Raja jooga meditatsioon



Meditatsioon on teekond sissepoole, eneseleidmise või tegelikult taasavastamise teekond. Meditatsioon on aeg, mis kulub vaikseks mõtisklemiseks ja vaikuseks, eemal igapäevaelu saginast. Aja mahavõtmine võimaldab meil naasta kesksesse olemiskohta.

Meie kaasaegses maailmas kasvab elutempo üha kiiremini ja me kaotame kontakti oma tõelise sisemise rahu ja jõuga. Kui me ei tunne end enam maandatud, võime kogeda, kuidas end lükatakse ja tõmmatakse erinevatesse suundadesse. Just sel hetkel hakkame kogema stressi ja lõksus olemise tunnet. Tasapisi viib see tunne aja jooksul haiguste ja haigusteni, kuna meie vaimne, emotsionaalne ja füüsiline tervis paiskub tasakaalust välja.



Raja jooga meditatsioon on meditatsiooni vorm, mis on kättesaadav igasuguse taustaga inimestele. See on meditatsioon ilma rituaalide ja mantrateta ning seda saab praktiseerida igal pool ja igal ajal. Raja jooga meditatsiooni praktiseeritakse “avatud silmadega”, mis muudab selle meditatsioonimeetodi mitmekülgseks, lihtsaks ja hõlpsasti praktiseeritavaks. Meditatsioon on selles kohas viibimise seisund, mis asub igapäevase teadvuse taga, kust saab alguse vaimne võimestumine. Vaimne teadlikkus annab meile jõu valida head ja positiivsed mõtted nende asemel, mis on negatiivsed ja raiskavad. Me hakkame olukordadele reageerima, mitte lihtsalt neile reageerima. Me hakkame elama harmoonias, loome paremaid ja õnnelikumaid, tervemaid suhteid ning muudame oma elu kõige positiivsemal viisil.

```
Friedrich Nietzsche: Ületa iseennast, mitte teed.
```

From:
https://www.sannebild.eu/ - **Sanne Andi Bild**

Permanent link:
https://www.sannebild.eu/ee/jooga/raja

Last update: **15.07.2026 09:05**