manifesteerimisest ning selle rakendamisest oma elus. Õpingud viidi läbi kolme-neljakesi grupiviisiliselt ja *coachimise* teel:

Ma kõigepealt välja selgitama, mida ma tahan. Mis on minu eesmärk, missugune reaalsus peaks olema, kuidas me siis nüüd sellest eesmärgist jõuame reaalsusloomeni ja seal vahel on siis nüüd see eesmärgi seadmine ... ja olevikus, eks ju, et seda tuleb visualiseerida siis erakordse täpsusega, kasutades kõiki meeli, et mida detailsem täpsem ma suudan olla, seda tugevam on siis jõud, mis loob seda reaalsust. (Ave_2024-10-31)

Ta mainis ka, et nad keskendusid seal väga palju meditatsioonidele ja sellele, kuidas visualiseerimist praktikasse tuua läbi juhendatud meditatsioonirännakute. Näiteks juhendatakse, mida inimene näeb, kuuleb, tunneb selles uues keskkonnas, mida ta visualiseerib. Kõik need emotsionaalsed nüansid on väga olulised visualiseerimise ning manifesteerimise jaoks ning aitavad tuua visualisatsioonid kiiremini reaalsusse. Sealjuures on oluline keskenduda olevikule: „Kui me ei lähe kaugemale sellest, keda arvame end olevat, ega lase lahti maailmapildist, mida meile on õpetatud, pole võimalik luua ei uut elu ega uut saatust.“ (Dispenza, 2017, lk 59)

Rääkides täpsemalt kursusel õpitavast ja meetoditest, selgus, et need sarnanevad eelmainitud Silva tehnikale:

Sa viid ajulained ühest Beta sagedusest, millest me praegu oleme, viid alfa sagedusse ja sealt edasi, kus laine sagedusala muutub, ehk me hakkame väljast võtma teistsugust sagedusala, need on nagu need raadiolained. Keerad ühele, saad kuku raadio, täpselt sama ajuga. Need lained on kõik ajudel ajus ära mõõdetud ja selliste võtetega viiakse lihtsalt see aju sagedusala teise kohta, kus saab juurdepääsu teistsugusele informatsioonile, mis kvantväljas on. (Ave_2024-10-31)

Ta rääkis, kuidas nendest sügavamatest tasanditest jõuab inimene oma alateadvusse, kus on peidus vanad traumad, millest inimene enam võib-olla teadlikki pole. Need tuleb tuua teadvusse, et nendega saaks tegelema hakata: „Ja see psühholoog täna ei suuda neid sealt üles tuua ja senikaua sa käid nende traumadega ringi, need traumad mõjutavad minu igapäevast käitumist“ (Ave_2024-10-31).

Mainisin eelnevalt Joe Dispenzat, kes mõjutas ka suuremal määral intervjueeritava uudset maailmavaadet asjade toimisest. Dispenza on kirjutanud mitmeid raamatuid, nende hulgas nt „Üleloomulikkuse saavutamine“ (2017) ning „You Are the Placebo: Making Your Mind Matter“ (2014). Ta on korraldanud erinevaid temaatilisi koolitusi saja tuhandetele inimestele, tutvustades neile üksikasjalikult püsivate muutusteni viivaid aju ümberprogrammeerimise ja füüsilise keha uuendamise viise (Dispenza, 2017). Küsides intervjueeritavalt soovitusi inimesele, kes tahab manifesteerimisega algust teha, vastas ta, et kõigepealt tuleks läbi lugeda Joe Dispenza raamat(ud), sest need annavad aluse edasiseks.

2.2. Manifesteerimine kui reaalsuse loomise vahend

Käesolevas peatükis tuleb täpsemalt juttu sellest, kuidas intervjueeritavad ise manifesteerimist kui praktikat mõistavad, mida see nende jaoks tähendab ja mis käitumis- või mõtteviisid sellega nende jaoks kaasnevad. Seejärel räägin täpsemalt sellest, kuidas praktiseerijad selle enda jaoks avastasid – kelle või mille kaudu nad manifesteerimiseni jõudsid. Viimases kahes peatükis tutvustan manifesteerimise reegleid, mis varieerusid mõneti praktikseerijati, kuid olid üldpildis üht laadi. Annan ka ülevaate sellest, milliseid abivahendeid selle praktika tegemisel kasutada saab ning millised on intervjueeritavate jaoks olulised tööriistad.

Kuna manifesteerimine võib tähendada inimeste jaoks väga erinevaid asju, siis palusin intervjueeritavatel ise see termin enda jaoks lahti mõtestada ning selgitada, kuidas see teema nendeni jõudis. Väga paljudest vestlustest hakkas läbi kõlma eesmärgistamise termin. Ka manifesteerimist mõisteti eesmärgistamisena: „Noh vaata tegelikult mingi eesmärgi püstitamine, sammude kaupa vaatamine ja midagi selle poole tegemine. See...on ju ka manifesteerimine, teiste sõnadega ja argipäeva sõnadega, teises keeles.....sellest lähtuvalt ma usun, et päris paljud inimesed tegelevad sellega.“ (Maie_2024-09-20)

Too intervjueeritav uskus, et tegelikkuses on manifesteerimisel erinevaid mõisteid ning sellest lähtuvalt võivad inimesed seda ka alateadlikult teha. Ta uskus ka, et teda toetavad sellel teekonnal justkui kõrgemad väed, mis aitavad asjadel paremuse suunas liikuda, seda

just soovimise ja täieliku pühendumise kaudu. Ta rõhutas ka, et inimese sisemine seisund mõjutab välimist. Seda arvasid ka mitmed teised intervjueeritavad. Ehk siis see, mis toimub inimese sees – emotsioonid, mõtted, hoiakud – mõjutab nii inimese käitumist ja vaadet iseenda suhtes kui ka lõpuks materiaalselt maailma: „Meie teadvus loob meie füüsilist reaalsust, eks ju, et kvantväljas toimub kõigepealt informatsiooni nii-öelda vahetus või sisestamine, informatsiooni andmine sinna ja siis sealt hakkab tekkima reaalsusloom“ (Ave_2024-10-31).

Usuti, et eesmärgi saavutamiseks tuleb mõelda nagu edukas inimene, kes on eesmärgini juba jõudnud, kuid maagia paneb sellesse protsessi inimene ise oma usu kaudu. Sellise mõtteviisiga olid mitmed intervjueeritavad, kuid nende uskumused varieerusid nüansiliselt. Näiteks mõne jaoks peitub inimeses enda energiavoog/vägi, mis aitab muuta vaimse füüsiliseks ning suunata nende elukulgu: „Et sa nagu mõtled mingile asjale nii kõvasti, et see nagu mõjutab universumit omamoodi, et see ei ole otseselt mingi nagu füüsiline asi, mis sa teed – see on rohkem vaimne tegevus“ (Eliis_2024-09-11). Seega võib soovide täitumine saada reaalsuseks inimese enda võime/väe kui ka loogiliste sammude kaudu, millele lisatakse tõrks maagiat ning usku võimatusse.

Mõne jaoks tähendas manifesteerimine enda jaoks mingite piiride või ootuste seadmist, soovunelmaid, iseenda kujundamist: „Ja pigem just selline vaimne nagu eneseloomine aga nagu just hästi nagu positiivselt, aga teisisõnu väga lihtsasti nagu unistuste täideviimine“ (Kati_2024-08-28), paremaks inimeseks muutumist. Paar intervjueeritavat ei kasutanud terminit „manifesteerimine“, vaid defineerisid seda enda jaoks teisiti. Üks nimetas seda elu loomiseks: „Saan täpselt nii palju, kui ma suudan ette kujutada just, see ongi manifesteerimine“ (Riina_2025-09-11). Nagu tsitaadist välja koorub, siis manifesteerimine või enda elu loomine, võib olla määratletav läbi inimese enda kujutlusvõime.

Kui soovid on paika pandud, tuleb teha järgmised sammud – näiteks tuleb muuta oma mõttemustreid ehk harjumuslikku mõtteviisi selleks, et liikuda edasi õigele lainepikkusele soovitud tulemuse saamiseks. Mida see tähendab? Lainepikkust seletasid paar intervjueeritavat kvantfüüsikale toetudes – igal mõttel on oma lainepikkus ning sama kehtib ka soovide puhul. Idee seisneb selles, et soovitud tulemuse saamiseks tuleb viia oma mõtted sarnasesse energiasse – justnagu inimesel oleks need asjad juba käes ja olemas. Kui olla madalamal ehk siis negatiivsemal lainel, ei saa inimene ligipääsu nendele asjadele, mis asuvad kõrgemal lainepikkusel. Kui jätta kvantteadus sinnapaika, tähendab füüsiliste sammude astumine ka teistsuguseid tegevusi, näiteks soovide paberile üleskirjutamist ja

seejärel nendest lahti laskmist, et need saaksid kunagi hiljem täituda. See võib tähendada ka reaalseste sammude astumist, nt lotovõidu soovimisel pileti ostmine, kooli sisse saamiseks avalduste esitamine jne.

2.2.1. Intervjueeritavate teekond manifesteerimiseni

Manifesteerimine kui rahvapärane praktika on intervjueeritavateni jõudnud läbi väga erinevate suundade. Üks intervjueeritav jõudis selleni pikema ajavahemiku jooksul. Ta kuulis sellest esimest korda ettevõtjate kaudu, kes rääkisid selle praktika olemusest ja sellest, kuidas seda igapäevaelus kasutada. Täiendava tõuke manifesteerimisele andsid *podcastide* kuulamine ning joogaga tegelemine. Esimest korda kuulis ta sellest, kui oli 22- või 23-aastane: „Lugesin erinevaid artikleid, aga see ei olnud nii, et sukeldusin sellesse kohe, vaid järkjärguline läbi pika aja exposure sellele - avanemine, tutvumine, süvitsi minek“ (Maie_2024-09-20). Paljud mainisid, et on ilmselt ka alateadlikult nooremana manifesteerinud ning et paljud inimesed võivad seda ka oma igapäevaelus teha. Pühendasin sellele ka eraldi alapeatüki, kus lähen teemasse rohkem süvitsi ning arutlen selle üle, kuidas see manifesteerimist nende jaoks mõjutanud on.

Manifesteerimiseni jõudmisel osutus üheks suuremaks mõjutajaks ka sotsiaalmeedia, eriti TikTok, Facebook ja Youtube. Praktiseerijateni jõudsid läbi algortmide (inglise keeles *algorithm*) erinevad videod manifesteerimisest, kuigi mõni suhtus teemasse mõneti skeptiliselt:

Ja algselt kui ma sotsiaalmeedias nägin neid, siis ma olen nagu selline hästi skeptiline tegelikult, ma küll panen kaarte ka, aga ma olen ikkagi väga skeptiline. Ja mulle meeldib, et inimesed on skeptilised, peabki olema, et see tähendab seda, et sul on tugev eneseusk oma teadmisesse. (Kristin_2024-11-22)

Ta tunnistas, et suhtus sellesse alguses ettevaatlikkusega, kuid lõpuks pani ta selle enda kasuks tööle. Sotsiaalmeediat kasutati eriti ohtralt koroona ajal ning ka mitmed intervjueeritavad avastasid manifesteerimise enda jaoks just sel ajaperioodil. Et väljas käia nangunii ei saanud, siis avastasid inimesed maailma interneti kaudu. Seeläbi sattus nende silme ette kas videoid nõiandusest või siis Facebooki postitusi, mis viisid omakorda edasi manifesteerimisteemaliste koolitusteni nagu Kai Oja koolitused. Teisalt võis taoliste koolitusteni jõuda ka läbi tutvusringkondade sõbrannade, nt Silva koolitus, mis toimus Rahvaülikooli kaudu.

Kui sotsiaalmeedia oli üks suuremaid suundi, siis teiseks osutusid sõbrad ja tuttavad. Kui ühel inimesel manifesteerimine töötas, tutvustas ja soovitas ta seda oma sõpraderingis edasi.

Mõned said ka grupiti kokku ning proovisid mitmekesi ühiselt manifesteerida. Ühel intervjueeritaval oli selline mõtteviis ja praktika juba kodust kaasa tulnud: „Ma arvan, et mul on tegelikult suht terve elu see olnud, sest mu ema on hästi spirituaalne, et ta koguaeg ütleb, et mõtle õigesti, et ära mõtle pahasid mõtteid ja mingi kirjuta oma soovid üles...et see kõik läheb universumi ja siis sul on endal halb ja teistel on halb“ (Siiri_2024-10-17).

Manifesteerimiseni jõuti ka tööalaste ürituste kaudu, kus loodi visioonitahvleid. Sel puhul tuli leida pildid asjadest ja sündmustest, mille puhul taheti, et need saaksid tõeks ning seejärel need tahvlile kleepida. Üks praktiseerija sai tänu sellele uue telefoni ning reisi Indiasse. Kusjuures mitu intervjueeritavat mäletasid, et olid kas otseselt või kaudselt kokku puutunud Ameerikas raamatutemüüki korraldava organisatsiooniga ning sellega seoses olid nad teinud intensiivselt nii eesmärgistamist kui ka visioonitahvleid. Mõnel jäigi sealt külge harjumus tahvlite koostamiseks, kuid igaüks kohendas seda praktikat aja jooksul ning muutis selle rohkem enda omaks.

Viimasena tooksin välja ka selle, kuidas üks praktiseerija jõudis manifesteerimiseni läbi psühholoogi soovitude. Viimane soovitas küll positiivset mõtlemist ning nende mõtete üleskirjutamist, kuid see viis ikkagi sihile ning ta mõistis, kui negatiivselt ta ennem elu vaadanud oli: „Ja siis ma tegin selle *switchi* ära, kus ma hakkasin positiivselt vaatama ja et mis võiks olla, mitte et, mida mul ei ole“(Liisa_2024-09-25). Positiivne mõtlemine on ka üks manifesteerimise olulisi osasid, õigupoolest on see lausa üks manifesteerimise alustest.

Kuigi kõik intervjueeritavad jõudsid manifesteerimiseni läbi väga erinevate radade, mainis enamik justkui ühest suust, et nad tajusid seda kui uue eluetapi algusena ning et see teadmine ja praktika jõudis nendeni just õigel hetkel. Neil võis sel ajal olla kas vaimne madalseis, üleüldiselt kehv olukord või erinevad probleemid, mistõttu hakati otsima lahendusi. Lähtudes praktiseerijate definitsioonidest ja selgitustest, võis ka manifesteerimiseni jõudmine olla alateadliku manifestatsiooni tagajärg või võis see olla hoopis saatus? Sellel teemal peatusime ka intervjueeritavatega ning neid mõtteid mainin pikemalt peatükis 2.2.6. pikemalt.

2.2.2. Manifesteerimise reeglid

Manifesteerimise kui rahvapärase praktika juures võivad esineda kindlad reeglid, mis kindlustavad selle protsessi parema õnnestumise. Kõlama jäid üldjuhul sarnased ideed, kuid intervjueeritavad lähenesid neile erinevate külgede alt. Lähenemisviiside ja uskumuste kirjusus tundub olevat just selle maailma üks tunnuslikke jooni, mis muudab

manifesteerimise justkui eksperimentaalseks mänguväljakuks, kuid samas hoiab üldisemate reeglite abil seda ühtse ideoloogiana siiski koos. Teemadest joonistusid välja järgmised punktid: olevik, tähtjad, realistlikuks jäämine vs fantaseerimine ning kindlad ajapiirid.

Ilmnes, et üks manifesteerimise oluline osa on praeguse aktsepteerimine, mis tähendab praeguses hetkes elamist ning tuleviku mina peale mitte mõtlemist. Enne parema elu loomist, tuleb seista silmitsi olemasolevaga. Teine oluline nüanss on ka positiivne ellu suhtumine: „Ja et manifesteerimine ei tuleks sellest, et midagi on nii halvasti, et ma pean manifesteerima, see ei tule nagu siiralt siis minu arvates“ (Kristin_2024-11-22). Paar intervjuueeritavat uskusid, et kõike on võimalik manifesteerida, kuid selleks tuleb luua realistlikud eesmärgid ja vahesammud: „Realistlikuks jäämine oleks hea, sest me kõik tahame üksisarvikut. Aga noh, neid ei ole olemas, nii et hobune on juba hea eesmärk.“ (Eliis_2024-09-11) Samuti mainiti, et mida suurem eesmärk, seda rohkem energiat sellesse läheb ning üks intervjuueeritav uskus, et manifesteeringu kirjapanek vähendab hoopis selle võimu.

Ilmselt kõige olulisem reegel, mis intervjuudest välja joonistus, on see, et manifesteerima peab olevikuvormis – kas siis neid lauseid välja kirjutades või mõeldes: „(taotlusi) tuleb öelda läbi jaatuse, et universum seda „ei“ sõna nagu ei registreeri ära“ (Ave_2024-10-31). Üks teine huvitav reegel, mida mainiti on küsida universumilt miks-küsimusi juba olemasolevate asjade kohta:

Et miks ma olen täna tööl nii efektiivne, kui sa tahad, et sul päev läheks nagu mega efektiivselt on ju. Miks mul on nii hea suhe ja miks mul on nii hea tervis ja miks ma olen sale ja sportlik, ja siis justkui nagu universum tahab sulle vastata. Vastab sellele ja siis nagu toodabki sulle seda teemat. (Marju_2024-10-16)

Enamiku jaoks on kõige olulisemad reeglid laias laastus sarnased: „Ja sa pead tahtma. Sa pead tahtma ja uskuma. Ja täpsustama. Ja need tähtjad ka.“ (Riina_2025-09-11) Erinevused tekivad seoses tähtaegade ja realistlikkuse piiride panemisega: „Kui ma omale ise eesmäärke sean, siis ma piiran universumit. Et ma keelan ära tegelikult, mis võiks mulle tulla.“ (Ave_2024-10-31) Selle arvamuse järgi – kui inimene manifesteerib maja ja saab selle maja, annab see universumile sõnumi, et muud ta ei soovigi. Ta justkui kitsendab iseenda eesmärkidega universumilt saadavaid tulemusi. Sellele arvamusele räägivad vastu teised intervjuueeritavad, kelle jaoks täpsustamine ja mõõdetavate eesmärkide panemine on manifesteerimise juures just kõige olulisem, et eesmärgid täituksid: „Kas on seal tööalaselt näiteks rahaline number on ju ja isikliku juures siis noh ka midagi sellist, et noh, et ma ei saa lihtsalt öelda, et mu eesmärk on olla õnnelik“ (Riina_2025-09-11). Kõige rohkem jäi kõlama

ikkagi see mõte, et mida täpsemini inimene teab, mida ta tahab, seda kindlamini ta selle manifesteerides ka saab. Umbmääraselt manifesteerimine annab ka umbmääraseid tulemusi. Viimase teermana mainin aja olulisust. Praktiseerijatel ei olnud reeglina kindlat aega päeva jooksul, millal peab manifesteerima – mõned tegid seda meelsamini hommikuti, teised õhtuti, mõned manifesteerisid kõndides ja mõned manifesteerisid kasvõi bussis sõites. Vestlustest koorusid välja ka mõned tähtsamad sündmused, mis võimendavad manifesteerimise väge. Võimsust annab juurde näiteks *super blue moon* (tõlkes super sinine kuu, mis tähendab, et see on Maale väga lähedal ning võib olla ka sinakat tooni), täiskuu (mõne jaoks tähendab see just lahtilaskmise aega), noorkuu ehk kasvav kuu (kasvamise ja loomise aeg) või erakordsed kosmilised sündmused. Enamik manifesteerivad siiski sisetunde ja sisemise kella järgi. Kuna manifesteerimisel peab olema õige meeleolu ja energia, siis on raske seda teha alati kindlal ajal (nt ööl, mil on täiskuu). Üks huvitav viis manifesteerimiseks on 080808 meetod, mis on ajaliselt väga rangelt piiritletud: „Seda saab iga kaheksa aasta tagant teha“ (Liisa_2024-09-25). Arvud sümboliseerivad siin kuupäeva, kuud ning planeete (intervjuueritava mäletamist mööda).

2.2.3. Abivahendid

Manifesteerimisel saab kasutada ka mitmeid abivahendeid, mis mõne jaoks on kujunenud eraldi viisiks või meetodiks. Näiteks kaks praktiseerijat kasutavad manifesteerimiseks eraldi raamatut (vt Foto 1), kuhu nad koostavad visuaaltahvleid ning täpsustavad neid kirjutistega: „Et see ei ole mingi tavaline must märkmik, see on juba nagu natukene unistuste laadi või kui ma kirjeldaks unistust, siis ta nagu näeb selline välja“ (Kati_2024-08-28). Kasutatakse ka tavalist märkmikku, mille esimesele lehele kirjutatakse manifesteeringud, mida näiteks aasta jooksul saavutada tahetakse, ning sinna lisatakse (kirjutades paberile/ joonistades mõttes silme ette) ka erinevaid *reiki* sümboleid, mis võimendavad protsessi ja aitavad head energiat külge tõmmata. Kuigi enamus intervjuueritavatest kasutasid mingit abivahendit kirjutamiseks, siis neile vastandus teine mõtteviis, mis keskendus ainult mõttejõule: „Et kui ma annan selle võimu mingile füüsilisele asjale, siis ma annan selle endalt ära“ (Kristin_2024-11-22).

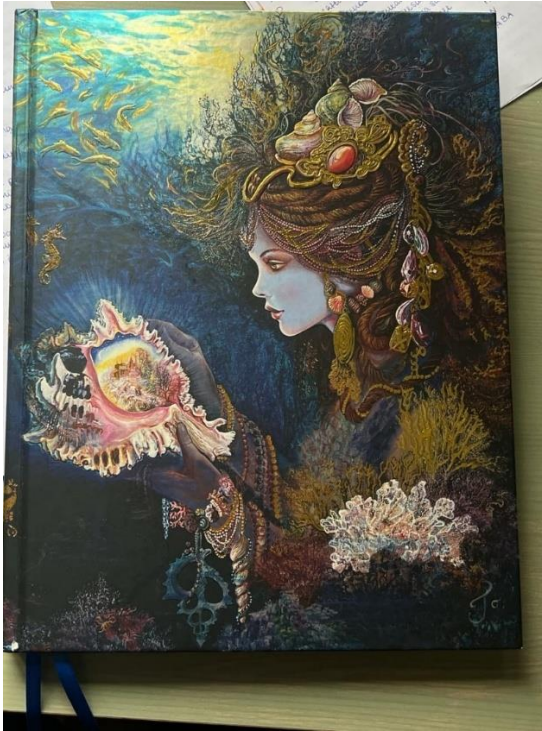


Foto 1. Manifesteerimise raamat/päevik. Autor: Kati, 2024. Autori isiklik arhiiv.

Kui üheks abivahendiks osutusid raamatud ja märkmikud, siis teiseks suuremaks tööriistaks olid taro- ja oraaklikaardid. Need aitavad leida tegutsemissuunda – kui kaardid näitavad negatiivseid sõnumeid, siis tuleb oma valikud rohkem läbi mõelda. Need aitavad ka täpsustada, mida manifesteerida ja kuidas seda teha: „Ta nagu nii-öelda näitab seda, mis potentsiaalselt manifesteerub sinu elus“ (Mari_2024-08-25). Seega neid saab kasutada manifesteerimise erinevates faasides.

Tööriistana kasutati ka kristalle ja viirukeid, kuigi mõne jaoks on need rohkem hea energia hoidmiseks. Näiteks kantakse kaelas opaali, mis on sobiv nii maandamiseks kui ka manifesteerimisel keskendumiseks. Kui kaardid kõrvale jätta, saab lausele punkti panna ka küünlavahaga. Näiteks tilgutatakse seda paberile peale manifesteeringu kirjutamist soovide kindlustamiseks. Peale küünlavaha ja kristallide kasutatakse enda meele tugevdamiseks erinevaid õlisid, eriti piparmünti:

Kõik loovus asub väljas, mitte inimeses ei asu, vaid väljas, kvantväljas asub ja selleks, kui loov ma olen, sõltub sellest, kui hea ühendus on mul väljaga. Minu sisemine teadvus ja kõrgem teadvus, on need, mis peavad ühenduses olema ja piparmünt aitab seda ühendust luua. (Ave_2024-10-31)

Manifesteerimise jaoks on olemas ka erinevad helid ja sagedused, mida saab Youtube'ist kuulata:

Muusika on ju ka kõik sagedus, mis siis mõjutavad seda, noh, me kõik oleme lainetus, eks ju see see see kvantteooria, kui on sihukesed koherentsed lainetused, siis me oleme täielikus harmoonias. Ja, ja seal on ka siuksed, raha ja külluse Manifesteerimise helisid, vot seda ma olen ka teinud. (Ave_2024-10-31)

Lisan siia veel ühe huvitava viisi manifesteerimiseks, mis on tegelikult ühtlasi ka abivahend. Digitaliseeruva maailma võimalusi saab ka manifesteerimiseks ära kasutada, mistõttu tegi üks intervjuueritav endale videomanifesteeringu:

Ükshetk hakkasin tegema näiteks endale videoid, et kui mul oli mingi hetk ülihea olla, megarõõmus olla ja kõik eluprobleemid olid täiesti nullis kui mitte alla nulli. Ja siis ma teingi endale video ja ma vist siiaaani vaatan seda mingi iga kolme kuu tagant ja see on see üks video lihtsalt mingi neli minutit pikk, kus ma lihtsalt jalutan ja räägin tuleviku iseendale, et kõik läheb hästi ja kõik, kõik läheb nii, nagu sa tahad ja nii nagu see pidi minema. (Liisa_2024-09-25)

2.3. Uskumused

2.3.1. Sõnadel on jõud

Kõik intervjuueritavad rääkisid sellest, kui oluline on sõnade jõud. See on manifesteerimise põhimõte, mille najal kogu protsess tööle hakkab. See on ka põhjus, miks mõni intervjuueritav ei ropenda, kuna see ei pruugi tema jaoks kasulik olla ja võib hoopis negatiivset energiat ligi tõmmata. Igal sõnal on oma vibratsioon ja mõju ning need omakorda mõjutavad inimese teadvust, emotsioone ning selle kaudu ka kehakeemiat:

Seepärast minevikus needused just ja loitsud, nad olid läbi sõnade. No seda on üsna lihtne seletada, miks voodoo, needused mõjusid nii tõhusalt, et mõnede lugude järgi, kedagi neeti ära ja siis see inimene suri järgmise kahe päeva jooksul. Sest ta kartis nii väga, ta uskus, et ta sureb ära ja siis keha reageeris sellele. Samamoodi ka arstid ütlevad vahel, et sul on nüüd vähk diagnoositud või mõni muu haigus. Ja nüüd on sul pool aastat jäänud nt... päris palju juhtumeid on olnud, kus selgub pärast, et inimesel ei olnud seda diagnoosi. See oli vale diagnoos, aga ta suri ikkagi selles ajavahemikus. Kujutad sa ette? Sõnadel on ilmselgelt mõju. (Maie_2024-09-20)

Ühelt poolt võib sõnadel olla jõud, kuid usutakse ka ärasõnumisse, mis tegelikult tundub toimivat vastupidi võrreldes manifesteerimisega. Kardetakse, et kui midagi välja öelda, siis see just ei täitu: „Et kui ma olen hoidnud seda saladuses nõ, et siis on nagu alati paremini läinud“ (Kati_2024-08-28). Sel puhul siiski nenditakse, et tegu võib olla ka teiste inimeste arvamustega, mis inimest ennast mõjutama hakkavad: „Kui sa ei räägi asjast, vaata siis sa ei saa teada neid arvamusi ja siis on endal mingi kindel sihuke väike tuba/mull“ (Kati_2024-08-28). Vahe võib olla selles, et manifesteerimise puhul kirjutatakse need soovid üles enda jaoks ning neid jagatakse harva võõraste silmapaaridega, kuid ärasõnumise puhul on pigem tegu teistele inimestele oma plaanidest rääkimisega. Seega manifesteerimine on

individuaalne praktika, mis toimib paremini läbi individuaalsete tehnikate. Kuid kas ka pelgalt mõtted võivad olla sama võimsad kui sõnad? Need võivad töötada käsikäes ja mõjutada üksteist, sest mõtted ongi sõnad. Teisalt usuti, et sõnad võivad vahel olla tugevamad kui mõtted just seetõttu, et need lausutakse välja – välja öeldud mõte on kindlam mõte.

2.3.2. Tänuikkus

Tänuikkuse olemus ja tähtsus igapäevaelus ning manifesteerimise juures kõlas läbi pea kõikidest intervjuudest. Seda saab mõista ka omamoodi praktikana, mis kuulub manifesteerimise juurde. Tänuikkust mõisteti nii üldise heaolu saavutamise vahendina kui ka manifesteerimiseni alustalana: „Tänuikkus on vastuvõtmine ja avatud olemine ning usalduses olemine, mis on kõik olulised tingimused selleks, et manifesteerimine toimiks hästi“ (Maie_2024-09-20).

Seega tänuikkus on vundament selleks, et saavutada rahu iseenda ja ümbritsevaga ning edasi liikuda paremuse poole, nii füüsilises kui ka vaimses mõttes. Seda saab praktiseerida ka igapäevaselt päevikut pidades – kirjutades üles asjad, mille eest tol päeval tänuolik ollakse. Igapäeva nüansside üle on tegelikult kerge tänuolik olla, küsimus on pigem selles, kas neid märgatakse: „Samas on nii lihtne ära kaduda igapäeva raskustesse“ (Kristin_2024-11-22). Kui rääkida täpsematest viisidest, kuidas igapäevaselt tänuikkust meeles pidada, siis üks intervjuueeritav oli läbi proovinud mitmeid tänuikkuse praktikaid ja ta nentis, et teeb neid siiani vahelduva eduga. Need aitavad tal märgata detaile ja elada hetkes:

Kirjutangi 21 asja, mille eest ma olen tänuolik täna ja, või siis seitse asja või kasvõi ühe asja nüüd ma olen nagu neid periooditi teinud. Sa enim küsisid, kui palju ma muutunud olen, võib-olla ma ei ole enam nii materiaalistest asjadest kinni. Et ma märkan just neid nagu väikeseid rõõme.”(Marju_2024-10-16)

Vahest on raske näha seda, mis on juba nina all olemas. Tänuikkuse tunnet kasutatakse ka õigema keskkonna loomiseks manifesteerimisel. See tähendab, et tänuikkuse tundel on kõrgem vibratsioon, mis ühtib ka manifesteerimise jaoks vajaliku sagedusega: „Tänuikkus on lihtsalt üks vahend, mis minu energiataset tõstab“ (Riina_2025-09-11).

Tänuikkus võib olla ka enda aktsepteerimine selles maailmas ning suurema pildi nägemine: „Sa oled tänuolik, kui see manifesteerimine läheb tõeks. See hetk, kus ma hakkasin seda tegema, oligi, kus ma mõistsin seda tänuikkust ja austust maailma vastu ja maailma eest, mis mulle anti mingil põhjusel.“ (Liisa_2024-09-25) Mainiti ka, et tihtipeale meenuvad tehtud manifesteeringud alles siis, kui ollakse ise veidi katkises kohas. Tegelikuses võiks

tänuolik olemine olla osa igapäevasest rutiinist: „Ja seda ma proovin ka natukene tasakaalustada, et asjad ei pea kohale jõudma siis, kui on kaos. Et neid võib ka vahepeal märgata ja vahepeal lihtsalt ollagi tänuolik.“ (Kristin_2024-11-22)

Seoses tänuolikkusega tuli jutuks ka andestamise teema. Kahel intervjuueeritaval olid huvitavad traditsioonid selle praktikaga seoses. Ühe jaoks oli see juba kodust kaasa antud traditsiooniline praktika, mille olulisusest ta alles vanemaks saades aru sai:

Emps - tema jaoks oli väga tähtis selline sõnadega head soovimine või nagu omamoodi manifesteerimine. Et me pidime enne magamaminekut alati ütleva (kui ma juba 10.a olin), et: Ma andestan kõigile, kes on mulle halba teinud, ma palun andeks kõigilt, kellele olen mina halba teinud. Mis noh, väiksena tundus see natuke... siis see oli natuke naljakas. Aga mida vanemaks ma sain, seda rohkem ma sain aru, et tegelikult noh, see oli selline ka positive affirmations, aga pigem selline let go. (Kati_2024-08-28)

Seega mingil viisil võib ka andestamine manifesteerimise praktika juurde kuuluda. Arvestades, et seda tehakse rutiinselt ning selle aluseks on lahti laskmine, mis on samuti väga oluline nüanss manifesteerimisel. Teine intervjuueeritav jõudis sarnase mõtteviisini Silva kursuse kaudu (vt Ptk 3.1.): „Mina oma olemuse sügavusest andestan nüüd igatühele, kes iganes on mind aegade algusest peale kahjustanud ükskõik millisel tasandil, ükskõik millisel viisil“ (Helen_2024-09-10). Kursus lõpetati tänamise teemalise luuletusega, mis oli tema mäletamist mööda pea lehekülj võid kaks pikk ning väga põhjalik. Need kaks andestuse sõnastust on idee poolest sarnased ja neid võib nimetada ka omamoodi palveteks, mis aitavad teha rahu enda ja teistega – see teema põimub jällegi tänuolikkuse teemaga, mispuhul on samuti oluline enda ja oleviku aktsepteerimine.

2.3.3. Kontakt iseendaga

Kogemuslugudest selgus, et kontakt iseendaga on ülioluline, et üldse manifesteerimisega algust teha. Kõige suuremaks katsumuseks võivad osutada just lapsepõlvest kaasa tulnud ja sügavalt juurdunud mõttemustrid, millega üks (ilmselt veel mõned) intervjuueeritav siiani maadleb – ema korrutas talle alati, et tema peab palju tööd tegema ja edu nimel vaeva nägema, midagi ei tule niisama: „Ja mul ongi nagu niisugune tunne, et tulemuste saamiseks, ma pean nagu megalt tööd tegema. Tõmban nagu üle kuidagi on ju. Ja ma töötan kuidagi mitmel rindel ja otsingi seda tegevust.“ (Marju_2024-10-16) Teine uskumus, mis teda saadab, on see, et kui elus läheb tükk aega hästi, siis kuskilt peab ikka see pauk ära käima. Ta justkui ootab seda õnnetust või eeldab, et see peab tulema. Ta saab ise ka aru, et võib-olla

just seepärast need halvad asjad juhtuvadki ning et need hirmud segavad ka manifesteerimise protsessi.

Ja need on need (mõttemustrid/programmid), mis takistavad siis seda manifesteerimist, reaalsusloomet, nendest tuleb enne vabaneda. No näiteks need rahauskumused, eks ju, kui väga tahad külluses rikkusesse saada, siis need rahauskumused, eksju, et mul ei ole raha, ma ikka olen vaene, teiselt poolt et kui ma näen vaeva sellega, eks ju, et ma manifesteerin endale küllust ja raha ja siis ma lähen poodi ja mõtlen, mul ei ole raha. See on kõik, see on jälle sõnum kvantvälja. (Ave_2024-10-31)

Ta usub (Ave), et kõik meie mõtted ja uskumused, mis inimestel on, lendavad meist kvantvälja, mis saadavad (mõtted) justkui signaale ning seeläbi toimib reaalsuse loomine. Seega pöörab ta tähelepanu just nendele alateadlikele mustritele, mis teda elu jooksul saadavad, sest ka neis on mõtted ja omakorda vibratsioonid, mis tema elu mudivad: „Me võime oma teadliku teadvusega ükskõik mida soovida. See ei tähenda, et meie alateadvus seda usub, tunneb, et väärrib ja töötab meie heaks. Ta võib sageli meie vastu olla. Ja see ongi kõige suurem takistus.“ (Maie_2024-09-20) Alateadvust nimetati ka enda sisemiseks hääleks, sisetundeks, kuid kasutati ka selliseid termineid nagu sisemine teadvus ja kõrgem teadvus, mis peavad olema omavahel ühenduses selleks, et protsess toimiks.

Seega manifesteerimise jaoks tuleb endaga tööd teha ning ka sisemiselt ennast mõista. Selleks peab endasse uskuma ning eneseusku saab suurendada, tegeledes oma ebakindlustega:

Mida hullem on su background, seda hullemad on tavaliselt need insecurities ja probleemid, millega me tegeleme igapäevaselt, nendega tuleb tegeleda selleks, et sa saaksid uskuda täielikult oma manifestatsiooni. Sest et kui sa proovid manifesteerida ja alateadlikult, kuna keegi vanematest ütles sulle kogu aeg, et sa ei ole midagi väärt ja sa oled kasutu, on ju siis sa alateadlikult usud seda, see manifestatsioon ei lähe täide, ehk siis sa pead enne minema sinna....Tuleb ennast putitada natukene enne, kui sinna sisse minna või olla lihtsalt kindel, et mina ei hoiä ennast tagasi. (Kristin_2024-11-22)

Seda võib mõista ka kui alateadvuse ja mõistuse vahelist võitlust – nad võivad töötada üksteise vastu, kuid alateadvus on see võimsam pool, mis võib takistada mõttemustrite muutmist.

Kontakti loomine iseendaga on suur samm ka oma mentaalse tervise paranemise suunas. Tuleb astuda reaalseid samme ning muuta oma mõttemustreid positiivsemaks. Enda kuulamine, täpsemalt enda sisetunde kuulamine ja selle järgi toimimine on esimene samm õnnelikkuse poole. Teine samm on iseenda usaldamine, mida on tihti raske saavutada, eriti teekonna alguses: „Üks raskemaid asju on jõuda usalduseni. Ikka me hoiame kinni ...aga seal tekib usaldus, see järjest kasvab. Ja seetõttu tekib ka see elu muudatus selles järjest sinna

suunas, et ma lasen lainel ennast kanda“ (Ave_2024-10-31). Kuid selleks, et ennast ja enda soove mõista, soovitati panna esimesed mõtted kirja ja seejärel kõik materiaalsed soovid ära kustutada – mõelda sügavamalt. See on pikk protsess iseendaga, võttes arvesse enda tausta ja ebakindlusi, millele otsa vaadata: „Sageli leiame unistusi läbi selle, kui me teame, mida me ei taha. Me teame, mida me ei taha, siis on kerge lihtsalt vastupidises suunas minna. Nii paljud inimesed, ma olen täheldanud, elavad endast väljas.“ (Maie_2024-09-20) Mida see tähendab „endast väljas“? Just seda, et inimestel puudub kontakt iseendaga ning keskendutakse ainult välistele aspektidele, mis tihti peale on need materiaalsed mitte hingelised. Usutakse, et inimese meel on võimas tööriist, mille abil saavutada pealtnäha võimatut. Küsimus on selles kas inimene usub piisavalt iseendasse, et tekiks rahulolu ja turvatunne, et see praktika töötab.

2.3.4. Manifesteerimise seaduspärasused

Manifesteerimise seaduspärasused on uskumused, mille alusel ja kuidas manifesteerimine toimib. Näiteks võib see toimida ühe ringsüsteemi alusel (vt Foto 2), mida üks intervjueritav mulle tutvustas. See kirjeldab justkui lumepalliefekti – protsess hakkab tööle kavatsuse paika panemisest ning see omakorda aitab muuta oma käitumist: „Kui sa tahad eesmärgi ära täita, siis hakkad ka alateadlikult selle suunas nagu liikuma, su aju hakkab ise otsima neid mustreid, mis läheks kokku sellega, mida sa manifesteid“ (Kristin_2024-11-22). Sealjuures ei tohi unustada, et juba esimeste sammude ajal hakatakse lõpptulemust automaatselt ligi tõmbama: „Ja oluline on see, et, ma kindlasti suudan seda endale ette kujutada, on ju? Ja just selle tugeva emotsiooniga, nagu see oleks juba praegu mul käes.“ (Riina_2025-09-11)



Foto 2. Käitumise ringsüsteem. 2024. Pilt internetist, Instagram.

Manifesteerimise toimimise aluseks võib olla ka usk, et universum toob inimese eluteele need sündmused ja inimesed, mis on tema jaoks kasulikud. Kõik soovid ei pruugigi alati täide minna ning sellel on oma põhjus – inimene on näiteks vales eluetapis ja soovitu tuleb temani hiljem või see polegi tema jaoks määratud. Vastukaaluks usule, kõlas ka realistlikumaid seletusi, kvantfüüsikale toetudes – erinevate tunnete kaudu muutub ka kehakeemia: „Kui sa tunned ennast selles situatsioonis õnnelikuna justkui nagu seal olles (ette kujutades), siis see iseenesest nagu muutubki reaalsuseks. Realiseerub läbi selle, mis juba on.“ (Marju_2024-10-16)

Kui eelnevalt on juttu olnud universumi seadustest ja kvantfüüsikast, siis manifesteerimise protsessi toimimine sõltub ka inimesest endast. Paljud toetusid oma sisehäälele, tunnetamaks, kas nad on õigel teel või teevad õigeid valikuid ning sealt saadud kindlustunne andis neile ka aimu manifesteerimise õnnestumisest: „Aga siis sa ise tunned, et see on õige ja sa tunned ennast hästi ja mingi klikk käib ära ja sa saad aru, et nagu see manifesteerimine, mis sa tegid läks täide, et see on nagu selline...mitte otseselt mingi eufooriline tunne, aga..... selline kodune tunne...“ (Kati_2024-08-28). Seda kirjeldati ka kui liblikate lendamist kõhus, ootusärevust, kui elatakse oma soove läbi ja need täituvad. Peale sisemise hääle kuulamise, on manifesteerimise toimimiseks olulisel kohal just inimese enda kujutlusvõime ja selle piirangud – täpsemalt nende puudumine. Mida julgemalt ta unistab ja suudab soovitud ette kujutada, seda suuremad on ka saavutused. Seda omakorda mõjutavad ka alateadlikud mõtted ja kasvatatud hoiakud, mis võivad seda ettekujutusvõimet vähendada või ka just suurendada.

Manifesteerimise seaduspärasust võib seletada ka külgetõmbeseadusega, mis põhineb ideel, et sarnane tõmbab ligi sarnast:

Mida rohkem ma endas neid osi täiendan, mida ma oma partneris näiteks ootan, seda rohkem ma seda ka endale juurde tõmban. Aga selleks, et seda armastust endale ellu manifesteerida, tulebki aru saada, et ma olen ka kõike väärt ilma selleta. Et ma tunnen ennast turvaliselt üksi olles. Ma ei karda näiteks üksinda olla ja lahti lasta sellest mõttest, et see inimene annab mulle kõik, see inimene on lihtsalt lisand. Sina oled see kõikvõimas, eks ole. Et kui sellest ideest lahti lasta, siis küll see inimene tuleb kuidagimoodi su ellu ja. (Kristin_2024-11-22)

Headel mõtetel on kõrgem vibratsioon ja need tõmbavad ligi teisi kõrgema vibratsiooniga mõtteid. Mida kõrgema sagedusega mõtteid ja tundeid inimene tunneb, seda kõrgema sagedusega on ta ka ise, seeläbi tõmbab ta ligi teisi sarnase sagedusega inimesi/sündmusi.

2.3.5. Religioon ja manifesteerimine

Kuna manifesteerimist võib mõista usu proovikivina – mis töötab ja mis mitte – on tegemist ka eksperimenteeriva ja rahvapäraselt loova seostevõrgustikuga ratsionaalse ja usundilise reaalsuse tajutud piiridel. Sealjuures töid mitmed intervjueeritavad paralleele teiste religioonidega, põhjendades seeläbi enda vaadet sellele temale: „Mõni inimene usub jumalasse ja see teeb tema elu paremaks, mõni inimene usub astroloogiasse, nõiandusse, manifesteerimisse ja see teeb tema elu paremaks, et see ei pea olema selline asi, et vot see on olemas ja vot nii on“ (Siiri_2024-10-17). Ehk siis just vabadus uskuda ja valida annab manifesteerimisele tema jaoks religioossed iseloomujooned. See võib olla ka kombinatsioon erinevatest uskumustest, katsetatakse erinevaid viise, testides, mis paremini töötavad: „Minus on nagu seda skeptitsismi ka. Et noh, reikit kasutan, lapsel on kõrv haige, panen käed peale, onju, siis otsuste tegemisel kasutan tulevikuteraapiat.“ (Marju_2024-10-16)

Tegelikkuses saab manifesteerimist ja religiooni iseloomustada sama mõtteviisiga – võttes arvesse, et manifesteerimisel võib olla mitu nime – protsessi lõpptulemus on erinevatest nimetamistest hoolimata ikka sama:

Et jumal on ju ka tegelikult usklike inimeste jaoks on ju üks inimene, aga meie nimetame teda jumalaks, seal religioonis on ta Allah, kolmandas religioonis on ta Mohamed, siis on Jeesus Kristus ja et jumalal on antud Krišnad ja mis seal Indias veel on, et jumalale on erinevaid nimesid antud, aga ikkagi kõik palvetavad ühe poole. Samamoodi on ka manifesteerimisega, mina arvan, et see, kuidas sa seda nimetad. Aga tagajärg on ikka üks. (Silvi_2024-11-11)

Kuna enamik intervjueeritavaid mainisid korduvalt universumit ja suuremat teadvust, siis tekkis küsimus, kas ja kelle või mille poole nad manifesteerimisel pöörduvad. Usuti, et universumi energia ja olemus toetavad inimest igapäevaselt, kui ta saadab endast välja mingi mõtte või soovi, kuid enda sisse vaadates saab ta iseendaga suhelda ja mõista, mida ta vajab. Seega mõnes mõttes loovad intervjueeritavad ühenduse universumiga – kahekõne, mille läbi nad saavad kas toetust või seasmiseid sõnumeid. Samas saavad nad universumi poole pöörduda ka nõu saamiseks: „Ma olen öelnud seda õhku ja ma pöördun „mu hea universum“. Et „kuule mind“ ja ma olen pöördunud ja isegi kui ma enda sisse räägin, siis ma ikka ka pöördun universumi poole.“ (Marju_2024-10-16) Ta lisas ka, et see annab talle rohkem lootust – kui pöörduda universumi poole, äkki keegi kuuleb. Usuti ka universumile ohverdamisest, mis pidavat tugevdama manifesteeritud soovi täitumist: „Kui sa nagu nii-öelda annad universumile midagi - näiteks viskad mingi ehte või sõrmuse või midagi sellist või midagi, mis on sulle väärtuslik, et siis sul on tugevam võimalus. Et universum annab

sulle, mis sa tahad, et on nagu *sacrifice*.“ (Siiri_2024-10-17) Siit saab paralleeli tõmmata juba loitsude ja riitustel tehtavate rituaalidega – kindlad tegevused, mis võimendavad seeläbi soovitud eesmärki.

Kui enamus uskusid ja seostasid manifesteerimist mingite teiste religioonidega, siis leidus ka neid, kelle jaoks ei ole sellist suuremat kuju või olevust kuskil ülevalpool olemas: „Et ma saan ainult iseendasse uskuda ja kõik, mis ma lihtsalt ise teen, see juhtub, et noh, ma ei saa uskuda mingit kõrgemat, keda ma isegi ei tunne“ (Liisa_2024-09-25). Samas usub ta universumisse üldiselt, et see on koosmäng tema ja universumi vahel, mis kindlustab manifesteerimise toimimise: „Ma usun, et keegi ikka on üleval, kes või mis aitab. Sest et noh, mina üksinda mingi tibatillukese inimesena selle suure maailma peal, noh ma ei tea - raske uskuda.“ (Liisa_2024-09-25)

2.3.6. Ise oma elu looja vs saatus

Kui rääkida manifesteerimisest kui oma elu loomisest, mis põhineb sellel, et inimese ise saab oma eluteed suunata ning soovitud sündmusi, inimesi, olukordi manifesteerida, siis mis rolli mängib siin saatus? Kas need on omavahel üldse seotud või teevad need kaks pealtnäha vastandlikku ideoloogiat omavahel koostööd inimese üldisema heaolu nimel? Nendele küsimustele püüdsin koos intervjueeritavatega vastuseid leida. Selgus, et sellele temale saab läheneda väga erinevate külgede alt, mis ei pruugi üksteist samal ajal välistada. Üldjoontes jagunesid praktiseerijad kaheks – saatust saab muuta vs ei saa muuta.

Üks viis saatuse ja manifesteerimise koosmängu mõistmiseks on eluteed/elujooned ning saatusejooned. Nende ühtimisel jõuab inimene oma parema minani ehk siis parema versioonini endast ning oma elust:

Meil on mingid kindlad eluteed või jooned ja neid on kindel teatud arv, siis võib pakkuda, et nende kvaliteedil on erinev tase. Et kui ma arendan oma potentsiaali ja loon ühendust oma kõrgema minaga, siis ma suudan joonduda nende kõrgemate või paremate või kvaliteetsemate elujoontega ehk siis saatusejoontega. (Maie_2024-09-20)

Seega aitab manifesteerimine jõuda oma parema potentsiaalse minani, mis viitab sellele, et on võimalik ka oma saatust muuta. Samamoodi arvasid ka paar teist intervjueeritavat, kes mainisid, et saatus varieerub sõltuvalt sellest, milliseid samme astuda. Nad uskusid, et saatus pole kivisse raiutud, vaid et ka inimesel endal on siin sõnaõigus: „Ehk et tulevikus, mina arvan, on erinevaid võimalikke variante. Sinul on nüüd see, mis samme astud. Kuidas siis nagu välja kukub, lõpuks ja kuhu poole see liigub? Ma arvan, et ei ole nagu kindlat ühte stsenaariumi.“ (Marju_2024-10-16) Kui manifesteerimisel pöörduda universumi poole, on

ka ju universumil oma osa saatuse mõjutamisel ning seega on need kolm jõudu omavahel seotud: „Öeldakse ju et saatuse on tähtedesse kirjutatud. Aga kui me manifesteerime, siis me pöördume ka tähtede poole, mina vähemalt pöördun. See on ka sama“ (Silvi_2024-11-11). Teisalt võivad ka inimese tehtud otsused olla osa saatusest. Näiteks kui inimene manifesteerib endale maja ja saabki selle, siis see otsus võib mõjutada tema saatust: „Sest et kui juba mõelda selle peale, et kui palju kordi on universum tahtnud mind siit maalt ära võtta, siis nagu ma olen suutnud selle täielikult ümber mõtestada ja tänu sellele ma olen praegu siin, et ma ütleks, et on võimalik muuta oma saatust.“ (Liisa_2024-09-25)

Teine osa intervjuueeritavatest uskus, et mingid sündmused seoses saatusega on ikkagi paika pandud ning neid ei saa muuta. Näiteks võib saatust mõista kui labürinti: „Sa võid valida, kuhu sa pöörad. Aga see, mis seal pöörde taga juhtub, see on juba nagu ette valitud/määratud“ (Eliis_2024-09-11). Seega on valikute tegemine on vaba tahe, kuid nende tagajärg on see, mis on saatuse poolt paika pandud. Teisalt mõisteti saatust ka kui kindlat teekonda, mida ei saa muuta, kuid millest võib kõrvale kalduda. Kui see peaks juhtuma, siis elu annab „litaka“, mis suunab jälle õige raja peale tagasi. Selle puhul on tunnetatud sisemiselt, et elatakse valet elu, et midagi on valesti:

Mina kui sellele esimesele 50-l aastale tagasi vaatan, kus mina ise otsustasin oma elu üle, jätame selle lapsepõlve välja, siis hästi selgelt oli näha, ma elan vale elu. Ma olen õnnetu selles elus, aga ma ei teinud muudatust. Et see, kui õnnelikult või hästi ma elan, seda kujundan mina, siin saatust ei ole. (Ave_2024-10-31)

Kuid kuidas see manifesteerimisega seostub? Vestlustest käis läbi mõte, et vahest pole see, mida inimene ise soovib, see mida ta tegelikult saama peaks. Võib küll midagi manifesteerida, kuid lõppude lõpuks laabub kõik ikkagi sellisel moel, mis inimesele määratud on:

Vahepeal ongi selline tunne, et sa teed kõik õigesti, ega see ikka ei lähe nii, nagu sa tahad, mis nagu tekitab sulle hästi suure segaduse. Aga siis alles hiljem sa saad aru, et võib-olla see teekond, mis lõpuks sinuni jõudis, oli hoopis nagu palju õigem, kui see tegelikult alguses tahtsid. (Kati_2024-08-28)

Kui mõne jaoks on krahhid, mis elus ette tulevad, meeldetuletused rajalt kõrvale kaldumisest, siis teise jaoks on need õppetunnid, mis tuleb kohustuslikult läbida ning mis on iga inimese jaoks erinevalt ette määratud. Erinevus on selles, millise tee on inimene eelnevalt valinud ning millisena see õppetund tema jaoks väljendub. Näiteks kui inimene on emotsionaalselt väga palju läbi elanud, sellest õppinud ning endaga tegelenud, tuleb õppetund tema jaoks vähem intensiivsem, kui oleks olnud siis, kui ta poleks eelnevalt neid samme läbi käinud.

Seal on väga palju võimalusi, kuidas see õppetund minna võib, et kas inimene on rohkem kimpus endaga pärast seda või see on tema jaoks just silmiavardav. Aga et jah, ma leian, et inimene, kes ennast igapäevast ise õpetab tema jaoks ei ole nii hull ja inimene, kes käib klapid peas, alateadlikult ja lihtsalt reageerib oma emotsioonidele kogu aeg, siis tema jaoks ongi näiteks palju hullem ja intensiivsem. (Kristin_2024-11-22)

Seega võib saatus ja manifesteerimine töötada erinevate inimeste jaoks omamoodi, olenevalt uskumustest ning õpetustest, mis on neile omaseks saanud. Need (saatus ja manifesteteerimine) võivad töötada üksteise vastu või üksteisega koos: „Saatus õpetab meile, saatus teab, mida ma tahan“ (Kati_2024-08-28), või olla üksteisest eraldiseisvad üksused, mis universumis erinevate ideoloogiatena eksisteerivad. Selline mitmekesisus ehk loovalt lähenemine – tehnikate proovimine ja kombineerimine ning teistest keskkondadest laenamine – ongi manifesteerimise alus, mis muudab selle rahvapäraseks praktikaks.

2.3.7. Manifesteerimise roll intervjueritute elus

Manifesteerimine on praktiseerijate jaoks elumuutev toiming ja hõlmab ning mõjutab erinevaid eluvaldkondi elus. Toon välja praktiseerijate mõtisklused selle kohta, mida nad on oma elukvaliteedi muutuste osas märganud pärast manifesteerimise kasutama hakkamist.

Üks intervjueritav rääkis, kuidas ta kasutab manifesteerimisel väga palju mõttetööd ja vaimusilmas ettekujutamist, mistõttu suudab ta ettekujutatu ka reaalsuseks muuta. See toimib see ka mõlematpidi, s.t ka negatiivsed mõtted said selle tõttu suurema väe ning kippusid tõeks saama – nt ülemõtlemine kartuses, et mingid kindlad asjad juhtuvad. Ta mainis, et manifesteerimisel on väga olulisel kohal enda mõtted ja tunded. Ta hakkas selle teadmise valguses palju rohkem tähele panema, mis tal peast läbi käib, millele keskenduda, millele mitte. See kõik on teda eneseteadlikumaks muutnud: „See on jällegi üks osa nagu manifesteerimisest tegelikult, et kui sa nagu mõtled neid mõtteid, siis sa hakkad just nagu otsima päriselus neid mustreid, mis läheks kokku nende mõtetega“ (Kristin_2024-11-22).

Üldjoontes muutis manifesteerimine praktiseerijate elu positiivsemaks – aitas just sellele keskenduda positiivsusele, olla tänulik selle eest, mis on olemas, tõstis vibratsioonisagedust või muutis elu:

Et kui sa sealt (madalseisust) välja tulid, mitte lootus, vaid mul on täiesti teine elukvaliteet, olin lahti saanud oma 20 aastat valitsenud või 25 aastat.. paanikahäired jäid kõik maha, ilma medikamentideta, eraldatuse tunne. Sain elurõõmu, mida ma... 50 aastat ei olnud minus olnud elurõõmu. Et minu jaoks toimusid sellised muutused, mida ma isegi ei arvanud, et sihukesed asjad on võimalikud või, või need olid nagu kaaskõrvalnähud. Minu elukvaliteet otse sõna otseses mõttes muutus paremaks. Mitte ei tekkind lootust juurde, vaid minu elu muutus. (Ave_2024-10-31)

Mõni suutis tänu manifesteerimisele oma elu täielikult ümber muuta, osaledes spetsiaalsetel koolitustel, mis aitasid manifesteerimist ja eesmärkide seadmist igapäevaelus kasutada (Kai koolitus):

Need, kes seal osalesid, ikkagi nende energia oli kõrgemal tasemel kui ükski kuskil asju ajades onju. Noh, oli nagu... ma läksingi nagu täiesti teisele tasemele nagu tõusingi, no ma ei tea, mitu astet kõrgemale onju energeetiliselt...No hakkasingi nagu teistmoodi mõtlema ka, sest noh, kui on nagu väga sitt olla otseses mõttes onju noh siis need mõtted on ju ka väga kehvad. (Riina_2025-09-11)

Just teiste sarnase mõtteviisiga inimestega koos tegutsemine andis temale selle jõu ja eneseusu, lootuse edasi liikumiseks. See oli justkui nakkavalt positiivne energia, mis ka talle külge jäi.

Manifesteerimine muutis inimesi ka igapäevaelu takistuste suhtes paindlikumaks. Näiteks hakati elus ettetulevatesse takistustesse vabamalt suhtuma: „Nii-öelda nagu lasen universumil otsustada minu eest“ (Eliis_2024-09-11). Teisisõnu ei muretsetud enam nii palju ning mindi elulainetega kaasa, mitte ei võideldud kõigele vastu. Mõnes mõttes võttis see ka võib-olla vastutust vähemaks iseenda suhtes, mis omakorda leevendab eneskriitikat.

Ma arvan, et see aitab nagu seda just paindlikkust igapäevaellu tuua sisse, et kui midagi juhtub, siis ma ei hakka kohe mõtlema, et ah halb asi, mis iganes, elu on nüüd läbi. Vaid ma just nagu mõtlengi, et kuidas see viib mind edasi, kuidas mind eesmärgini viib. (Eliis_2024-09-11)

Manifesteerimine võib anda rohkem aega ka iseendale. Praktikana on see individuaalne tegevus, päevikusse kirjutamine ja visuaaltahvlite loomine võib mõjuda teraapilise tegevusena. See on aeg, mil saab minna välismaailmast sisemaailma, olgu selleks kolm minutit või 45 minutit. Tänu manifesteerimisele hakati negatiivsete asjade asemel rohkem tähele panema positiivset oma elus. Seeläbi hakati endale ka positiivseid sisendusi tegema:

Ja siis nagu aina rohkem edasi hakkaski paremaks minema. Leidsin endale töö, leidsin endale lähedasemad sõbrad ja saingi endale töölt väga lähedased sõbrad. Ja õppisin, õppisin enda eest seisma, õppisin ei ütlema ja kõike seda. (Liisa_2024-09-25)

See õpetas talle vajaliku oskuse, kuidas madalseisudest välja tulla ja edasi sammuda. Ta mõõnis ka, et, neid halvemaid hetki tuleb tänu sellele aina vähem ja vähem.

Mainiti ka, et manifesteerimine võib olla nii positiivse kui ka negatiivse mõjuga. Negatiivsena võib välja tuua selle, kui praktiseerija hakkab pidevalt otsima neid puudujääke, mida saaks veel parandada: „Ja siis sa nagu ei naudi seda, mis sul on. Väga siukseks, perfektsionistlikuks läheb osaliselt see asi? Et kas mul on ikkagi lõppkokkuvõttes vaja või kas ma tegelikult saan nagu praegu rahul olla?“ (Mari_2024-08-25) Samas annab

manifesteerimine talle positiivses võtmes kontrollitunde oma elu üle – tal on võimalus näha laiemat pilti, panna eesmärgid ja näha, mida saaks täiendada. Seega võib sama aspekt võib olla nii pluss kui ka miinus.

Manifesteerimine andis kõikidele praktiseerijatele mingisuguse positiivse aspekti elule juurde, kas õpetas neid väikseid helgemaid hetki hallimatel päevadel märkama, andis jõudu, et saada üle raskustest läbi positiivse mõtlemise või andis võimaluse, et võtta aega olemaks iseendaga aus. Tehti paus igapäevasest rutiinsest kiirusest, et istuda maha ning korrastada oma mõtteid oleviku ning tuleviku suunas.

2.4. Erinevad tehnikad

Manifesteerimise jaoks kasutatakse väga erinevaid tehnikaid ning selles peatükis toon välja tehnikad, mida intervjueeritavad on proovinud ja mis nende jaoks töötavad, millest nad on kuulnud ja mida nad on katsetanud. Enamikku tehnikatest oli võimalik temaatiliselt kategoriseerida, kuid see järgmine näide on üsna omaette seisev. Näiteks mainiti, et tulerituaalide praktiseerimine pidavat paremini töötama gruppides, mitte individuaalselt. See tähendab soovide kirjutamist ja nende ära põletamist mingis anumast. Kõik järgmised näited on eelkõige individuaalsed tehnikad, mida praktiseerijad manifesteerimisel kasutavad.

Üks intervjueeritav mõistis, et üksinda praktiseerides on kogu protsess loomulikum ja intuiitsem. Oluline on ka täpselt teada, mida tahta. Mida keerulisemas olukorras ta oli, seda raskem oli ka midagi manifesteerida: „Mingid raskused olid elus ja ma ei suutnud lõõgastuda ja tulla oma pingelisest seisundist välja. Ja olla rohkem avatud usalduses ja vabamalt mõelda, et mida ma tahaksin luua.“ (Maie_2024-09-20)

Seega on kõige keerulisem välja mõelda, mida täpsemalt enda ellu manifesteerida, eriti kui mingid elulised probleemid inimest mõjutavad. Kuid rääkides erilistest tehnikatest, lõi üks praktiseerija enda jaoks oma tähestiku, mida soovide kirjutamisel kasutas. Iga täht vastas ühele sümbolile ning seejärel ta kasutas neid lausete loomisel:

Mul oli lause, et ma tahan ennast tunda hästi omaenda kehas ja siis nendest oma tähestikust loodud tähtedega ma kirjutasin selle ümber ja siis ma tegin veel niimoodi, et ma kirjutasin need nagu üksteise peale nagu tähtedena. Ehk siis sellest tuli nagu mingisugune moodustis kokku, mitte nagu järjest kirjutad, vaid nagu üksteise peale. (Kristin_2024-11-22)

Sellel meetodil on sarnasusi ka maagiliste toimingutega – selleks, et saavutada soovitud, tehakse asju kindlas järjekorras või kindlate reeglite järgi.

2.4.1. Taotluste sõnastamine

Taotlused on teisisõnu sõnumite saatmine universumisse. Näiteks kirjutatakse igal õhtul oma soovid üles ning saadetakse need mõttes kõrgemale ehk siis universumi poole. Need toimivad praktiseerijate sõnutsi ka eesmärkidena, mida silme ees hoida, kuid olulisem osa on nendest lahtilaskmine: „Sellel on ka tegelikult üsna oluline osa, et võib-olla ei peagi koguaeg sellest mõtlema ja kinni hoidma, sest see tekitab seda pinget, mis võib takistada jällegi asjade loomulikult kulgemisel. Voolamisel.“ (Maie_2024-09-20)

Taotluste tegemisele läheneti erinevalt, näiteks kasutati seda kavalalt ära igapäevaelus, ilma, et see oleks kiire elutempo juures aega nõudnud: „Ma teen taotlusi ja ma panen neid asju kirja, soovitatavalt ma panen neid oma salasõnadesse“ (Ave_2024-10-31). Sel viisil saab ta neid taotlusi ning eesmärke alati silme ees hoida. Teine tema jaoks oluline nüanss oli kohalolu harjutamine: „Et ma loen märke ja ma lasen universumil juhtida“ (Ave_2024-10-31). Seega ta laseb nendest ootustest lahti ning elab hetkes. Ta kirjeldas veel, kuidas tema jaoks on palvetel ja taotlustel erinevad kasutuskohad: „Palve on nagu see koht, kus ma praegu mõtlen, kus ma olen energeetiliselt võib-olla nõrgemas seisundis“ (Ave_2024-10-31). See aitab teda ka siis, kui tal ei ole kindlat eesmärki, mida ta soovib saavutada: „Kui taotlus on minu jaoks suunatud sinna, et et mina olen see looja, mina ütlen, siis palve on nagu minu jaoks täna selline, kus neid loojaid on veel“ (Ave_2024-10-31). Seega on palve suunatud kõrgemate jõudude poole suuna leidmiseks ning energeetilise abi saamiseks.

Eraldiseisva teemana tuli juttu märkide lugemisest ja nende märkamisest. Mõnikord võib universum anda inimesele sõnumi või märguande teatud elutotsuste tegemisel ning inimene aktsepteerib seda ning toimib selle järgi (vt Lisa 1):

Et on tulnud, jah, ma tahtsin minna kuskile kooli õppima ja ma võtsin Ei kaardi sealt välja. Mis mõttes EI, aga samal ajal ma pidin kuskile kellelegi helistama, et mis mõttes, et ei helista või ja ja kui ma toru võtsin, siis esimene, mis ta mulle vastas, ei öelnud tere, ütles: „Kuule, ei, me ei lähe sinna kooli”, mis pani kohe paika, eks ju, selge sõnum universumilt - ära mine sinna kooli, ei läinud. (Ave_2024-10-31)

Afirmatsioonidest on kaudselt olnud juttu juba varasemates peatükkides, sisuliselt tähendab see intervjuueeritavate jaoks mingi idee või lause kordamist ja sellesse uskumist. Seda tehnikat kasutatakse näiteks juhul, kui tuntakse, et ollakse energeetilisemalt natuke madalamas kohas või ka igapäevaelu vastulöökkide korral. Näiteks kui ei suudeta magama jääda, hakatakse oma peas lauseid looma erinevates keeltes: „Ma olen terve, ma olen tugev, ma olen õnnelik, mul on kõik olemas. Ja ma lihtsalt kordan neid erinevas järjekorras.“ (Maie_2024-09-20) See aitab maha võtta pinget või pahurust, mis magamatuse puhul võib

tekkida. Teinekord tuntakse, et peab need laused lausa välja ütlemata: „Jällegi olevikus enda kohta. Ja see mõjub iga kord“ (Maie_2024-09-20). Tihti peale on peale seda kergem olla ning järgmisel päeval märgatakse muutusi ja uusi võimalusi oma elus.

Afirmatsioone kuulatakse ja kasutatakse ka interneti kaudu – nt Youtube’s on loodud erinevate teemade järgi kindlad afirmatsioonid, mida kuulata ja järgi korrata, kas mõttes või välja lausudes. Mõne jaoks toimib nende kuulamine mediteerimise alusena – see loob õige õhkkonna ja tunde ning aitab keskenduda, mis omakorda soosib manifesteerimist.

2.4.2. Lahtilaskmine

Lahtilaskmisest on juttu olnud juba varasemates peatükkides, kuid siin analüüsin selle tagamaid. Pea kõik intervjuueeritavad mainisid, et see on manifesteerimise protsessi juures pea kõige olulisem nüanss. Seda võib ära kasutada ka igapäevaelu toimingute ja sündmuste juures – kui midagi ei tööta või ei edene, tuleb lasta lahti ning tegeleda korraks teiste asjadega: „Ja nagu tagantjärele sa näed seda suuremat pilti, et miks see nii pidi minema“ (Siiri_2024-10-17). Usutakse, et soovidest kinni hoidmine takistab nende täitumist ning protsessi edenemist. „Sa lased lahti, unustad ära, siis kui sa kogu aeg mõtled sellele, siis sa nagu nii-öelda hoiad sellest kinni“ (Siiri_2024-10-17).

Üks praktiseerija suhtus sellesse algselt mõnevõrra skeptiliselt, kuid meenutas, et kunagi ta manifesteeris ja unustas selle ära ning kaks aastat hiljem läks see täide, kuigi see võis tema sõnul ka juhus olla. Samas leidis ta endale partneri just seda tehnikat kasutades. Tullles välja tema jaoks väga toksiliselt suhtest käis ta klubides mõttega, et äkki leiab kellegi uue. Kuid niimoodi mõeldes leiab endale kõrvale ainult sama katkiseid inimesi: „Ja siis mul oligi see hetk, kus ma lasin sellest ideest, sellest idiootsest ideest lahti, siis läks reaalselt nagu mingi paar kuud aega. Ja siis ma leidsin endale kõige imelisema kuti. Ja lihtsalt läbi juhuse nagu et jah, see on väga tõsi.“ (Liisa_2024-09-25)

Lahtilaskmine võib olla teisisõnu ka ambitsioonidest vabanemine ning kannatlikkuse õppimine: „Et see, kuidas nii-öelda universum siis seda reaalsusloomet teeb, et selleks on universumil mingi oma aeg mis tal läheb, selleks, et seda luua“ (Ave_2024-10-31). Teisisõnu, seda protsessi ei saa tagant kiirustada ega täideminemist kannatamatult oodata. Mainiti ka veel Dolores Cannonit, kes on öelnud, et lase lahti ja edasi hoolitseb selle eest universum. Ei saa jääda mõtlema, et kuidas ja millal ja äkki ei saa. Toon siinkohal välja ka ühe toreda näite sellest mõtteviisist – tasulises parklas parkimiskoha manifesteerimine:

Kolleegiga just vaidlesime, et tõkkepuu on ees ja kuidas sa manifesteerid? Mis see minu asi on, universum korraldab seda. Ja teisiti ei ole võimalik, aga need ongi need kõhklused, mis kõik tühistavad seda, et sa pead ise uskuma sellesse ja olema selles veendunud, et see asi nii toimib. Et kui on kõhklus, siis see jõud kaob ära sellel. Ja siis ei juhtu seda.... Noh, nii ei saa, kui tõkkepuu on ees, on tasuline parkla, siis sa ei saa manifesteerida, eks ju. Ma ütlen, et universum teeb kõik, vahet ei ole ja siis me vaidleme ja see inimene ei saa sellest aru, et võib olla selline asi, et tõkkepuu on püsti üks päev ja igaiüks saab sisse välja või on katki või ära viidud, et me ei oska väljaspool seda seda sellist asja nagu mõelda, et, et kõik on võimalik, anna lihtsalt universumile teada. (Ave_2024-10-31)

2.4.3. Visualiseerimine

Visualiseerimine on ilmselt kõige põhilisem nendest tehnikatest, mida manifesteerimisel kasutatakse. Seda saab läbi viia mitmel moel ja igal intervjuueeritaval olid selle jaoks omad harjumused. Näiteks visualiseeriti lausetega, korrates neid oma peas, ning kasutati tundeid. Nende kahe koosmõjul toimib visualiseerimine mõne intervjuueeritava jaoks kõige paremini. Looduse poolt kaasa antud väga hea kujutlusvõime tuleb visualiseerimisel äärmiselt palju kasuks: „Et mina ise usun kõige rohkem sellesse visualiseerimise ja enda tunnetega ennast sellesse minasse viimine, kes ma tahan siis olla, keda manifesteerin endale“ (Kristin_2024-11-22).

Ühele praktiseerijale oli võimas kujutlusvõime talle väiksest saati pigem kahju kui kasu toonud, sest ta kujutas endale ette kõiki hirmsaid asju ning tekitades sellega endale hirmu ja negatiivseid emotsioone. Ta on ka väga empaatiline, millel on samuti temasõnol omad miinused ja plussid. Need mõlemad omadused on manifesteerimisel talle ka väga kasulikud olnud. Empaatiat aitab tal ette emotsionaalselt ette kujutada ja läbi elada situatsioone, mis pole veel juhtunud ning keskenduda sellele, mida ta päriselt vajab:

Et sul võib olla see materiaalne pool, aga kui sul ei ole armastavat pere või mingeid sõprussuhteid või midagi sellist, siis sa tunned ennast tühjana. Ja siis mingi hetk, sa saad aru, et sul võib-olla isegi ei ole vaja seda, et sinu seest tuleb see valgus, sina nagu suudad ennast kõike seda tundma panna, mida sa tegelikult oled oodanud teistelt inimestelt. (Kristin_2024-11-22)

Realistlikum pool temas võtab tihti võimust ning see avaldub ka manifesteerimises. Ta toob näite oma pere manifesteerimisest ning kirjeldab oma visualiseerimisel protsessi. Ta ei näe põhjust, miks ta peaks iga päev visualiseerima oma tuleviku pere või kodu, vaid selle asemel visualiseerib ta neid vahesamme, mis viivad ta selle suurema eesmärgini:

Näiteks, kui ma tean, et maja ostmiseks mul on vaja haridust, hariduse omamiseks, mul on vaja head ajaplaneerimise oskust, enesedistsipliini, siis neid osi ma tean, et ma pean endas arendama, ehk siis ma manifesteerin juba seda, et ma mul oleks rohkem enesedistsipliini, oskaksin oma aega paremini planeerida. Mis ma selle jaoks tegema pean. Ongi enda ajakava kirja panemine ja, ja kohustuste täitmise õigeaegselt ja nii edasi. (Kristin_2024-11-22)

Ta on justkui ühendanud omavahel unistamise ja eesmärgistamise, kaks erinevat praktikat, ning pannud need enda jaoks tööle: „Ma kujutan ette, kuidas ma tunnen ennast, kui ma elan oma manifesteeritud endas, ma proovin panna ennast võimalikult palju tema mõttemustritesse. Kõik hakkab peast ja kavatsusest, kui ma tunnetan erinevusi praeguse endaga, siis pean leidma esimese eesmärgi, ehk kuidas manifesteeritud mina(tuleviku mina) teisiti mõtleb.“ (Kristin_2024-11-22) Seega paneb ta ennast mõtteliselt ja tundeliselt sellesse olukorda, kus tal on need soovid juba täitunud – kuidas ta siis käitub, mida tunneb ja kogeb. Teisalt visualiseeriti ka natuke teistmoodi, kasutades selleks justkui stseene filmidest ning vajadusel lihtsalt lauseid, mis peas jooksma hakkasid. Seejärel hakati astuma füüsilisi samme eesmärgi suunas: „Kui see on asi, mida saab nagu pildina ette kujutada, siis ma teen seda pildina või väikse näidendina/stseenina. Kui ei ole asi, mida võib-olla saab nii kergesti pildina ette kujutada, siis seda lihtsalt räägin nagu monoloogina iseendale.“ (Eliis_2024-09-11)

Kuna paljud kasutasid manifesteerimiseks visuaalset ettekujutamist, siis mainiti ka seda, kui oluline on kõikide meelte kasutamine selles protsessis. Tulevane reaalsus tuleb igat moodi läbi tunnetada. Maja manifesteerimise puhul näiteks:

Toetad näiteks külje vastu oma selle klaasust, siis sa pead tunnetama, kuidas see klaas puudutab sinu nahka. /.../ Ja sa oled selles samettugitoolis, sa tunnetad, kuidas samet pehmus su nahka paitab ja sa sööd seda jäätist. Ja siis on sul seal see koerakene keda karva sa silitad ja sa tunnetad, kuidas need karvad libisevad su näppude vahel. (Ave_2024-10-31)

Kõik need detailid aitavad muuta soovi reaalsemaks ning panna sellesse rohkem uskuma, justkui see oleks juba päriselt teoks saanud. Seega – mida parem kujutlusvõime, seda detailsemalt saab manifesteerida.

Mainin siin eraldi sellist tehnikat nagu tulevikuteraapia, mida üks intervjuueeritav praktiseeris manifesteerimisel – see tuli temani läbi Anne Jirschi raamatu „Tulevikuteraapia”. Selle tehnika kohaselt tuleb ette kujutada justkui oma võimalikke tuleviku uksi ja valida sealt see, mis kõnetab. Tehtud valik hakkab inimese poole tulema:

Et sa vaatad justkui viie aasta pärast ja kui sulle see nagu see meeldib ja kinnitad selle pildi, siis sa justkui nagu manifesteerid. ... Peas, see on nagu meditatsioon pigem, et see on natuke nagu rännak, et astud lifti, eks ju, vajutad viiendale korrusele ehk viie aasta pärast nii astud välja, seal on mingi mitu ust, üks on see, ise kujutad ette - elu selle inimesega, elu üksinda, et noh, siis nagu valid on ju. (Marju_2024-10-16)

Pikemaid rännakuid on ta teinud näiteks galerii meetodil, kus valid sellise pildi, millist tulevikku soovid, ning astud selle maali sisse. Siis hakkavad jooksma pildid kujutamaks

seada, mida see valik endaga tulevikus kaasa toob. Ta toob intervjuus ühe tore näite visualiseerimise põhiolemusest: „Tuleb mingi samm ka astuda, mitte nagu see anekdoot – Jumal, palun, et ma tahan loteriiga võita ja niimoodi iga päev ja siis siis jumalal viskab üle ja ütleb, osta see loteriipilet juba ära!“ (Marju_2024-10-16)

Sarnaselt tulevikuteraapiale kasutati ka natuke teistsugust lähenemisviisi – endalt küsimuste küsimist:

Sa mõtled enda peas - mis sa soovid ja mis sa tahaks, et oleks parem, mis sa tahad, et jääks samaks. Siis sa mõtled need küsimused ja vastused enda peas ära ja vaatad mõne aja pärast tuled nende küsimuste juurde tagasi peas. Siis näed, kas see läks tõeks. Ja ongi see, et sa mõtlesid, et see juhtub või et see läheb paremaks, siis kas see nagu päriselt ka täitis seda. Ja minu puhul on töötanud küll jah. (Liisa_2024-09-25)

Visualiseerimisel ei saa üle ega ümber visuaaltahvlitest (*visionboards*), mis on paljude intervjuueeritavate jaoks olulised abilised visualiseerimisel ja soovitud eesmärkide meeles hoidmisel (vt Foto 3 ja Foto 4). Mõne jaoks on oluline just see, et see oleks füüsiliselt olemas, välja printitud ja kuskil seina peal vaateväljas: „Mul on mingisugune soov ja siis ma kogungi netist, vaatan mingisugused pildid siis, mis justkui nagu minu sooviga, minu unelmaga nii-öelda kokku läheb“ (Marju_2024-10-16). Ta on keskendunud oma soovidele ka valdkondade kaupa, näiteks toonud eraldi välja reisipildid sihtkohtadest, kuhu tahab minna, millist kodu ta soovib ja millist partnerit. Visuaaltahvlite tegemine on tema jaoks rohkem inspiratsiooni ja suuna leidmiseks, samas kui mõtteline piltide abil visualiseerimine toimub pidevalt igapäevatoimetuste kõrvalt. Usutakse, et visuaaltahvlite tegemine ja nendele keskendumine on ka manifesteerimine, mitte lihtsalt abivahend: „Ja kui sul on ikkagi seina peal midagi ja noh, näiteks oledki oma kodus ja sul on seina peal mõte, et mingi upud ära sinna visionboardi, mis sa endale loonud oled siis see tegelikult on juba mingi form of manifesting.“ (Kristin_2024-11-22)

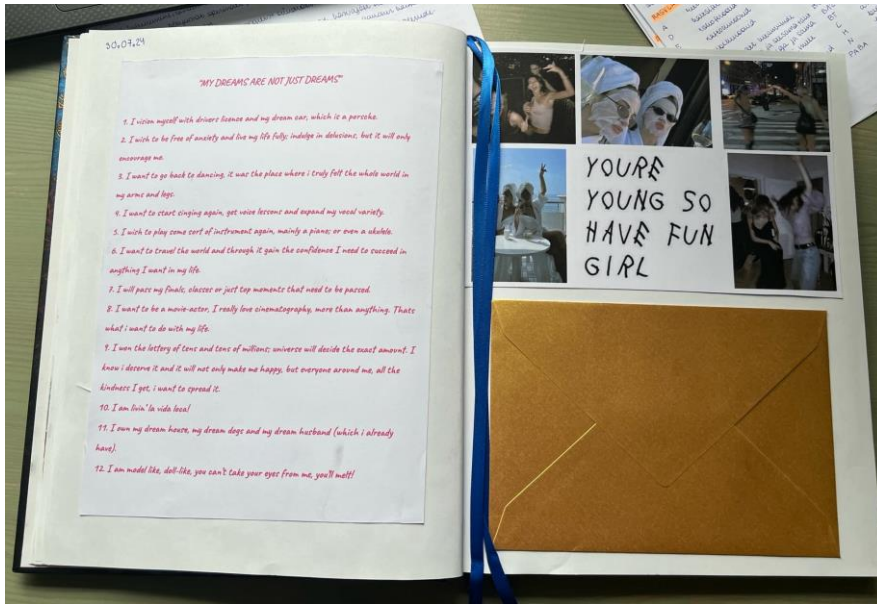


Foto 3. Visuaaltahvel raamatus. Autor: Kati, 30.07.2024. Autori isiklik arhiiv.



Foto 4. Visuaaltahvel raamatus. Autor: Kati, 2024. Autori isiklik arhiiv.

Visuaaltahvlite jaoks otsiti pilte rohkem sisetunde järgi – püüti leida õige energiaga pilti. Tegelikuses ei pruugi pildi peal olev vastata täpselt sellele, mida inimene tahab, vaid oluline on just üldine pildi atmosfäär: „Et kui ma näen seda pilti, siis ma nagu tean, mis kuulub mulle või mis ei kuulu“ (Kati_2024-08-28). Ta lisab need pildid eraldi raamatusse (vt Foto 4 ja Foto 5), mis tal on manifesteerimise jaoks eraldi soetatud, ning lisab piltide juurde ka täpsemad kirjeldused, kui tunneb, et see on vajalik. Seda protsessi kordab ta umbes paari kuu tagant. Kindlate materiaalsete asjade puhul paneb ta ka spetsiifilisemad pildid, näiteks autosoovi puhul kindla auto või lubade saamiseks pildi juhilubadest (vt Foto 6). Kuigi leidus

ka neid, kelle jaoks olid need pildid laiema tähendusega: „Kui sa manifesteerisid, kui sa tahad midagi, sa võid mõelda, et sa tahad seda ühte asja ja manifesteerisid nagu selle suunas. Aga sa lõpuks saad selle asja ikkagi sellisel kujul, nagu sul on vaja, mitte sellisel kujul, nagu sa võib-olla ise tahad seda oma ellu.“ (Mari_2024-08-25)



Foto 5. Manifesteerimise raamat/päevik. Autor: Mari, 2024. Autori isiklik arhiiv.

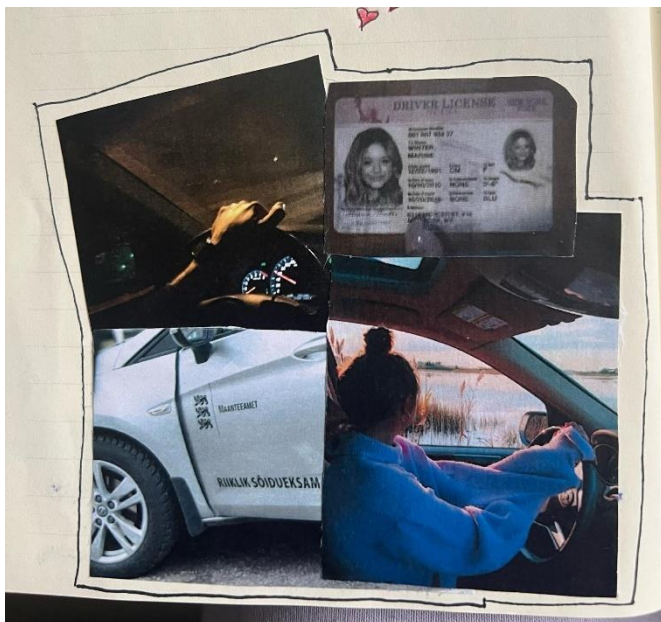


Foto 6. Autojuhilubade manifesteerimine. Autor: Mari, 2021. Autori isiklik arhiiv.

2.4.4. Kirjutamine

Kirjutamine oli mõne intervjuueritava jaoks punkt lause lõpus ehk see, mis muudab manifesteeringu kindlamaks. See aitab eesmärgi paremini näha ning muudab need lõplikumaks. Näiteks kasutati seda selguse saamiseks – kirjutati manifesteeringud lausete ja punktidenä välja:

Alguses ma kirjutasin punktidenä välja ja mis kõik on mulle oluline ja mida kõike ma soovin elus realiseerida. Aga siis ma võtan need punktid veel omakorda ette ja lähen sügavamale. Et siis kirjutan nagu pikemalt välja ja detailsemalt...ja mida ma saan nende heaks praegu teha. (Maie_2024-09-20)

Rõhutatakse, et väga tähtis on kasutada kirjutamisel oleviku vormi: „Meie mõistus võtab asju paremini läbi oleviku. Et kui ma hakkan pidevalt tuleviku peale mõtlema, siis see unistus või selle eesmärgi teostamine jääbki alati tulevikku.“ (Maie_2024-09-20) Taoline mõtteviis kõlab läbi ka teistest intervjuudest ühtse hüüdenä läbi: „Kui sa kirjutad selle „mul on“ vormis, siis see kuidagi paneb sellele punkti lõppu seal minu meelest“ (Kati_2024-08-28). Lisatakse ka, et pelgalt soovimine ja tahtmine võib jääda liialt pinnapealseks, see pole nii vastutust võttev tegevus: „Kui me juba võtame midagi täielikult vastu, siis ma ei ütle, et ma soovin. Ma ütlen, ma teen. Ma saavutan, Ma realiseerin.“ (Maie_2024-09-20)

Manifesteeringute välja kirjutamine aitab peas korda luua ja soove reaalsemaks muuta:

Ja mõtete lahti kirjutamine, aitabki sind viia paremini sinna, kus sa tead, mida sa tahad. Sest väga kerge on mõelda kõike oma peas, aga väga raske on seda kõike kirja panna. Ja see annab rohkem sellist self awareness'i ja enesekontrolli juurde minu arvates.“ (Kristin_2024-11-22)

Ühelt poolt võib see olla mõtete korrastamine ja oma eesmärkide paika seadmise hõlbustamise meetod, kuid teisalt võib see olla rituaalsema iseloomuga tegevus ning seda ei pea üldsegi üksi tegema. Näiteks kirjutas üks praktiseerija koos oma emaga ühel suvekuul paberile, kus nad järgmisel aastal täpselt samal päeval on, mis neil olemas on, mida nad on saavutanud. Nad voltisid paberi kokku ja peitsid ära, et järgmisel aastal sel päeval üle kontrollida, mis täide läks – teisisõnu nimetati seda ka kirjaks tulevikuminä.

Manifesteerida saab ka digitaalselt ehk arvutisse kirjutades. Vahest tuleb teksti lihtsalt nii palju, et lihtsam on klaviatuuril klõbistada kui käsitsi kirjutada. Siiski usutakse, et digitaalne kirjutamine ei vähenda manifesteerimise võimsust, kui mõte selle tegevuse taga on õige. Kirjutamise protsessist täpsemalt rääkides kasutatakse ka rohkem üldisemaid lauseid: „Ma tahan olla loov. Ma olen loov. Ma tahan ennast väljendada või leida mingit õiget teed, olla creative. Et viimasel ajal on kõik, mida ma olen välja kirjutanud, on hästi nagu pigem emotsionaalne või just selline iseloomu kirjeldamine.“ (Kati_2024-08-28)

Kuigi manifesteeringu võib jätta ka sellesse faasi, kus mõtted ja eesmärgid on paberile pandud, siis mõni intervjuueritav astus sammu edasi, uskudes, et põletamine võib selle protsessi veel lõplikumaks ja kindlamaks muuta. Üks praktiseerija sattus selle ideega kokku ühes aasramis Indias, kus nad olid mitmekesi Gangese jõe ääres ülemjooksul. Tuli kirjutada oma soovid paberile, see põletada ning visata seejärel jõkke. See pidavat kindlustama soove ning muutma protsessi võimsamaks. Põletamisega seoses meenus ühele intervjuueritavale lugu sellest, kuidas ta noorest saati on üles kirjutanud soove, voltinud paberi kokku ja pannud ära karpi. Teise variandina tuli paber ära põletada ja tuhk puhuda õue. Põletamine ja tuhast vabanemine illustreerib just väga hästi unustamist ja kirjutatust lahtilaskmist, sest siis pole ka võimalust selle uuesti lugemiseks ja silme ees hoidmiseks. Seega kui mõne jaoks on oluline just pidev eesmärkide meelde tuletamine ja samas lahti laskmine, siis teiselt poolt on levinud arvamus, et kirjutatust täielikult lahti saamine aitab manifesteeringul kiiremini täide minna.

2.4.5. Meditatsioon

Mediteerimine on oluline vundament eduka manifesteeringu juures. See aitab luua peas korda ning mõista, mis on inimese sügavamad soovid on. Samuti annab see võimaluse luua endaga parem kontakt ning tegeleda teadlikkusega: „Mida vähem teadlikumad me oleme, seda vähem suudame ka efektiivselt manifesteeringu. Meditatiivsed praktikad nagu *vipassana*, suurendavad teadlikkust nii palju, et see on hämmastav.“ (Maie_2024-09-20) Mediteerimine võib tema sõnul olla ka igasugune loov tegevus või isegi spordi tegemine, peaasi, et toimub mingisugune füüsiline liikumine:

Sügaval alateadvuses olevad asjad hakkavad pinnale tulema. Ja siis saab juba neid lihtsalt lahti lasta või läbi töödelda, mõista paremini. Ja läbi selle we get insight into ourselves. Minu arust see on ülioluline ja ilma selliste tegevusteta, on märksa keerulisem jõuda endani ja oma unistusteni ning manifesteeringu. (Maie_2024-09-20)

Ta toob näite töövaldkonnast, kus tuntakse pidevat stressi või ebameeldivaid emotsioone, aga ignoreeritakse selle tagamaid: „Aga ma viin oma tähelepanu kõrvale ja põgenen tunnete eest, joon alkoholi või kogu aeg netis olen või lihtsalt ei loo kontakti oma tunnetega siis ma ka ei mõista seda, et tegelikult see töö võib-olla ei sobi mulle üldse.... teadlikkus ja loovus on manifesteeringu alus.“ (Maie_2024-09-20) Mediteerimine on aidanud praktiseerijatel ka paremini keskenduda. Samuti aitab mediteerimise praktiseerimine paremini visualiseerida ning selle kaudu manifesteeringu – suudetakse palju paremini detailidesse laskuda ning visiooni hoida. Usutakse ka, et mediteerida saab ka kõndides ja lihtsalt väikseid rõõme

märgates: „Näiteks suvel kõnnid, sa tunnetad, kuidas suvetuul käib sul juustest läbi ja nagu kõik need looduse helid ja sa oledki hetkes siis aa ma nagu lasen sellel kõigel nagu enda kehast läbi käia just selline ja siis sellest olekust viia ennast veel manifesteerimise olekusse.“
(Kristin_2024-11-22)

Tuli juttu ka teisest mediteerimisega seotud tehnikast, reikist, mida üks praktiseerija üsna tihti kasutab. Ta on loonud nendest kahest praktikast (mediteerimine + reiki) koosmõjuva tehnika, mida kasutab enda puhastamiseks ja energiaga laadimiseks:

Ja mulle meeldib pikali olles ja siis võtad nagu selles mõttes rahulikuks oma meeled ja tehnikatega ja seal on ka nagu eri tehnikad, et kas ma nüüd nagu reiki valgusega nagu lasen selle enda peale tulla siis on nagu selles mõttes avad need kanalid lased mingisuguse valguses endasse tulla, aga selle peab siis kinni panema ka seal, aga natuke valgust jätad enda ümber, et see nagu õrnalt kaitseks, aga suure siukse asja paned ikkagi kinni, et midagi muud kurja ei, laseks enda juurde tulla. (Marju_2024-10-16)

Seega kasutab ta neid reiki tehnikaid ka enda kaitsmiseks võõraste või halva energia eest.

Meditatsiooni ning selle praktiseerimist võib käsitleda kui üht tehnikat manifesteerimisel, just seetõttu, et see loob aluse selgele meelele ja vaimule, mis on üliolulised kujutlusvõime kasutamisel, eesmärkide paika panemisel ning mõistmisel, mida on vaja teha ja kust alustada.

KOKKUVÕTE

Manifesteerimine on osa tänapäevasest rahvausundist ning teisalt on tegu väga mitmekülgse ja varieeruvaid tehnikaid hõlmava praktikaga. Selle eesmärk on positiivses võtmes oma elu kujundamine ning unistuste täideviimine, kasutades nii visualiseerimist kui ka sisemist mõttetööd ning leides tasakaalu oma sisemise minaga. Manifesteerimise põhiliseks aluseks on uskumine – selle jõud määrab ka saavutatava tulemuse. Sisemist mina võib nimetada ka kõrgemaks minaks, sellega joondumine ning silmitsi seismine on üks põhilisi alustalasi manifesteerimise praktiseerimisel.

Selle magistritöö eesmärk oli uurida erinevaid manifesteerimise tehnikaid ja nende mõju inimeste igapäevaelule ning eneseteostusele. Täpsemalt uurisin, kuidas inimesed manifesteerimist mõistavad, kuidas nad seda rakendavad, kuidas sellesse usuvad ning milliseid kogemusi nad on selle tulemusel saanud.

Manifesteerimine on tihedalt seotud spirituaalsuse ja vaimse enesearenguga, sest keskendub indiviidi elu paremaks muutmisele läbi erinevate tehnikate, mida inimesed saavad vastavalt oma soovidele ja vajadustele valida ning kohandada. Manifesteerimine on osa praktiseerijate elustiilist, mõnel rohkem, mõnel vähem, kuid selleni jõutakse tihti peale probleemsetest olukordadest väljapääsu otsides. Nad kuulevad sellest tuttavate, sõprade, interneti kaudu või juhuslikult – mis võib omakorda olla praktiseerija silmis märk üleloomulikust jõust, mis suunab teda õigele rajale. Manifesteerimise praktika võib oluliselt erineda praktiseerijate uskumuste ja tehnikate poolest, kuid üldiselt on välja joonistunud kindlad reeglid, mille järgi protsess toimib. Need reeglid annavad sellele toimingule ka teatud rituaalse iseloomu.

Manifesteerimise praktiseerimine muutis intervjuueritavate elu positiivsemaks, aidates neil märgata igapäevaelus nii väiksemaid kui ka suuremaid rõõme, mis kiires elutempos võivad kaduma minna. See on võimalus aja maha võtmiseks ja iseendaga ning oma tulevikuga tegelemiseks. Mõne jaoks ongi see praktika teise sõnaga öeldes eesmärgistamine ehk oma elu paika seadmine ja verstapostide valimine.

See lõputöö keskendus ühelt poolt manifesteerimise mõistmisele, võttes arvesse erinevaid uskumusi, selle rahvausundilisi, rituaalseid, maagilisi ning spirituaalseid alustalasi, ning teisalt analüüsis praktiseerijate endi kogemusi selles kirjus maailmas. Tegelikult on tegu väga värvika praktikaga, mis annab olulise panuse tänapäeva arenevasse ja mitmekesisustuvasse folkloori.

SUMMARY

Manifestation is part of modern folk religion and on the other hand it is a very versatile practice that includes a variety of techniques. Its goal is to shape one's life in a positive way and fulfill one's dreams, using both visualization and internal thought process and finding balance with one's inner self. Its main basis is belief – its power determines the achieved result. The inner self can also be called the higher self, aligning with it and facing it is one of the main milestones in the practice of manifestation.

The purpose of this master's thesis was to study different manifesting practices and their impact on people's everyday life and self-realization. More specifically, I studied how people understand manifestation, how they apply it, how they believe in it and what experiences they have had as a result.

Manifestation is closely related to spirituality and spiritual self-development because it focuses on improving an individual's life through different techniques that people can choose and adapt according to their desires and needs. Manifestation is part of the lifestyle of practitioners, some more, some less, but it is often triggered through problematic situations. They get to know of it either through acquaintances, friends, the Internet or by chance – which in the eyes of the practitioner, can also be a sign of a supernatural power that guides him/her on the right path. This practice can differ significantly by practitioners' beliefs and techniques, but in general there are certain rules according to which the process works. These rules also add a ritual character to this activity.

Practicing manifestation changed the lives of the interviewees positively, helping them to notice both smaller and larger joys in everyday life, which can be lost in the fast pace of life. It is an opportunity to take time off and work with yourself and your future, because for some this practice is, in other words, goal setting or setting your life in place and choosing the milestones for your lifepath.

This thesis focused on the one hand understanding manifestation, taking into account different beliefs, its folk religious, ritual, magical and spiritual foundations, and on the other hand analyzing the practitioners' own experiences in this colorful world. In reality it is a very vivid practice that makes an important contribution to today's developing and diversifying folklore.

Mina, Mariliis Miil,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Manifesteerimine kui praktika ja selle erinevad tehnikad,

mille juhendaja on Kristel Kivari,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni

3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Mariliis Miil

26.05.2025

KASUTATUD ALLIKAD

- Albina, Albert C. 2018. The Law of Attraction: Positive Thinking and Level of Gratitude towards happiness. *CMU Journal of Science*, 22, 15-22.
<https://doi.org/10.52751/BJYR8516> (vaadatud: 22.03.2025)
- Apollo raamatupood, Apollo koduleht,
https://www.apollo.ee/et/catalogsearch/result?category_id=-1&q=roxie+ (vaadatud: 05.05.2025)
- Babič, Saša, Voolaid, Piret 2019. Sõimuväljendid: saatmine olematusse. *Mäetagused*, 74, 191-208.
<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=795134> (vaadatud: 21.03.2025)
- Bond, Sandra 2009. The Law of Attraction. *Thesis, Department of Graduate Studies*.
<https://universityofsedona.com/exemplars/thesis/Sandra-Bond.pdf> (vaadatud: 19.04.2025)
- Campion, Nicholas 2016. *The New Age in the Modern West. Counterculture, Utopia and Prophecy from the Late Eighteen Century to the Present Day*. London: Bloomsbury.
- Carrette, Jeremy; Richard King 2005. *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. Oxfordshire: Routledge.
- Dispenza, Dr. Joe 2017. *Üleloomulikkuse saavutamise*. New York: Hay House Inc.
- Hagu, Paul; Tiiu Jaago; Risto Järv; Eda Kalmre; Arvo Krikmann; Merili Metsvahi; Taive Särg ja Ülo Valk 2005. *Regivärsist netinaljadeni. Sissejuhatus rahvaluulesse*. Tallinn: Koolibri Kirjastus.
- Hanegraaff, Wouter J. 1996. *New Age religion and western culture. Esotericism in the mirror of secular thought*. Leiden: E. J. Brill.
- Heelas, Paul 1996. *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Hiiemäe, Reet 2016. *Folkloor kui mentaalse enesekaitse vahend: usundilise pärimuse pragmaatikast*. Tartu: Tartu Ülikool.
- Hiiemäe, Reet 2013. *Ended ja ennustamised Eesti rahvausundis*. Tallinn: Pegasus.
- Hiiemäe, Reet 2012. *Kaitsemaagia eesti rahvausundis*. Tallinn: Pegasus.

- Holistiline regressiooniteraapia, Holistika Instituut, <https://holistika.ee/teraapia/holistiline-regressiooniteraapia/> (vaadatud: 21.05.2025)
- Kõiva, Mare 2011. *Eesti loitsud*. Tallinn: Pegasus.
- Kõiva, Mare 1995. Rahvausund tänapäeval. Loitsust riituseni. *Folklore*.
<https://www.folklore.ee/rl/pubte/ee/usund/eesti/koiva.pdf> (vaadatud 07.03.2025).
- Linnuste, Indrek 2019. Religioossed ja spirituaalsed kriisid vaimse tervise valguses. *Folklore*.
<https://doi.org/10.7592/MT2019.75.linnuste> (vaadatud: 20.03.2025)
- McSherry, Wilfred; Linda Ross 2010. *Spiritual Assessment in Healthcare Practice*. M&K Update Ltd.
- Tulemuslik mõtlemine, Kai Oja koolitused, <https://www.kaioja.ee/tulemuslik-motlemine-2025> (vaadatud: 21.05.2025)
- Petzoldt, Leander 2015. *Maagia*. Tartu: EKM Teaduskirjastus.
- Primiano, Leonard Norman 1995. Vernacular Religion and the Search for Method in Religious Folklife. *Western Folklore*, Reflexivity and the Study of Belief vol 54. 1
<https://www.jstor.org/stable/1499910> (vaadatud: 20.05.2025)
- Sheldrake, Philip 2013. *Spirituality: A Brief History*. Chichester: Blackwell.
- Sheldrake, Robert 2020. *Teadus ja vaimne praktika*. Tallinn: Postimees.
- Sutcliffe, Steven J.; Gilhus, Ingvild Sælid 2014. *New Age Spirituality. Rethinking religion*. New York: Routledge.
- Uibu, Marko 2013. *Valik usundiloolisi uurimus: uue vaimsuse eri*. Tartu: Tartu Ülikool.
- Uibu, Marko 2020. Uus vaimsus. *Vikerkaar*. <https://www.vikerkaar.ee/uus-vaimsus/> (vaadatud: 20.03.2025).
- Valk, Ülo 2021. Teateid teispoolest. *Müürileht*. <https://www.muurileht.ee/ulo-valk-teated-teispoolest/> (vaadatud: 21.05.2025)
- Welcome to Proctor Gallagher Institute, Proctor Gallagher Institute, <https://proctorgallagherinstitute.com/> (vaadatud: 21.05.2025)

LISAD

Lisa 1. Edulood

Parkimisplatsid:

Ma nagu parkimisplatse Tallinnas olles..Panin selle Sho ku rei märgi ka. Sellest reiki tehnikatest ja manifesteerisid niimoodi natuke viis minutit ennem mingi ostukeskuse parkimiskohti, et tuleks hästi ukse lähedal. See nagu töötas, see töötas hästi, et mulle ikka jätkus nagu üks koht nagu. See toimis väga hästi, see on nagu väike asi, seda kasutasin tegelikult Tallinnas hästi palju. Meelde tuli nagu alati, kasutasin seda nagu natuke peab ette mõtlema, sa ei saa niimoodi, et ma sõidan juba parklasse nüüd, natuke peab ette seda manifesteerima, jõuaks koht avaneda, nagu et universum jõuaks reageerida. See oli täitsa nagu aamen kirikus ja seda mõtlesin päris palju. See on väga niisugune praktiline ja tore asi ja mitte kedagi ei pahanda. (Marju_2024-10-16)

Elukoht:

...Ma võin tuua näite, mis mul oli, oli selle Kai programmi ajal, mis mul juhtus. Mul kukkus maja üks laeosa alla, nagu paneeli üks paneel põhimõtteliselt on, ju. Vajus, vajus vaju, siis kukkus alla. No ikka paras šokk oli.

Et noh, et jube lihtne noh, alguses ikka tuleb see mingi mingi automaatne reaktsioon on ju, et noh, et mis siin nagu head saab olla nagu ikka, mul oli ikka kaks päeva ikka sees väga hirm. Ja noh, ikka väga niuke Noh, ikkagi väga mõjutab mind. Aga siis ma lihtsalt hakkasin endale korrutama, et noh, siin on kindlasti midagi head ka. Et noh, ma ei läinud nagu. Ma ei lasknud nagu sellel negatiivsel emotsioonil nagu olla või ennast mõjutada jah, et et kui mul tuli see hirm ja kõik see, siis ma korrutasin endale, et, et siin on kindlasti noh, mõtlesin, et kas see laheneb kuidagi positiivselt või noh, et siin kindlasti midagi on ja see lõppeski laheneski selles mõttes nagu jube hästi ja mul oli nii hea meel, et ma see ...noh seevõttis aega, Et see kõik korda sai, võib-olla mingi miinimum oli kaks nädalat.

Aga see lahenes nagu nagu tõesti....Noh, seal ei olnud nagu ma ei pidanud mingisuguseid meeletuid summasid maksma, mida seal kartsin kõige rohkem on ju. Ja mul oli nii hea meel, et ma saan nagu noh, ütleme siis see kaks nädalat lihtsalt ei kartnud ja ei masendunud, onju, et mis nüüd saab? Et, et see lõppes nii et noh, õnneks mul tuli meelde, et mul on kindlustus onju. Et et siis seesmine osa siis kindlustuse poolt tehti, korda, on ju omaosaluse maksin, noh, sellest ei pääsenud, onju ja siis siis tuli välja, et, et kui noh, on kindlustusjuhtumi tööd, siis kindlustuse algpõhjus, see tuleb siis sellel inimesel endal nagu korda teha, on ju et kindlustus teeb ainult selle tagajärje nii-öelda korda.

Noh, ja siis mõtlesingi et appikene, mis nüüd tuleb katus nagu lahti võtta või nagu kuidas see läheb siis, mis siin nagu. Kuidas, kuidas see siis nüüd siismis ma pean tegema, üldse ei tea, on ju. Kutsusin kõigepealt see kindlustuse, mees käis, seal on ju? Rääkis, mis siin kõik tuleb noh, nagu üles võtta ja teha, onju. Ja siis ma kutsusin veel ühe mingisuguse ehitusmehe, ei mäletagi, kuidas ma ta sain. Tuli välja, et me olime enne kokku puutunud hoopis mingis teises valdkonnas. Ja siis tema ütles, et noh, mis see siis on, pane siia selle korstna äärde mingisugune on mingi spets, mingisugune, mingi kleepuv selline nagu bituumeniga mingisugune asi. Lihtsalt kleebi see sinna ja siis olid seal katusel mul mingisugused nagu liitekohad, kust oli näha, et oli pragunenud. Et siia pane seda mingisugust, näitas mulle, et osta, see asi on ju ja lihtsalt nagu määri, on ju kõik see vahe nagu, kus sa näed, kus see pragu on kokku, onju? No see ongi valmis, et kui sa katusele jõuda, julged ronida, et siis tee ise ära, onju.

Siis oligi, et ma võtsin, ma mäletan, ma võtsin hinnapakkumise ka kuskilt. Ühest kohast vist ühest kohast vist võtsin, jah, ma ei mäletagi, mis koht see siis oli. Kas me siis sealt samalt, jah, ma sain samalt kindlustuselt saingi selle hinnapakkumise. Mis ma oleks siis pidanud kinni maksma, et oleks kõik enda poolt teinud. Oli vist 300 eurot, noh ei olnud ka muidugi mitte väga palju. Aga siis need asjad, mis ma siis lõpuks ostsin, need olid 30 eurot. Maksin 30 eurot, tegin ise korda ja sain teadmise, et pole asja, millega ma hakkama ei saa. (Riina_2025-09-11)

No aasta siis oli umbes 1999 või midagi sellist või 2000 midagi sealkandis. Konkreetselt tahtsime mehega endale Vormsile, suvilat, võtsime kaardi, panime sinna ideaalsed, käsin muidugi saare läbi, panime sinna ideaalsed kaardi peale, panime kirja see koht mulle väga meeldib, see koht mulle väga meeldis, oli kaks kohta, mis mulle väga meeldisid. Mehele ka, panime, tõmbasime need siis ringid ümber, need on nagu ideaalselt meie kohad. Mul oli siis ühte kohta, sain siis maatüki, see meie ideaalkoht ja see oligi niimoodi täpselt, et siis ma küsin, kas keegi midagi müüb seal? Noh, natuke läks aega mööda, onju ja siis. Ja, ja me müüme seal ja sõida kohale ja siis saad aru, sõidame, sõidame seda me jõudsime täpselt sellesse kohta, kus me nagu olime oma risti pannud, et see kohta me tahaks endale saada. Ja, ja siis, aga siis selgus selles mõttes, ma nüüd müüsin selle maha, siis mulle tundus, et ma ei mahu samale saarele oma eksmehega on ju. Ja me ei saanud siin see oli, see oli mererannaga tükk. Ei saanud ehitusluba sinnani ja siis me ostime teise krundi veel. Teine krunt juhuslikult puhtjuhuslikult läbi jälle mingisuguste asjade. Oli see teine koht, et täpselt need kaks risti, kus me olime sinna kaardi peale tõmmanud, et need on meie koha selle saare peal. ... Ja ma arvan, et aasta pärast olid neil need olemas. (Marju_2024-10-16)

Karjäär:

Manifesteerimisest, ma olen kuulnud varem, inimesed on rääkinud sellest ja, ja kui ma oma eelmises töökohas tundsin, et ma ei taha enam seal töötada, siis ma hakkasin vaatama töökohtasid enda kodu lähedale, ma elan Tallinnast 40 kilomeetrit eemal, ma käin rongiga iga päev linna tööle. Ja minu kõige suurem nagu soov oli see, et mu uus töökoht asuks raudtee lähedal. Kirjutasin selle endale vihikusse suurte trükitähtedega, ma soovin, et minu järgmine töökoht oleks raudtee lähedal. Praegu töötan Ülemiste Citys, mis on raudtee lähedal, aga ma pean ikka hommikul kell viis üles ärkama, kell kuus rongi peale minema, et ma jõuaks kella kaheksaks tööle. Ehk et ma ei täpsustanud oma soovi. Et see on üks selline kõige selle... ehk et see manifesteerimine, see peab, nagu ma saan aru tulema hingest, südamest ja siis see läheb täide. Sa pead mingisuguse nagu täpsustama ja, ja panema kõik need paberile kirja. (Silvi_2024-11-11)

Meil olid brändijuht, oli selline tore, kes mõtles välja selliseid toredaid koostegemisi ja üks teine tore manifestatsioonilaadne nii-öelda selline mäng oli tal veel, oli niimoodi, et igati kirjutas paberilehe peale kaks soovi, mis nad järgmine aasta tahaksid, et nendega toimuks, juhtuks, kes kirjutas, et tahan alla võtta viis kilo või midagi niimoodi. Nii panid selle rulli ja siis panid korvi. Ja see korv läks uuesti ringile ja igati valis täiesti suvaliselt uue selle. Ja see oli sinu järgmise aasta nagu, nagu manifestatsioon, ehk täiesti kellegi teise nagu üles kirjutatud soov oli sinu järgmise aasta soov ehk et seal oli kaks soovi, sa valisid nagu ühe sellest soovist, mida sa nagunii-öelda justkui nagu asusid manifesteerima või niimoodi ja ma nii hästi mäletan, mul oli sinna kirjutatud... pärast sain teada ka, kes kirjutas, oli üks meesterahvas, Montoni meesteosakonna disainer. Ja tema kirjutas, et tahan EKA magistratuuri läbi teha ja saada peadisaineriks. Mina sain järgmine aasta peadisaineriks, magistratuuri käisin läbi. (Marju_2024-10-16)

Kogukonna manifesteerimine:

Võin selle näite siia tuua et kui oli see koroona-aeg, on ju kõik kohad olid kinni ja siis ma olin just selle oma uue maja ostanud ja polndki kuhugi minna on ju. Ja noh, siis istusin seal täiesti üksinda, onju noh, kuna ma elan üksinda ja siis paljud ju kartsidki kontakti võtta, et noh, siis nagu seda füüsilist nägemist niikuinii ei olnud ju, aga ei olnud. Mul oli ka siis selline aeg, kus ma tundsin, et mul ei ole nagu kellegiga suhelda, kes nagu mind kuidagi noh, mis nagu.

Noh, midagi mulle nagu juurde annaks, vaid lihtsalt nagu kurta halva elu üle, see mulle nagu ei sobinud, onju. Ja siis ma pidevalt nagu mõtlesin, et noh, et hästi raske oli, ma olin tegelikult siis depressioonis ka. Et ma tundsin, et Mul ei ole nagu kedagi, aga samas ma nagu korrutasin nagu seda asja, et et kui see praegune olukord mulle isegi nagu ei meeldi, et noh, et mul ei ole seda oma sellist mõnusat lähikogukonda, kes mind toetab, on ju. Et see ei tähenda, et seda olemas ei ole, et kindlasti on olemas tuleb veel parem, mis mulle noh, läbi aegade üldse saab olla, onju. Ja siis seda kogukonna juttu ma olen nagu hästi kaua rääkinud seal just seal Kai Oja kursustel, onju. Ja siis nüüd lõpuks on siis käes, mis ma olen tahtnud.

Seesama sõbranna, kellest ma enne rääkisin, on ju et tema ...ei saa nagu paremat sellist nagu noh, kontakti ma ei tea, võib-olla saab paremat, aga no ühesõnaga see see kontakt, mis meil on nagu omavahel tekkinud, on nagu superluks noh hästi palju 11 toetame ja, ta aitab mind hästi palju, mina aitan teda kuidagi teistmoodi, onju ja samas ta on loonud ka kogukonna. Ühesõnaga, ma olen saanud täpselt kõik selle, mis ma olen tahtnud ja ma just ühel hetkel sain aru, et kuna ma julgesin unistada, et, et noh, on kindlasti mingi väga hea lahendus sellele, et mingil hetkel ei olnud seda kogukonda aga et küll ta tuleb. Et siis, et siis nüüd olemas. (Riina_2025-09-11)

Auto manifesteerimine:

Et seal Kai Oja koolitusel oligi, ta oli selles mõttes hästi praktiline koolitus või noh, selline programm või koolitus. Et alguses tuli, tuligi lihtsalt unistada, et noh, et mis nad minu mida, mida ma oma elus nagu tahan ja need kirja panna ja siis välja valida, mis kõige rohkem kõnetab. Ja siis hakata siis selle poole liikuma.

Ja noh, minul mingil hetkel lihtsalt oli see, et noh, see auto, mis mul oli, oli juba nii vana ja pidin nagu ma teadsin, et ma pean lihtsalt mingil hetkel uue ostma. Ja siis seal Kai kursusel oli tavaks, et tal olid niuksed, väiksed visiitkaardisuurused nagu nagu niuksed, paberitükid vms ja sinna peale me kirjutasime siis eesmärgi ja iga päev siis lugesime seda. Mõtlesime, et kuidas see siis täpselt täidetud saab ja noh, siis tuligi neid samme hakata astuma, on ju, et. Selle eesmärgi poole noh, samas nagu teadmata täpselt, noh, nad pidid olema sellised eesmärgid, mida sa ei teadnud, kuidas seda teha, jah, et siis ta oli nagu õige, et kui ma teadsin ette, et mingi asja jaoks, vot need need sammud, siis see ei olnud nagu õige, on ju, auto oli mul täpselt see, et noh, ma mõtlesin nagu et noh, ime, et ma üldse nagu julgesin sellest mõelda, sest mul sellel hetkel üldse polnud mingisuguseid rahalisi vahendeid.

Aga noh, panin kirja ja siis mingil hetkel siis see vana auto läks lihtsalt nii katki, et ma mõtlesin, et okei, et siis noh. Ma võin ju minna neid autosid vaatama, ega see ju mu käest raha ei küsi, on ju. Käisin vaatamas, siis valisin auto välja siis ja siis mõtlesin, et okei kust ma selle raha siis nüüd saan? (naerdes) Ja siis noh, kuna mul ei olnud nagu mingit, et noh, et, et ei, et ma otsustan ringi, et mul pole vaja, onju, et saan ilma ka, et selle tee ma käisin ka läbi, et sain aru, et ma ei saa ilma autota, mul on vaja seda. Ja siis lõpuks läks asi nii, et vend laenas mulle kogu auto raha. Ja siis mina lihtsalt läksin ja ostsin selle ära. Ja siis ma pärast ma olin täiesti ära unustanud selle, et ma selle olin kirja pannud kuhugi. Ja siis ma lugesin seda ja mõtlesin, pekki täiest, see on täpselt see, mis ma kirja pannud, selle ma olen saanud, et seal oli just see, et auto võtab vähe bensiini ja on kõrge põhjaga. (Riina_2025-09-11) – läks täide umbes poole aastaga.

Reisimine:

Ma räägin ühe väga huvitava loo, sest et ma ei ole väga pikka aega reisinud. Ja tahtsin just kirjutasin sinna mingi hetk ja otsisin pilte ja mitte nagu otseselt siis sellest asukohast pilte. Aga lihtsalt nagu reisimisest pilte, et tahaks reisida. Siis minu sünnipäeva ajal suvel minu sugulased Ameerikas lihtsalt ise kirjutasid mulle üks hetk siis peale manifesteerimist vist, et hei meil on pakkumine, tule Ameerikasse. Ja see oli see hetk, et okei, võib-olla läkski täide, ja nüüd noh, ongi plaanis minna järgmine aasta. (Mari_2024-08-25)

Praegune näide Austraalia kohta - ma tahan Austraalia või Uus-Meremaale minna märtsikuus märtsi alguses ja viimase poole aasta jooksul kõikusin, olin 80 protsenti kindel, aga ikka kõikusin, millal, kuidas ja kas ma saan raha kokku. Lõpuks pärast reisi Saksamaale, suvel jõudsin märksa rohkem kindlusele, mu sõber aitas ka. Ning viimased paar kuud ma olen lihtsalt... Ma ei ole kordagi kõhelnud ja ma olen lihtsalt selle.... Hoian seda eesmärki oma peas, et märtsikuu on see aeg ja ma ei tunne pinget. Varem võib-olla oli pinget, et kas ma saan ja kas ma saan piisavalt raha selleks ja nii edasi, kas on ikka õige asi. Aga mingi mingi aeg isa ka soovitas, et kui mingi eesmärk on, siis peaks....sellesse täie kindlusega suhtuma. Et mitte kaaluda enam, kas jah või ei, vaid võtta mingi üks kindel eesmärk. Ja teha kõik selle saavutamiseks. (Maie_2024-09-20)

Märkide lugemine:

Et on tulnud, jah, ma tahtsin minna kuskile kooli õppima ja ma võtsin Ei kaardi sealt välja. Mis mõttes EI, aga samal ajal ma pidin kuskile kellelegi helistama, et mis mõttes, et ei helista või ja ja kui ma toru võtsin, siis esimene, mis ta mulle vastas, ei öelnud tere, ütles: „Kuule, ei, me ei lähe sinna kooli”, mis pani kohe paika, eks ju, selge sõnum universumilt - ära mine sinna kooli, ei läinud. (Ave_2024-10-31)

Raha:

Teine lugu oli mul see rahalugu oli mul seal pihlakapuuga aias, et leidsin üks, üks mõned suved tagasi, enne hoilistika kooli, kusjuures siis ma ei olnud veel selles nii teadlik element. Et mul on aias pihlakapuu, oih, vanarahvas räägib, et see on rikkuse puu või toob nagu raha. Ah et tulen ma kuskilt, teadsin, ka tuleb müntide vahele panna rahakotti. Tahaks raha. Lõikasin sealt oksa, panin rahakoti. Ja kuna vaata hästi lihtne manifesteerida, muide kui ma, kui ma elan külluses, siis tekivad ju kõik need reeglid, vaata, see ütleb ka seda, et sa ei tohi kinni jääda, sa pead suutma lahti lasta. Ma tahan raha ja ma lasen lahti. Raha tuleb kui vaja on tulla, lihtsalt, kui ma elan puuduses, on mul väga raske manifesteerida raha, sest ma ei suuda lahti lasta sellest hirmust, mis must saab, mul pole varsti söögiraha. Ehk see osa sellest manifestatsioonist ei tule välja. See, see lahtilaskmine, see kergustunne, aga kui sul on raha palju, mul oli see, et raha oli palju, ja panin puuoksa rahakoti vahele.

Täpselt ei mäleta millal ja siis ma sattusin keset suve sinna. Et oot, ma nii täpselt ei mäleta, aga igal juhul ma võtsin ka keset suve sealt oksa. Kas võiks ju veel teha, et ükskord õnnestus, igal juhul enne kolmandat korda ma panin need asjad kokku, et nii esimene kord kui ma oksa endal rahakoti panin, tuli palgatõus, teinekord, kui ma panin oksa, rahakoti, tuli preemia. Sest kui ma sügisel sattusin sinna puu alla, siis ma teadsin seda. Esimene kord ma ei uskunud sellesse, aga ma ei teinud sellest lugu, ma võtsin ja lustisin. See on kõige parem meeoleu, kus manifesteerimine kõige paremini õnnestub, on see, kui sa lustid.

Ja, ja kuna mul raha vaja ei olnud, nii tore oli lustida, kolmas kord sattusin puu juurde, vaatasin ja ma naersin seal puu all. No vot, see ei ole võimalik, ma ei tee seda enam. Ma ei tee seda enam, ma siis ma sain selgelt aru, et kas juhuslikult, kas seoses sellega või mitte sellega seoses, siis ma teadnud seda kogu seda lugu. Aga igal juhul täpselt raha tuli ka. Ja siis

ma mõtlesin, et see ei ole võimalik, ma ei tee seda ja hakkasin ära minema. Kurat, ma teen ükskord veel, midagi ei ole kaotada, võtsin kolmas kord ja mul vend tegi mitmete tuhandete eurode suuruse ülekande, mida ma teadnud? Kõik kolm korda ma manifesteerisin endale raha, kõik kolm korda. Ja see oli tähelepanuväärne, see oli minu jaoks nüüd juba mitte asjade juhuslik kokkulangemine, sest nüüd ma teen seda süstemaatiliselt ja sissetulekuid on võimalik suurendada kogu aeg, aga muidugi siin kehtib see printsiip ikkagi. See väärtuste vahetamise printsiip, eks ju. On see, et et mina pean sama palju vastu andma, kui mina saan, eks ju, siis see küllus ja manifestatsioon siis nagu töötab. Ta ei tööta, nagu ühes suhtes. (Ave_2024-10-31)

Lisa 2. Intervjuu küsimuskava

Nimi

Sugu

Vanus

Kas sa oled nõus, et ma salvestan seda intervjuud?

Kas sa oled nõus, et ma kasutan meie vestlust oma magistritöös?

Valdkond elus – millega tegeleb igapäevaselt?

1. Mida tähendab sinu jaoks manifesteerimine?

2. Kust selle teemani jõudsid, läbi sõbra, internet, meedia, raamat poes?

3. Mis oli esmamulje, kui tutvusid manifesteerimisega, eelarvamused, esmased tunded?

4. Kes on seda sulle õpetanud? Kas oled iseõppija või keegi õpetas? (sõber, tuttav jne)

5. Kas/ või milliseid materiaalseid asju on vaja manifesteerimiseks?

6. Milliseid materiaalseid abivahendeid sa ise kasutad? Kui üldse? (nt õlid, viiruk, küünlad, kirjutamine, põletamine, millega kirjutatakse?)

7. Milliseid võtteid oled kasutanud?

8. Kas on /milline on nn lemmik-võte?

9. Kontekst – millal manifesteerid, kus?

10. Kui oluline on manifesteerimise ajastus? Kas on kindel aeg? (hommikul/õhtul jne/ kuufaasid?)

11. Kui tihti manifesteerimist praktiseerid?

12. On sul enda rutiin, kuidas sa manifesteerid?

13. Kuidas mõjutab manifesteerimine sinu igapäevaelu ja otsuseid? / Kas olete märganud, et manifesteerimine on muutnud teie mõtteviisi või suhtumist elu väljakutsetesse? Kui jah, siis kuidas? Kuidas see on teid füüsiliselt/emotsionaalselt muutnud?

14. Kas on olnud olukordi, kus manifesteerimine pole toimunud ootuspäraselt? Kuidas oled nende olukordadega toime tulnud?

15. Mis sa arvad, miks see ei toiminud? Kas oled proovinud mitu korda ühte manifesteerimist teha?
16. Kuidas on saatus ja manifesteerimine omavahel seotud?
17. Kas teistele saab ka manifesteerida?
18. Millal viimati manifesteerisid?
19. Kui manifesteerimine on töötanud, mis sa arvad, miks manifesteerimine toimis? Mida tegid teisiti? Mis uusi tehnikaid kasutasid sel korral?
20. Mida oled manifesteerinud? – kogemuslugu
21. Mis tundeid manifesteerimine sinus tekitab – enne ja pärast
22. Mis mõju on tänulikkusel manifesteerimisel?
23. Mil määral mõjutavad tunded manifesteerimist? Kas tuleb tunda, et oled juba asja saanud?
24. Milliseid põhimõtteid sa järgid? Kas on mingid kindlad reeglid?
25. Kui paljud su lähedastest teglevad manifesteerimisega? Või on kuulnud sellest/huvitatud?
26. Kuidas suhtute skeptikutesse, kes ei usu manifesteerimise jõusse? Kas teil on olnud selliseid vestlusi ja kuidas need on kulgenud?
27. Milliseid nõuandeid annaksite kellelegi, kes soovib alustada manifesteerimisega?