

# Meditatsioon on hinge tervis

Inimesed otsivad ikka teed hingerahu ja tasakaalu juurde. Tasakaalu aga ei ole lihtne saavutada, kui me ei ole iseendaga kontaktis ega tea oma tõelisi soove ja vajadusi. Üks võimalus rahuloluni jõudmiseks on meditatsioon. Sellest räägivad Osho Rahvusvahelise Meditatsiooni Keskuse sisulise programmi direktor **Anand Videh** ja Eesti-poolne esindaja **Seeda Randroo**.

■ TEKST **Merilin Piirsalu**

Mõeldes mediteerimisele, tuleb tõenäoliselt esmalt pähe kujutluspilt vaikselt ja kinnisilmi istuvast kужust, kes on ümbritsevast maailmast eraldunud ja elab justkui omas mullis. Tegelikuses on meditatsioon palju enamat. Anand Videh'i sõnul on meditatsiooni olemust keeruline mõista just seetõttu, et sellest on loodud vale arusaam ja inimesed ei tea, mida mediteerimine õigupoolest tähendab. "Mõeldakse, et see on midagi seletamatut,

igavat, keerulist või pisut veidrat. Meditatsioon aga tähendab teadlikkust, hetkes kohalolekut ja oskust vaadelda kõrvalt nii ennast kui ka erinevaid olukordi. Põhieesmärk on tajuda ühtsust kõiges ja kõige vahel, mida me teeme, ning olla rohkem lõõgastunud."

## Aktiivsed meditatsioonid

Kui inimene ei ole teadlik sellest, mida ta reaalselt tahab või kes ta üldse on,

**Sisemine rahu annab jõudu toime tulla igasuguste olukordadega.**

## ALTERNATIIV

siis ei saa ta ka rahul olla. Rahulolematu tekitab omakorda pingeid, halbu suhteid ja terviseprobleeme.

Rahvusvaheliselt tuntud India müstik ja vaimne õpetaja Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) on loonud mitmeid aktiivseid meditatsioone, mille abil inimesed saavad jõuda lõõgastuse, teadlikkuse ja rahuloluni. Tema meditatsioonid hõlmavad endas füüsilist liigutamist, tantsimist, emotsioonide häälega väljendamist, pingete maharaputamist ja palju muud. "Osho meditatsioonide abil saab õppida lõõgastama mõistust ja mõtlemist," ütleb Anand Videh.

Erinevaid meditatsioone on terve pikk nimekiri, millest igaüks võib leida endale sobivaima. "Osho meditatsioon ei ole traditsiooniline vaikuses istumine. Tema meditatsioonid on erinevad, aga mõte on üks - enne, kui sa jõuad vaikusse ja lõõgastusse, mis on tegelikult kõige tähtsam, tuleb liikumise kaudu vabastada ennast kõigest sellest, mille üle su pea mõtleb. Vaikus on mõtete ja emotsioonideta hetk - ainult vaatleja on jäänud," lausub Seeda Randroo.

Ta kirjeldab vaatluse olemust järgmiselt:

"Sa jalutad metsas ja tunnetad, kuidas sammal jala all pehmelt vetrub, murdmata pead selle üle, on see nüüd põdrasammal või mõni muu; näed puid, aga ei nimeta neid, et see siin on haab ja see seal mänd; tunned, kuidas kerge tuul puudutab nägu, aga ei mõtle selle üle, on see nüüd idatuul või läänetuul jne. Samuti ei tekita miski neist viha ega kurbust, sest emotsioonid tekivad ainult koos mõtetega. Vaikus on tühi - mõtete ning emotsioonideta. On vaid vaatleja - see, kes me päriselt oma olemuselt oleme."

### Tähtis on hetkes kohal olla

Meditatsiooniga tegelemine annab ühtepidi oskuse hetkes kohal olla ja teistpidi võimaluse ka ennast, oma tundeid ja erinevaid olukordi kõrvaltvaatajana tähele panna. "Vaadelda saab oma emotsioone, tundeid, mõtteid, liikumist. Kui panna neid tähele, saad teadlikuks sellest, mis sinuga toimub ja mõistad aina



**Oskus mediteerida aitab leida üles väikesed rõõmud ka hallis argipäevas.**

rohkem seda, kes sa päriselt oled: et sa ei ole see emotsioon, mis vallandub ega mõte, mis su peas liigub, vaid oled midagi palju sügavamalt ning puhtamat," ütleb Anand Videh. Tihtipeale raiskame liialt aega kahetsedes minevikus tehtud tegusid, muretsedes saabuva elektriarve või vastutusrikka ettekande pärast, rikkudes sellega kogu käesoleva hetke.

Anand Videh'i meelest on sageli nii, et kui viibime näiteks tööl, siis me tegelikult ei tööta. Me ootame nädalalõppu ja vaba päeva; soovime, et kell saaks viis või et laekuks palk, selle asemel, et tööl n-ö teadlikult kohal olla. "Me küll töötame, aga vaatame pidevalt kella ja nii ei saa kunagi tõeliselt tööd nautida. Töö võib muutuda piinaks ja kohustu-

seks ning siis ei ole see enam loov ega paku rõõmu."

### Mediteerimine kui elustiil

Mediteerima on oodatud nii mehed kui ka naised, nii noored kui ka vanad. "Meie keskusesse võiks tulla inimene, kes soovib tunda õppida iseennast; kes tahab parandada oma füüsilist tervist; keda vaevavad selja- või peavalud ning üle- või alakaalus; kellel on stress või emotsionaalsed pinged. Ja kindlasti võiks tulla siia inimene, kes tahab teha ennetustööd - vältida olukordi, mis teevad füüsilist-emotsionaalset-hingelist valu või vaeva. Ei pea ootama, kuni olukord meie üle valitsema hakkab, pigem olla ise oma elu juhtija," soovib Seeda Randroo.

"Mediteerimine muutub aja möödudes justkui elustiiliks ja tekib tahtmine igapäevaselt oma sisemaailma süveneda. Kui sa tegeled sellega regulaarselt, siis suudad ka kontoris, tänaval kõndides ja põrandat pestes olla meditatiivne. Meditatiivsus ongi kõige lihtsamalt öeldes kohalolemine. Sa paned tähele,

**Kui inimene ei ole teadlik sellest, mida ta reaalselt tahab või kes ta üldse on, siis ei saa ta ka rahul olla.**



mida sa teed ning mis sinus toimub. Siis on ka põrandapesu vaid rõõm.”

Keegi ei muutu üleöö perfektseks, iga ka tuleb ette olukordi, kus täpselt sama asi ajab vihaseks, mis seda alati on teinud. Aga kui sa oled mediteerinud, siis oled tolerantsem. Emotsioonid ja mõtted ei valluta enam sind kogu oma jõuga ja sina juhid olukordi, olgugi nad keerulised. “Meditaerimisel on kaks olulist aspekti: et mõistetakse iseenast sügavamalt ja et saadud tunnetust-kogemust ei unustata meditatsiooniruumi, vaid võetakse kaasa ning elatakse oma igapäevast elu sellest lähtuvalt, suhtutakse elusse ning olukordadesse erinevalt – luuakse rõõmu ja rahu nii enda sees kui ka endast väljas,” lausub Seeda Randroo.

### Vaimne ja füüsiline tervis

Oskus mediteerida ja võime tänu sellele endas rahu leida, on väga oluline ka füüsilise tervise huvides. Üha enam kinnitavad erinevate terviseprobleemidega tegelevad spetsialistid, et vaim, keha ja hing on omavahel väga tihedalt seotud ning paljude füüsiliste haiguste taga on sageli stress ja emotsionaalne pinge ning psühhosomaatiliste haiguste arv aina kasvab.

Seeda Randroo usub, et meditatsioon puudutab vägagi tervist. Ta tunnistab, et temalgi on hommikuid, mil ta on surmani väsinud ja tundnud, et ei taha mitte

midagi teha. “Siis on kaks võimalust – kas minna tagasi magama ja tõusta roidunult kahe tunni pärast või teha üks tunniajaline meditatsioon ja olla tänu sellele täis energiat. Meditatsiooni abil hakkab energia liikuma. Haigused tekiavadki energia blokeeritustest kehas, sest energia voolamine on millegipärast takistatud. Kui sa jõeale paned tammi ette, siis tekib pais, aga kui sa ei pane tammi ette, siis ta voolab kogu aeg edasi. Sama on energiaga inimese sees – kui ta voolab vabalt, siis inimene on terve.”


### Müstiline Roos

Üks kõige võimsamatest ja mõjuvamatest meditatsioonidest, mida Osho on loonud, kannab nime Müstiline Roos. Osho on öelnud selle kohta järgmist: “Ma olen loonud palju meditatsioone, aga Müstiline Roos on elutähtsaim, kõige fundamentaalsem. See on esimene tõeline läbimurre peale Vipassanat, mis loodi 25 sajandit tagasi. Müstiline Roos on unikaalseim meditatsioon, mis on inimese jaoks ajaloos olnud, milles on ühendatud Lääne teraapia ja Idamaa meditatsioon ning mis haarab kogu maailma.”

Müstiline Roos on 21-päevane protsess, mis koosneb kolmest osast, kolmest nädalast ja iga päev kolmest tunnist. Seeda Randroo on ise selle Indias Punes läbi teinud ja kirjeldab teraapiat nii: “Müstiline Roos on loodud nõnda, et

**Meditatsioon annab oskuse hetkes kohal olla ja võimaluse oma tundeid ja erinevaid olukordi kõrvaltvaatajana tähele panna.**

esimesel nädalal iga päev kolm tundi järjest naerda ja leida üles naerjate iseenda sees. Nii kummaline, kui see ka ei tundu, aga naer vabastab tee pisaratele. Kui ma oma kogemustest räägin, siis viimased naermise päevad olid kõige keerulisemad, sest kurbus oli üles kerkimas, aga ei olnud veel see aeg. Teine nädal on pisarate jaoks – kolm tundi iga päev. Sa ei mõtle, vaid lihtsalt lubad pisaratel valguda, millest need iganes tekivad. Mida totaalsemalt sa esimesel nädalal naerad, seda rohkem puhastad sa oma südant nuttes ja lõppkokkuvõttes seda rohkem näed enda sisse kolmandal ehk vaikuse-vaatlemise nädalal ja saad teadlikuks, mis toimub su sees ja kes sa tõeliselt oled.”

Müstilise Roosi teraapia võib kokku võtta üheainsa mõttega: vabanetakse sellest, mis rõõmu ja rahu takistavad. Inimene liigub tagasi “koju” põhjalikult puhastatud südamega. See on meditatiivne teraapia, mis muudab maailma. 

# Osho MÜSTILINE ROOS

Ühendatud Lääne teraapia ja Idamaa meditatsioon – meditatiivne teraapia, mis muudab maailma

27. juuni – 17. juuli

oshoestonia.ee | tel 56 66 0348 | veetmano.ee | manoseminar@gmail.com