

Kolm nädalat naeru, nuttu ja vaikust

Osho võimsaim meditatsioon jõuab Eestisse

Juunis viiakse esimest korda Eestis läbi Osho meditatsioon Müstiline Roos. Kuidas täita 21 päeva naeru, nutu ja vaikusega ning mida see sinuga teeb, sellest rääkis **Kaire Talvistele** oma kogemuste pinnalt psühholoog **Seeda Randroo**.



SEEDA RANDROO ON PSÜHHOLOOG

Mida ma teen? Kas ma olen ikka õigel teel? – Seeda Randroo on aastaid endale selliseid küsimusi esitanud. Seitsme aasta eest võttis tema käsi kogemata raamatariulist Osho raamatu, ja nüüd juhendab ta ise aktiivseid meditatsioone ning on ühes tütardega rajanud Eestisse Osho Meditatsiooni Keskuse. Talvel käis Seeda Indias Punes ja tegi läbi Osho võimsaima meditatiivse teraapia Müstilise Roosi. Selle mõjust on ta siiani lummatud. Ja küsimused tema sees on hakanud vaibuma.

Naer-nutt-vaikus

Müstilise Roosi meditatsioon kestab 21 päeva ja esmapilgul tundus see Seedale täiesti võimatu: nimelt tuleb nädal aega iga päev kolm tundi naerda, järgmine nädal sama pikalt nutta ja kolmas nädal veeta kolm tundi vaikelt enda sisse vaadates. Osho selgituse järgi läbib sa sel moel mitmeid kihte, et jõuda sügava sisetunnetuseni. Naermine on pealne kiht. Nutt vabastab järgmised kihid, et jõuda sisemise rahu ja vaikuseeni. Selle kaudu kasvab arusaam iseendast, mis toob omakorda tasakaalu, leplikkuse ja

oskuse vaadelda olukordi, tundeid ja mõtteid distantsilt, nende külge kleepumata ja neisse uppumata.

Seeda räägib oma kogemusest nii: „Muretsesime algul, et kuidas ja mille üle me siis naerame nii pikalt. See tundus kõige raskem ja ma mõtlesin tegelikult tõesti, et ei saa sellega hakkama. Kuid naer, mis minust välja tuli, oli mulle suur üllatus – esimese pausi tegin alles pärast pooleteisetunnist naermist.

Siis aga, viiendal päeval hakkas kurbus minust vaikelt välja pressima. Ootasime juba, et saaks nutta. Ja pisarad tulidki. Vaatasin aknast välja ja pisarad muudkui voolasid, sest lehed langesid ja tuul liigutas puid. Nutud olid iga päev erinevad. Meile öeldi, et pärast neljandat päeva võib nutt tulla väga sügavalt, ja seda ma ka kogesin. Minu seest tuli selline nutt, mida ma pole elus kogunud. Nutu nädalal kogesin ka midagi müstilist. Tundus, et olin minuteid hingamata. Vaatasin samal ajal ringi ja olin kõigest teadlik, mingit paanikat ei tekkinud. Nägin, kuidas puud liiguvad ja teadvustasin rahulikult, et ma ei hinga sisse. Küsisin hiljem selle kohta juhendajatelt, kes selgitasid, et ma olin väga sügavas meditatiivses seisundis. Ka teised kogesid sügavaid asju, mida nad varasemast ei tundnud. Sellest ka meditatsiooni nimetus: *müstiline*. Kui lubad nendel tunnetel olla,



FOTO: CORBIS / ALL OVER PRESS

OSHO

Osho (Bhagwan Shree Rajneesh, 11.12.1931 – 19.01.1990) on üleilmselt tuntud India müstik ja spirituaalne õpetaja. Osho pidas oluliseks inimese eripära, tema individuaalsust, enese aktsepteerimist ja elurõõmu. Temalt on ka võrdlus: kui Krishna tahaks olla Buddha moodi, siis oleks ta hale Buddha, ja kui Buddha tahaks olla Krishna, siis oleks ta väga hale Krishna. Igaüks on ilus just enese ainulaadsuses.

Osho rõhutas pühendumise tähtsust – kui midagi teha, siis totaalselt ja südamest; kindlasti mitte surmtõsiselt, vaid nagu laps, kerge südamega ning rõõmu tundes, ükskõik mida siis parasjagu tehakse.

Tema õpetusi ei armastanud ei poliitikud ega ka usumehed, sest Osho ei väsinud kordamast: riik ja kirik tahavad mõlemad kujundada vaid sõnakuulelikke kodanikke, kellega on kerge manipuleerida.

siis jõuadki viimasel nädalal sügavasse vaikusesse. See oli puhas ja süütu olek.”

Hirmud kadunud

Pärast Müstilise Roosi meditatsiooni tunneb Seeda end terviklikumana ja samas on tal jalad maas. „Mu elus on palju muutunud. Näiteks on kadunud hirmud ja mis-saab-paanika. Veel aasta eest oli minu kõige suurem hirm määratud ja ettearvamatus – praegu on see aga üks ilusamaid ja põnevamaid asju elus,” kirjeldab naine.

Ka on ta märganud, et tema reaktsioonid olukordadele on muutunud. Ta võtab asju nüüd palju rahulikumat. „Varem mõtlesin mingitele asjadele, mis olid minuga toimunud, kaks päeva ja küsisin endalt pidevalt, miks ma nii või naa tegin. Nüüd ei jää ebameeldivused mind enam vaevama. ka energiat on palju rohkem.”

Pune juhendajad ütlesid enne meditatsiooni: „Te väljute sellest protsessist hoopis teistsugusena, kui olite sisenedes.” Neil oli täiesti õigus, teab Seeda nüüd. **P**

MÜSTILINE ROOS

„Naerja võtab endaga kaasa kõik, mis on takistanud ta vaimestust; pisarad toovad välja kogu piina, mida oled enda sisse peitnud; vaatlemine avab puhta taeva.” Osho

Müstiline Roos ühendab endas lääne teraapia ja idamaa meditatsiooni.

Müstilise Roosi meditatsioon toimub 27. juunist 17. juulini Nõmmel, Pargi tn. 35 Osho Meditatsiooni Keskuses iga õhtul kl 18–21, et ka tööl käivad inimesed saaks sellele osaleda. Meditatsiooni viivad läbi Pune kogunud juhendajad **Sudheer P. Niet** ja **Sindhu Prem Arora**.

KUKRUSE POLAARMÕIS



Kukruse mõisas avaneb külastajatele lummalvalt kütkestav polaarmaailm, siin on mitmekesine kaasaegsete lahendustega ekspositsioon, kus külastaja saab, tohib ja lausa peab kõike ise uurima, käega katsuma, selga proovima, läbi elama ja tunnetama.

Mõisa ekspositsioon on põnev koht avastuseretkedeks peredele. Hariv õpikoht erinevas vanuses lastele ning sõprusidemeid kinnitav seikluspaik sõpruskondadele ja töökollektiividele.

Suviti on Kukruse Polaarmõis Ida-Virumaa ainuke teatripaik. Sel suvel etendub M. Gorki „Vassa Železnova”, lavastaja Eili Neuhaus.



Asukoht:

Mõisa, Kukruse küla 20, Kohtla vald, 30623 Ida-Virumaa

Kontaktandmed:

tel. 53059902, 56876503, e-post: info@kukrusemois.ee, www.kukrusemois.ee

Lahtiolekuajad:

suveaeg 01.05-31.08	talveaeg 01.09-30.04
K, N, R, L 11.00 - 17.00	K, N, R 12.00 - 17.00
P 11.00-16.00	L 10.00 - 16.00
E, T suletud	E, T ja P suletud

