

Miks ma selle raamatu kirjutasin?

Ma kirjutasin selle raamatu, sest meditatsioon on mind väga palju aidanud. Ning ma soovin, et see aitaks ka teisi inimesi.

Meditatsioonist räägitakse ning kirjutatakse väga palju. Selles tagasihoidlikus raamatus soovin ma meditatsioonist teistmoodi kirjutada. Minu soov on tuua meditatsioon lähemale tavalistele inimestele nagu ma ise, et kogeda muutust igapäevaelus.

Kuna ma ei ole valgustunud, mul ei ole suurt Gurut mind juhendamas ning ma ei tea mitte ühtegi salamantrat, et leviteerida, ei saa ma kirjutada meditatsioonist kui millestki müstilisest. Ma kirjutan hoopis sellest, kuidas järgnevad 6 kuud lihtsaid meditatsioonipraktikaid teha, et nendest oleks kasu kogu ülejäänud elu.

Meditatsioon on lihtne. Et seda praktiseerida, ei pea sa tundma kõiki erinevaid asendeid, mudrasid ning *pranajaamasid*. Et meditatsioonist kasu saada, ei pea sa suutma ka 5 minutit hinge kinni pidada või 45 minutit täis-lootose asendis istuda. Ei, sa võid täiesti rahulikult ka toolil istuda või pikutada. Kui sa ei soovi toolil istuda või pikutada, võid sa jalutada või tööd teha. Meditatsioon on väga paindlik. Meditatsioon sobib igale inimesele.

Meditatsioon ei ole seotud mitte ühegi konkreetse religiooni või usundiga. Kuigi kõikides usundites on teatud tüüpi mentaalsed praktikad (palved, mõtisklused jm) olemas, ei ole meditatsioon ise otseselt ühegi religiooniga seotud. Meditatsioon on lihtsalt töö enda teadvusega, et muuta selle automaatset ning harjumuspärast töörežiimi.

Minu meditatsioonipraktikad said alguse 2006 aasta juunis, kui minu ettevõtte oli pankrotistumas ning ma olin füüsilise, vaimse ning emotsionaalse läbipõlemise äärel.

Siis tuli minu ellu meditatsioon. Ühe inimese kaudu, kes oli seda praktiseerinud aastakümneid ning ta arvas, et ka minul võiks sellest kasu olla. Selle inimese nimi oli Ralf.

Ralf ütles mulle, et probleemid minu elus on vaid peegeldus sellest, mis toimub minu peas. Ta lisas, et juhul, kui ma soovin muuta midagi enda elus, pean ma alustama muutusest enda peas. Ta soovitas selleks kasutada meditatsiooni.

Ma ei uskunud alguses Ralfi. See tundus mulle kui praktilisele ning Tartu Ülikooli majandusteaduskonna lõpetanud inimesele liiga müstiline ja ebareaalne. Aga ma proovisin. Mul ei olnud lihtsalt teist valikut, sest kõik teised teed olid järgi proovitud ning need olid viinud mind tupikusse.

Ralf soovitas mul alustada kolme korraga päevas. See on palju, jah, ma tean. Ma ei soovita seda sulle, kui sa just ise ei soovi seda. Ta soovitas mul mediteerida hommikul peale ärkamist, lõuna ajal sõpradega lõunale minemise asemel ning õhtul enne magama minemist. Ma tegin seda.

Esimestel päevadel oli see huvitav ning põnev. Ma tundsin, et ma olen teel ning ma isegi nautisin meditatsiooni. Kuid see oli ainult algus.

Kolmandal päeval oli müstika istumise juurest kadunud ning asendunud igavuse ja tüütusega. Ma ei suutnud rohkem kui 10 sekundit rahulikult istuda, sest mõtteid oli liiga palju. Tihti mõtlesin ma isegi loobumise peale.

Ühel päeval küsis Ralf, kas ma ikka teen korralikult meditatsioone, nagu ta soovitas? Ma ütlesin, et jah ning ei - mõnikord teen, kuid sagedamini jätan vahele. Ralf ütles, et kui ma ei tee neid asju, mida ta soovitab, ei ole mõtet meil enam kohtuda.

Ma tahtsin Ralfiga kohtuda. See tundus olevat ainuke tee vabanemisele. Sellest päevast alates olen ma teinud meditatsioone iga päev. See päev oli 14. juuli 2006a. Ning mul oli õigus - tänaseks on minu elu täielikult muutunud.