

II OSA. KRIJA JOOGA TEHNIKA JA METOODIKA

2016. aasta väljaanne

Sisukord

6. peatükk. Krija jooga esimene tase	lk 2
7. peatükk. Krija jooga esimese taseme harjutuste süvendamine	lk 15
8. peatükk. Korduste arvu suurendamine koos kahe näitega	lk 25

Deklaratsioon (ingl. disclaimer)

Selles raamatus toodud harjutused on esitatud üksnes õppe-eesmärgil ning neid tuleks võrrelda teiste asjatundjate töödega. Autor loodab saada oma tööle arukat tagasisidet. Mis tahes märkused, kriitika, parandused ja/või täiendused on teretulnud. Enne, kui hakata endale kõikvõimalikke küsimusi esitama, tuleks käsitletud valdkonnaga põhjalikumalt tutvumiseks raamatu II ja III osa läbi lugeda. Selle käigus võite juba paljudele küsimustele vastused saada.

Tahan selgelt öelda, et see siin ei ole krija jooga õpik! Võib juhtuda, et ma kirjutan kunagi õpiku; sel juhul tuleb see jagada eri õppetundideks ja esitada iga taseme jaoks kõik vajalikud juhised. Kuid mõningaid selliseid keerukamaid/sügavamaid (*ingl. delicate*) harjutusi nagu *maha mudra*, krija pranajama, *thokar* ja *yoni mudra* ei ole võimalik raamatust õppida – nende sooritamiseks läheb tarvis asjatundja abi. Kõik inimesed on erinevad ning võimatu on ette näha, millist mõju intensiivne harjutamine kellelegi võib avaldada.

Autor ei vastuta negatiivsete tulemuste eest, eriti juhul, kui harjutamist ei alustatud asjatundja juhendamisel. Neil, kes kavatsevad harjutamist jätkata, peaks olema õige pühaduse tunnetus ja arusaamine sellest, kuidas see võib nende elu rikastada. Kuigi igaühel peaks olema õigus ja kohustus olla oma saatuse peremees, on õpetaja nõuanded ja juhendamine hädavajalikud.

Õpetaja juurde minnes rääkige talle kindlasti oma sellistest tervisehädadest nagu kõrge vererõhk, kopsuhaigused või hüperventilatsioon... Mingi kehalise vaevuse või puude korral saab ta õpetada teile krija pranajama ja vastavate mudrate võimalikult leebeid variante ja vajaduse korral soovitada teil teha neid harjutusi vaid mõttes.¹

¹ Kontrollige vähemalt kord aastas veebisaidilt www.kriyayogainfo.net, kas harjutustele on lisatud mingeid täiendusi.

6. PEATÜKK

KRIJA JOOGA ESIMENE TASE

Sissejuhatus. Tšakrate asukohad ja mediteerimisasend

Tšakrad on selgroos paiknevad peenmateriaalsed (*ingl. subtle*) astraalsed elundid, ideaalsed astmed müstilisel redelil, mis viib meid ohutult sügavaimate ekstaatiliste kogemusteni. Krija joogas ei ole tähtis mitte niivõrd visualiseerida õielehtedega tšakrat, mille keskpunktis paikneb *bija mantra* ja *yantra*... koos kõige muuga, mida New Age'i raamatud kirjeldavad, kuivõrd tunnetada tšakra ligikaudset asukohta. Selline tunnetus paraneb krija joogat harjutades.

Kui teatavad eeltingimused (mõtete vaigistamine, lõdvestumine, hinge innukas püüdlus) on täidetud, võtab krija pranajama nõ suuna sissepoole ja vaimne tegelikkus ilmutab ennast. Sel juhul kogete te astraalsfääris, et tšakrad on tõepoolest olemas. Suudate kuulda nende astraalseid võnkeid ja näha nende asukohtadest kiirgavat valgust. Seitsmendas peatükis kirjeldatud *kechhari mudra* harjutus süvendab sellist taju, eriti siis, kui hingamise "tuul" vaibub.

Igal tšakral on seesmine ja väline aspekt. Tšakra seesmiseks aspektiks, selle olemuseks on "valguse" võnked, mis juhivad teadvust kõrgemale, Vaimu juurde. Tšakra väliseks, füüsiliseks aspektiks on hajus "valgus", mis tugevdab ja hoiab alal elu füüsilises kehas.

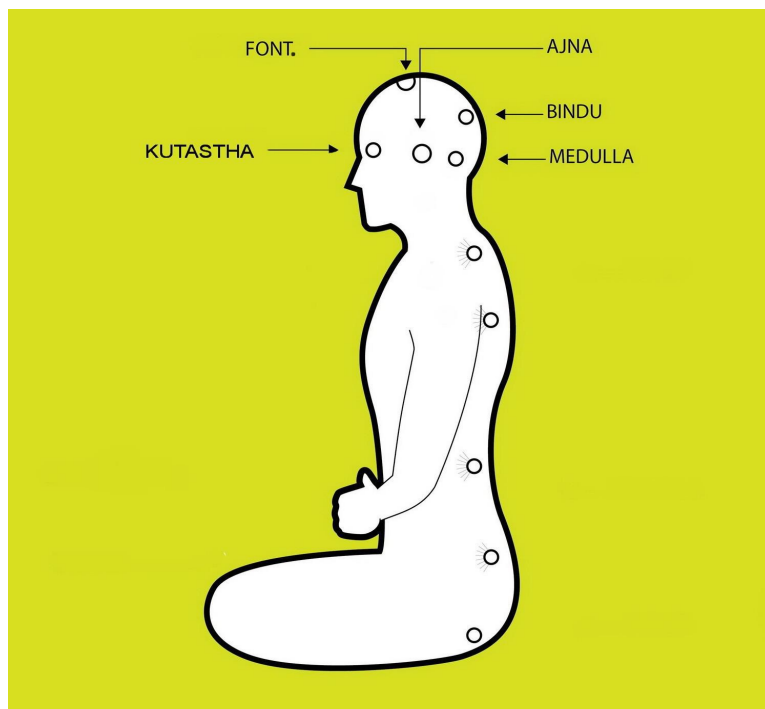
Krija pranajama harjutuse käigus piki selgroo redelit liikudes võite tunnetada tšakraid kui tillukesi "vilkuvaid valgustäppe", mis valgustavad selgroo õõnsat toru. Kui teadvus nende juurde alla tuua, tunnetame tšakraid elunditena, mis kiirgavad organismi (ülalt Lõpmatusest tulevat) energiat ja elustavad nende ees paiknevat osa kehast.

Esimene tšakra, *muladhara*, asub selgroo alumises tipus just sabakondi kohal. Teine tšakra, *swadhisthana*, asub ristluupiirkonnas *muladhara* ja *manipura* vahel. Kolmas tšakra, *manipura*, asub naba kõrgusel nimmepiirkonnas. Neljas tšakra, *anahata* (lihtsamalt ka südametšakra), asub seljapiirkonnas; selle asukohta saab tunnetada, kui abaluid teineteise poole surudes koondada tähelepanu nende vahel kokku tõmbunud lihastele või vahetult nende lihaste all olevale piirkonnale. Viies tšakra, *visuddha*, paikneb kaela ja õlgade ühinemiskohas. Selle asukoha tunnetamiseks kallutage rindkeret liikumatuna hoides pead küljelt küljele ja koondage tähelepanu piirkonnale, kust kostab "raginat".

Kuuenda tšakra nimetus on *ajna*. *Ajnaga* on lahutamatu seotud piklikaju (medulla oblongata) ja *bhrumadhya* (kulmudevaheline punkt), mida ei saa pidada eraldi organiteks. Piklikaju loetakse *ajna* tšakra füüsiliseks vasteks. Siinkohal on tähtis teada, et kui ükskõik millises neist kolmest punktist saavutada püsiv keskendumine (*ingl. stability of concentration*), tekib vaimusilmas nägemus kolmandast silmast (*kutastha*) kui lõpmatu ringikujulise kiirguse helendavast keskpunktist. See tähistab kuninglikku sisenemist vaimsesse sfääri. Mõnikord kasutatakse *bhrumadhya* asemel nimetust *kutastha*.

Selgroo ülaotsas asuva piklikaju (edaspidi *medulla*, kuna ilmselt mõeldakse mitte füüsilist piklikaju, vaid selle vastet tšakra või tšakra osa näol – *tlk*) asukoha leidmiseks kergitage lõuga ja pingutage kuklaluu all olevaid kaelalihaseid; seejärel keskenduge väikesele lohule kuklaluu all. *Medulla* paikneb just selle lohu ees.

Medulla asukohast kulmudevahelise punkti poole liikudes ei ole raske leida *ajna* asukohta: pead aeglaselt mõne sentimeetri võrra vasemale ja paremale kallutades tunnete, nagu oleks meeleskohtade vahel mingi ühendus. *Ajna* tšakra asub kahe sirgjoone (*medullat* kulmudevahelise punktiga ühendav joon ja meeleskohti ühendav joon) lõikumiskohas.



Joonis 1. Tšakrate asukohad

Kechari mudra sooritamisel läbi keeleotsa liikuv energia stimuleerib **ajuripatsit**. See on umbes hernetera suurune sisenõrenääre, mis moodustab aju hüpotalamuse all kühmu. See selgitus on vajalik, kuna üks kuulus krija koolkond soovib kolmanda silma kogemiseks keskenduda ajuripatsile. Sama koolkond rõhutab ka **käbinäärme** (samuti ajus paiknev väike sisenõrenääre) tähtsust. Käbinäärme kuju meenutab tillukest männikäbi (ja männikäbi on paljude vaimsusega tegelevate organisatsioonide sümbol). Käbinäärme paikneb ajuripatsi taga, kolmanda ajuvatsakese tagumisel küljel. Arvatakse, et täielik valge valguse kogemus pärast pikaajalist käbinäärmele keskendumist on meditatsioonis viimane samm, mis eelneb suubumisele *samadhi* seisundisse.

Swami Pranabananda Giri kommentaarides Bhagavad Gitale viidatakse veel kahele ajus paiknevale vaimsele keskusele, mille nimed on **roudri** ja **bama**. *Roudri* paikneb aju vasemal küljel vasema kõrva kohal ning *bama* aju paremal küljel parema kõrva

kohal. Me kasutame neid keskusi sellistes kõrgema taseme krijaharjutustes, mis sooritatakse aju ülaosas.

Bindu asub kuklapiirkonnas ja seda ei loeta tšakraks. Samas on see siiski väga tähtis vaimne keskus, kuna toimib uksena, mis juhib teadvuse pea ülaosas asuvasse seitsmendasse, **sahasrara** tšakrasse. *Bindu* paikneb seal, kus juuksed moodustavad omamoodi pöörise (hindud nimetavad seda punkti *sikha* ja jätavad pead paljaks ajades sellele kohale juuksesalgu).

Mõned koolkonnad soovivad *sahasrara* tunnetamiseks keskenduda **fontanelle**'ile (ajukoore sektsioonide vaheline kude, mis väikelastel on pehme – *tlk.*), täpsemalt esmisele *fontanelle*'ile ehk *bregmale*.

Kaheksas tšakra on kõige kõrgem tšakra, mida siinkohal käsitletakse. See paikneb *fontanelle*'i kohal, sellest umbes 30 sentimeetrit kõrgemal.

Meditatsiooniasend

Istuda tuleks näoga ida poole. Nagu ütleb Patandžali, peab joogi asend (asana) olema kindel ja meeldiv.

Pool-lootospoos. Enamik krijabane suudab lõdvestuda selles asendis, mida on mediteerimiseks mäletamata aegadest saadik kasutatud, kuna see on mugav ja sellega harjub kergesti. Tähtis on hoida selg sirge, istudes tihke padja serval, nii et tuharad on põrandast natuke kõrgemal. Istuge ristijalu maha ja toetage põlved põrandale. Tooge vasem jalg kehale lähemale ja toetage tallaga vastu parema reie sisekülge. Tooge vasem kand võimalikult kubeme juurde. Painutage parem jalg põlvest ja asetage parem jalalaba mugavalt üle vasema reie või sääre või üle mõlema. Laske parem põlv võimalikult põranda lähedale vajuda. Pea, kael, rind ja selg on sirged, justkui sirgjoonega ühendatud. Kui jalad kangeks jäävad, muutke nende asend senisele vastupidiseks, et suuta kauem istuda.

Parim käte asend on sõrmed vaheliti, nagu näeme tuntud fotol Lahiri Mahasayast. See tasakaalustab energia liikumist paremast käest vasemasse ja vastupidi. Käte asend on ühesugune nii mediteerimise kui ka pranajama ajal, kuna pranajamast minnakse katkematult üle meditatsioonile. Harilikult ei pane te seda isegi tähele.

Mõningate füüsiliste või terviseseisundite puhul võib olla hea harjutada pool-lootospoosi küllalt suurel käetugedeta toolil. See võimaldab vaheldumisi üht ja teist jalga põrandale lasta ja põlveliigest lõdvestada.

Siddhasana (täiuslik asend) on keskmise raskusega. Vasema jala tald asetatakse vastu paremat reit ning kand surutakse vastu lahkliha (*perineum*). Parema jala kand on vastu häbemeluud. Selline jalgade asend koos *kechhari mudraga* sulgeb praana ringi ning muudab krija pranajama kergeks ja kasulikuks. Öeldakse, et see asend aitab tunnetada praana liikumist.

Padmasana (lootospoos) on raske ja ebamugav asend. Parema labajalg asetatakse

vasemale reiele ja vasem labajalg paremale reiele, nii et tallad on pööratud ülespoole. Öeldakse, et see asend koos *kechhari* ja *shambhavi mudraga* tekitab sellise energiaseisundi, milles kogetakse igast tšakrast hoovavat sisemist valgust. See asend ei lase kehal viltu kalduda ega kukkuda, mis muidu võib sügava *pratyahara* seisundis juhtuda. *Padmasana* on algajale ebamugav, kuna põlved ja pahklud jäävad väga valusaks. Ma ei soovitaks seda rasket asendit mitte kellelegi; on olnud joogisid, kes on aastatepikkuse *padmasana* harjutamise järel pidanud laskma oma põlveliigeste kõhresid opereerida.

ESIMESE TASEME KRIJA JOOGA HARJUTUSED

Järgnevalt esitame lihtsad kirjeldused esimese taseme krija jooga harjutustest. Siin on nii põhiharjutused kui ka need, mis lisatakse hiljem.

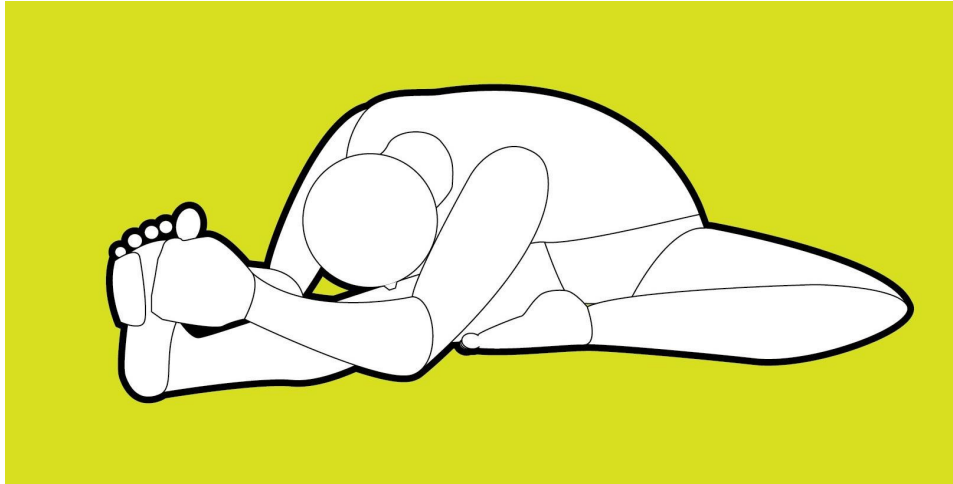
1. Maha mudra

Tehke harjutust maha asetatud vaibal või matil. Painutage istudes vasemat jalga ja tooge kand lahklihale võimalikult lähedale; parem jalg on ette sirutatud.

Hingake sügavalt sisse, tunnetades, kuidas energia üles pähe tõuseb. Hoidke hinge kinni, painutage (pingutamata) ettepoole, võtke mõlema käega parema jala varvastest kinni ja tõmmake neid kergelt tahapoole. Sellises asendis on lõug iseenesest vastu rinda surutud. Hoidke jätkuvalt hinge kinni ja korrake mõttes "om" 6 – 12 korda kulmudevahelisse piirkonda. Võite seejuures pingutada päraku ja alakeha lihaseid ja kõhu kergelt sisse tõmmata, nii et naba liigub sissepoole nimmepiirkonna keskpunkti suunas. Hinge endiselt kinni hoides minge tagasi algasendisse ja hingake pikalt välja, visualiseerides sooja energiavoo liikumist alla selgroo alumisse tippu.

Harjutus peab olema mugav ja ei tohi haiget teha! Enamikul krijabanidel on algul raske selja- või põlvevigastustega riskimata ennast ettepoole painutada. Et mitte endale haiget või viga teha, võite ettepoole sirutatud jalga põlvest kõverdada senikaua, kuni see asend teile mugavaks muutub.

Korrake sama harjutust jalgade asendit vahetades ja lõpetuseks tehke seda nii, et mõlemad jalad on välja sirutatud. Selline tsükel on üks *maha mudra* ja kestab umbes 60 – 80 sekundit. *Maha mudrat* korratakse kolm korda.



Joonis 2. Maha mudra

Märkused maha mudra kohta

Tõsisemate krijakoolide soovitude kohaselt tuleb iga 12 krija pranajama kohta sooritada üks *maha mudra* – sealjuures minimaalne arv on kolm kordust. (Selgituseks: kes teeb 60 kordust krija pranajamat, peaks tegema viis *maha mudrat*, kuid kes teeb 12 või 24 pranajamat, peaks tegema kolm *maha mudrat*.) Olles paljude krijabanidega rääkinud, pean kahetsusega ütleva, et oleks ime, kui krijabanid teeksid korrapäraselt isegi kolm nõutud kordust. On neid, kes ei tee üldse *maha mudrat* ja arvavad, et harjutavad krijat õigesti! Pole mingit kahtlust, et kui istuva eluviisi harrastaja seda harjutust ei tee, kaotab tema selgroog paindlikkuse. Aastatega inimese füüsiline seisund halveneb ning ta ei suuda enam kauem kui mõni minut õiget meditatsiooniasendit hoida – sellepärast ongi *maha mudra* krijabanide jaoks nii oluline.

Maha mudra hõlmab kõik kolm *bandhat*. Kui rakendada, mitte üleliia pingutades, ettepoole painutamise ajal kõiki kolme, aitab see tunnetada *sushumna* mõlemat otsa ja tekitab tunde piki selgroogu kerkivast energiavoost. Aja jooksul hakatakse tunnetama kogu *sushumnat* kui kiirgavat kanalit. Räägitakse joogidest, kes on ainuüksi selle harjutusega saavutanud hämmastavaid tulemusi. Nende tunnistuste kohaselt parandas see tohutult *sushumna* tajumist. On krijabane, kes on loobunud kõigist teistest krijaharjutustest ja teevad iga päev kahel korral 144 kordust *maha mudrat*. Nad peavad *maha mudrat* kõigist krija jooga harjutustest kõige kasulikumaks.

Olen märganud, et mõned koolkonnad rõhutavad näiliselt väheolulisi peensusi. Näiteks nõutakse, et kui parem jalg on välja sirutatud, tuleb vasemat jalga painutada nii, et vasem kand oleks lahklihale võimalikult lähedal. Siis surub kand vastu

lahkliha. See surve aitab paremini tunnetada selgroo allosas sabakondi juures asuvat *muladhara* tšakrat. (Kui vasem jalg on ette välja sirutatud, tekitab survet muidugi parema jala kand.)

Mõni koolkond soovib tõmmata põlve (või enne kolmandat painutust mõlemad põlved) vastu ülakeha, nii et reis oleks sissehingamisel võimalikult vastu rinda surutud. Vaheliti asetatud sõrmedega käed suruvad seejuures vastu põlve. Öeldakse, et see aitab hoida selja sirge ja teeb kuuldavaks *anahata* tšakrast tuleva siseheli.

Kolmas erijoon on järgmine. Nägime, et väljasirutatud jala suurest varbast võetakse sõrmedega tugevasti kinni. Mõned koolid käsivad seda teha nii: parema (vasema) käe pöidlaga pitsitatakse parema (vasema) jala suurvarba küünt; keskmine ja nimetissõrm on suurvarba taga. Vasema (parema) käe peopesa surub vastu jalatalda. Harjutuse kolmandas etapis, kui mõlemad jalad on välja sirutatud, võetakse mõlemast suurvarbast kinni.

/Hiljem soovi korral lisatav täiendav harjutus/

2. Mantra *om* kasutamine

Keskenduga *muladhara* tšakrale ja korrake kuuldavalt tšakrasse mantrat *om*. Seejärel korrake sama teise tšakraga ja nii edasi kuni viienda tšakrani (*vishuddha*) ja *medullani*. Niimoodi ülespoole liikudes püüdke nii hästi kui võimalik mõttes puudutada iga tšakra tuuma. Tagasi allapoole liikumist alustades öelge jälle "*om*" *medullasse*, seejärel kaelatšakrasse ja nii edasi kuni kõige alumise tšakrani välja. Püüdke laskuval liikumisel tajuda igast tšakrast tulevat nõrka kiirgust.

Üks harjutuskord koosneb ühest tõusust (1., 2., 3., 4. ja 5. tšakra ja *medulla*) ning ühest laskumisest (*medulla* ning 5., 4., 3., 2. ja 1. tšakra) ja kestab 25 – 30 sekundit. Korrake harjutust nii mitu korda, nagu see tundub mugav. Ärge pöörake tähelepanu hingamisele, hingake loomulikult. Esimesel kolmel korral korrake mantrat "*om*" valjusti. Järgnevatel kordadel öelge "*om*" mõttes.²

Silpi "*om*" oma mõttes tšakras korrates saate selle mõju suurendada tšakrasse "sisse" ja sellest "välja" hingamisega. Keskenduge näiteks *muladhara* tšakrale ja hingake sügavalt, kujutledes, kuidas õhk liigub tšakrasse ja siis sealt välja. Korrake sama iga tšakraga. Kui seda lihtsat harjutust keskendunult teha, on selle rahustav ja tasakaalustav mõju kohe tunda.

3. Krija pranajama

Selgitame kõigepealt, mis on kõhuhingamine. Kõhuhingamisel jääb rinnakorvi ülaosa peaaegu liikumatuks, samas kui alakeha paisub. Õlad ei tõuse. Väljahingamisel tõmbub kõht sissepoole.

² *Omi* õige hääldus on nagu pikalevenitatud "ong" inglise sõnas "song" (ja mitte nii nagu sõnas "Tom"). Selle harjutuse juures kõlab "*om*" nagu pikalevenitatud täishäälik "o". "M" on kuuldamatu ja "o" on pikaks venitatud. Mantra lõpus jääb suu veidi avatuks, nii et tekib ninahäälik "ng". India mantrate (näiteks "*Om namo bhagavati*") kordamisel on kaashäälik "m" kuuldav. Mõned ütlevad, et mantra "*om*" õige helikõrgus on Si ja Do vahel. Mõned koolid õpetavad "*omi*" asemel ütleva kuuldavalt või mõttes vam või bam või hrom. Eriti hrom (hääldatakse pikalt: hroooooom) aitab väga mõjusalt harjutajaid eufooriaseisundisse viia.

Hingake sügavalt sisse ja välja; korrake seda. Ärge pöörake tähelepanu hingamise pikkusele. (Mõne hingetõmbe järel näete, et hingamine iseenesest aeglustub.) Laske oma teadlikkusel lahustuda selle sügava hingamise ilus.

Kechari mudra seisneb keeleotsa viimises ninaneelu. (Järgmises peatükis esitatakse *kechari mudra* õppimiseks harjutus *talabya krija*.) Kui suudate, sooritage *kechari mudra*, vastasel juhul tehke "väike *kechari*" – puudutage keeleotsaga suulage punktis, kus kõva suulagi läheb üle pehmeks suulaeks. Sellest kergesti õpitavast keeleasendist piisab teadvuse täielikuks vaigistamiseks.

Alustame nüüd krija pranajamaga. Võtke sisse oma eelistatud meditatsiooniaasend. Istuge näoga ida suunas. Nüüd ja edaspidi võite kasutada eespool kirjeldatud võtet – istuda tihke padja serval, nii et tuharad on põrandast veidi kõrgemal. Lõug on langetatud rinna lähedale (kaelalihastes püsib kerge ühtlane pinge). Sõrmed on vaheliti nii, nagu näeme Lahiri Mahasaya tuntud fotol. Suu ja silmad on suletud. Tunnetage, kuidas teadvus koondub *medullale*, samas kui sisemine pilk suundub pingutuseta *kutasthale*.

Hingake läbi nina sügavalt sisse, tekitades kurgus samasuguse kõlatu heli nagu *ujjayi pranajama* puhul.³ Õige heli saavutamiseks keskenduge üksnes oma kurku läbiva õhu hõõrdumisele. Sellest tekib summutatud heli. Tõstke helisagedust. Kui ümberringi on täielik vaikus, võib seda kuulda umbes 4 – 5 meetri kauguselt, kuid mitte mingil juhul kaugemalt. Meile õpetatakse, et see heli toimib hüdraulilise pumbana, mis viib energia (praana) selgroo alumisest tipust üles *medullasse*.

Sissehingamisel korratakse mõttes (või, lihtsamalt öeldes, "paigutatakse mõttes") *om* järjest kõigisse kuude tšakrasse alates *muladharast* ja lõpetades *medullaga*. Väljahingamisel öeldakse mõttes *om* kõigepealt *medullasse* ja siis järgemööda teistesse tšakratesse, lõpetades *muladharaga*. Sellest hetkest alates hakake mala (roosikrantsi) abil või sõrmedel kordusi lugema. Alustage 24 kordusest. Aja jooksul suurendage korduste arvu 12 kaupa.

Seesmine nägemine peab kogu aeg olema koondunud *kutasthale*. Muidugi ei ole lihtne üheaegselt piki selgroogu üles-alla liikuda, kurguheli tekitada ja samal ajal *om* järgemööda igasse tšakrasse viia. Kuid Lahiri Mahasaya kirjutas, et kui teha seda harjutust ilma igasse tšakrasse *om* kordamata, muutub krija laisaks/passiivseks (valdavaks muutub negatiivne *tamas*) ja tekib hulganisti kasutuid mõtteid. Sellepärast püüdke rahulik olla ja sellise tulemuseni jõuda.

Kui olete mõne päeva või mõne nädala korrapäraselt harjutanud, tajute korraga sissehingamisel mööda selgroogu kerkivat jahedust või lihtsalt ebamäärast värskusetunnet. Väljahingamisel tunnete selgroos nõrka soojust. Väljahingamine võib olla sissehingamisest pikem. Väljahingamise lõpus tunnete selgelt, et naba tõmbub

³ Sissehingamise heli sarnaneb väljuhääldaja taustmüraga (vaikne šššššššššš). Väljahingamisel kõlab vaikne sisin. Täiesti õige heli aitab saavutada *kechari mudra*. Sissehingamise heli on väga nõrk ning väljahingamine kõlab nagu flöödiheli (šiii šiii).

sisse selgroo poole. Seda tunnetust süvendades (tajudes selgemalt naba sissetõmbumist ja vahelihase kokkutõmbumist) kogete üha kasvavat rõõmu.

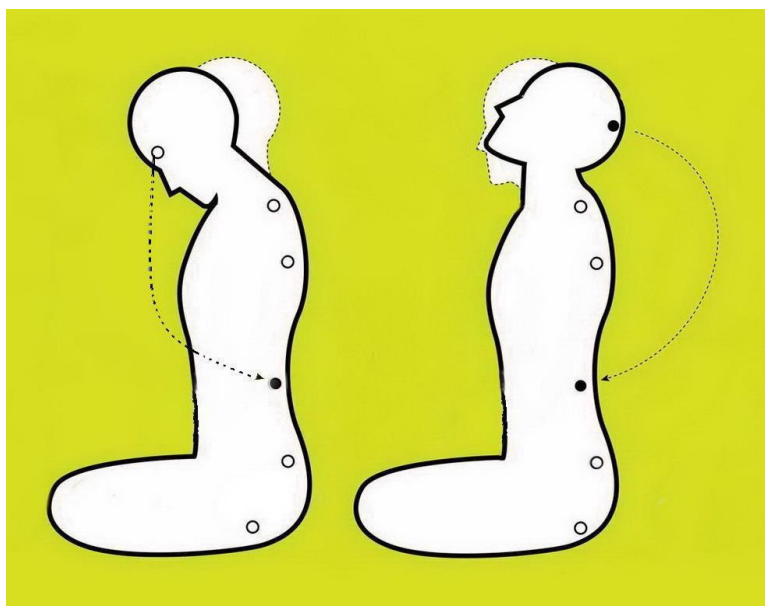
Jätkake selliselt harjutamist ilma suuremate ootusteta. Püüdke alati harjutada rõõmsas meeleolus. Nautige kurgus tekkivat heli, oma tajusid ning lühikesi pause sisse- ja väljahingamise ja välja- ja sissehingamise vahel. Pausid ei kesta üle 2 - 3 sekundi. Iga selline paus on meeldiva rahu hetk.

Kirjanduse kohaselt sooritatakse täiusliku krija pranajama puhul 80 sisse- väljahingamist tunnis, mis teeb ühe korduse kestuseks umbes 45 sekundit. Algaja selleni ei küüni; ta võib olla igati rahul, kui iga kordus kestab umbes 20 sekundit.

/Hiljem soovi korral lisatav täiendav harjutus/

4. Navi krija

Langetage lõug kurgulohule. Korrake – kuuldavalt või mõttes – 100 korda *om* kolmandasse, *manipura* tšakrasse. Seejärel tõstke lõug nii kõrgele, kui saate, ja korrake *om* umbes 25 korda *manipura* tšakrasse. Hingamist jälgida ei ole vaja; hingake loomulikult. See on üks *navi krija* tsükkel. Korrake seda neli korda.



Joonis 3. *Navi krija* lihtne versioon

Harjutuse erikuju

*Navi krija*sse võib kaasata naba. Ristake sõrmed, suunake peopesad allapoole ja viige põidlaotsad kokku. Korrake *om* 100 korda (kolmanda tšakra asemel) oma nabasse, kas kuuldavalt või mõttes. Iga korduse ajal vajutage põialdega kergelt nabale. Siis tõstke lõug üles. Viige käed selja taha sõrmseongusse, peopesad ülespoole ja põidlaotsad koos. Korrake *om* umbes 25 korda kolmandasse tšakrasse. Iga korduse ajal vajutage põidlaotstega kergelt selgrootülidele. Korrake seda tsükli neli korda.

/Hiljem soovi korral lisatav täiendav harjutus/

5. Lühikese hingamisega pranajama keskendumisega muladharale

See harjutus võimaldab oma krijat parandada neil, kes ei suuda väga sügavalt hingata. Eriti vanemaealised inimesed kurdavad teinekord, et kui nad püüavad pikalt sisse hingates igasse tšakrasse *om* korrata, tuleb neil õhust puudu. Neile tasub õpetada seda pranajama varianti ja öelda: "Nüüdsest peale on see teie krija pranajama. Jätke klassikaline variant ja harjutage ainult seda."

Keel on *kechhari mudra* või väikese *kechhari* asendis. Jumaliku Valguse tajumiseks on kulmud tõstetud.

Kolme sügava hingetõmbe järel, mis lõpevad kiire, ohke taolise väljahingamisega, muutub teie hingamine väga vaikseks. Hingeõhk siseneb nina kaudu ja lahustub *ajnas*. Kui toote sõrme ninasõõrmete alla, tunnete vaevu õhu liikumist. See näitab, et hingamine suundub sissepoole (*ingl. is internalized*).

Nüüd liigub üks osa teie teadvusest *muladharasse*. Kui tekib loomulik vajadus hingata, hingake sisse ainult nii palju kui tarvis, justnagu instinktiivselt (umbes ühe sekundi jooksul) ja peatuge siis hetkeks teises tšakras. Kui tekib loomulik vajadus välja hingata, hingake välja ja peatuge *muladharas*. Kui tekib vajadus sisse hingata, tehke seda, ja peatuge kolmandas tšakras. Kui tekib vajadus välja hingata, tehke seda, ja peatuge *muladharas*.

Jätkake samamoodi, liikudes *muladhara* ja neljanda tšakra ning seejärel *muladhara* ja viienda tšakra vahel (sellele järgneb *muladhara-medulla* kaks korda, *muladhara*-viies, *muladhara*-neljas, *muladhara*-kolmas ja *muladhara*-teine tšakra). Üks tsüklil koosneb 10 lühikesest sisse-väljahingamisest. Korrake seda tsüklit seni, kuni tunnete, et hingamine on muutunud väga vaikseks, peaaegu tajumatuks.

[Joonist ei õnnestunud kopeerida mingil tehnilisel põhjusel, võibolla sellepärast, et originaalis oli see osalt nihkunud kahe lehekülje vahele – tlk.]

Joonis 4. Lühikese hingamisega krija pranajama üks tsüklil

6. Mõtteline pranajama

Hingake kolm korda sügavalt sisse ja välja, seejärel hingake loomulikult ja unustage hingamine. Liigutage oma teadlikkust selgroos üles ja alla ja peatuge igas tšakras. Alustage esimesest, peatuge seal, liikuge edasi teise, peatuge... ja nii edasi. Kui olete jõudnud *medullasse*, liikuge alla tagasi, peatudes viiendas tšakras, siis neljandas ja nii edasi. Sobiv on keskenduda igale tšakrale 10 – 20 sekundit. (Mõttes võib igasse tšakrasse öelda *om*, kuid parem oleks mõtete vaikimist mitte häirida.)

Trikk seisneb teadlikkuse hoidmises igas tšakras seni, kuni tajutakse sellist mahedat tunnet (*ingl. sweetness*), nagu toimuks tšakra "sulamine".

Läbi tšakrate üles-alla liikumist jätkatakse niikaua, kuni see tundub meeldiv. (Üks täistsükkel kestab umbes 2 – 4 minutit.) See on kogu harjutustekomplekti kõige meeldivam osa, mitte harjutus nagu teised, vaid hällitav lõdvestus.

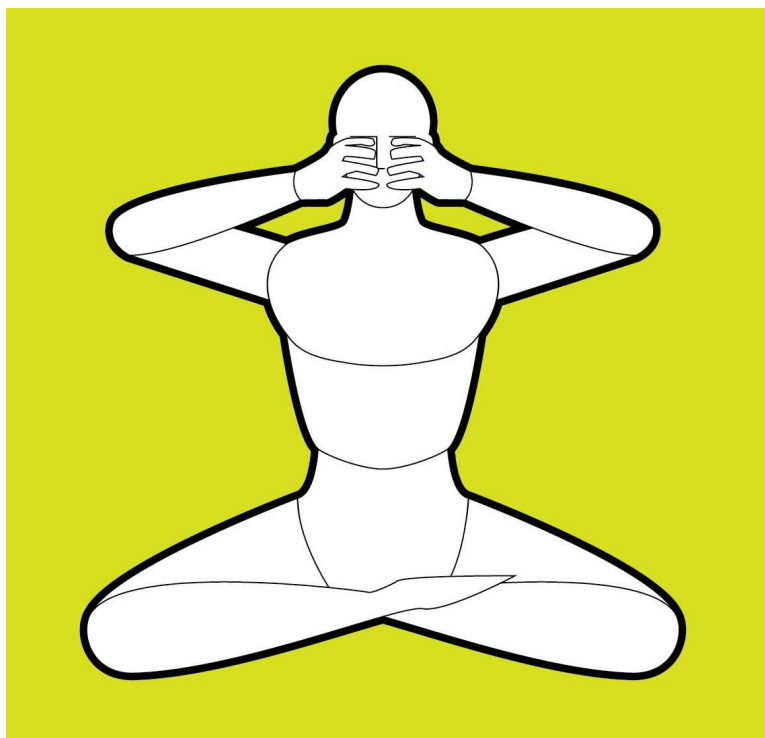
Mõttelise pranajama käigus tekib kehas ja teadvuses sügav vaikus. Seitsmendas tšakras tajutakse *sthir tattwat* (rahulik, staatiline praana). Lahiri Mahasaya nimetus selle seisundi kohta oli *paravastha* või *kriyar paravastha* – "krijaharjutuste järel tekkiv seisund". Selles seisundis kogete kujutat rõõmu ning tunnete ennast piiritu ja vabana nagu taevas. Hingamine rahuneb ning teadvus muutub tühjaks ja vaikseks. Jääge sellesse seisundisse 10 – 20 minutiks.

/Teha ainult õhtul, pärast teisi harjutusi/

7. Yoni mudra

Sooritage sügav krija sissehingamine, tooge energia üles pea keskosasse, sulgege kõrvad põaltega, silmad nimetissõrmedega, ninasõõrmed keskmiste sõrmedega ning suu mõlema neljanda ja väikese sõrmega. Hoidke hinge kinni, korrake mõttes mitu korda *om* ja vaadake, kas näete kulmudevahelises punktis mingit helendust. Hoidke hinge kinni nii kaua, kuni see ei ole ebamugav. Õlavarred on põrandaga paralleelsed ja küünarnukid suunatud paremale ja vasemale. Ärge laske neil alla vajuda, vajaduse korral toetage nad millelegi. Sellal, kui püüate valgust tajuda, ei tohi nimetissõrmed silmadele survet avaldada – see oleks kahjulik ega annaks midagi! Nimetissõrmedega võib laugusid allapoole tõmmata ja suruda silmanurkade kohal põsenukkide ülaseruale.

Kui tekib vajadus hingata, hingake välja ja suunake teadlikkus piki selgroogu allapoole. Tavaliselt sooritatakse *yonni mudrat* vaid üks kord.



Joonis 5. Yoni mudra

Yoni mudra järel keskenduge võimalikult pikalt kulmudevahelisele punktile ja püüdke tajuda *kutasthas* valgust. Seejärel avage silmad ja vaadake, millelegi eraldi tähelepanu koondamata, enda ees olevaid esemeid. Vaadake ilma vaatamata. Mõne aja pärast märkate, et kõiki asju ümbritseb pehme, udutaoline valge valguse riba. See muutub järjest suuremaks ja valgemaks. Ärge millelegi mõelge. Hoidke pilk paigal. Viie minuti pärast sulgege silmad ja puhake veidi, enne kui püsti tõusete.

Märkus yoni mudra kohta

See kõik ei ole raske. Nüüd aga räägime ühest väga omapärasest asjast: traditsioonilistes õpetustes soovitatakse suurendada (hinge kinni hoides) *omi* korduste arvu iga päev ühe korduse võrra, kuni jõutakse 200 korduseni. Seda soovitatakse teha ilma pingutamata. Aga kuidas on võimalik nii kaugele jõuda ilma pingutamata?

Minu arvates saab selliste tulemusteni jõuda ainult aegamööda ja eelkõige pärast *thokari* õppimist. Praegu aga annan soovitusel, kuidas muuta pikka *kumbhakat* (hinge kinnihoidmist) vähem ebamugavaks.

Krijaban hingab kergelt sisse (lühemalt kui tüüpilise krija pranajama korral), sulgeb sõrmedega täielikult silmad-kõrvad-suu, kuid ei sulge ninasõõrmeid, hingab hästi lühidalt sisse ja sulgeb siis otsekohe sõõrmed. Roietevahelised hingamislihased tuleb lõdvestada, nagu tahetaks alustada uut sissehingamist: see tekitab tunde, justkui oleks kõri ja kulmudevahelise punkti vahel hingamine vaikinud. Selline seisund võimaldab kõige paremini nautida *omi* mitmekordset kordamist koos samaaegse keskendumisega kulmudevahelisele punktile.

Lisamärkus. Te lugesite siin, et seda harjutust tuleb teha ainult õhtul ja pärast teisi harjutusi. Tegelikult võite teha seda igal ajal! Kuid kõige soodsam aeg on õhtu rahu, kui ümberringi valitseb vaikus ja ollakse täielikult lõdvestunud. *Yoni mudra* koondab kulumudevahelisse punkti nii palju energiat, et järgnev uni muutub paremaks. Teiste sõnadega, teie teadvus võib alateadvuse kihistustest läbi tungida ning jõuda nn "üliteadvuse" seisundisse.

ÕIGE SUHTUMINE

Edu kriija joogas tuleb rajada tugevale alusele. Kõigepealt tuleb oma mõistus vabastada "rumalustest ja kinnismõtetest". Püüan selgitada, mida ma sellega mõtlen.

1. Ärge uskuge, et ainuüksi kriija "võlurepti" laitmatu järgimine võib teile midagi väärtuslikku anda. Õppige mõistma, kui tähtis on harjutuste loomulikku sooritamist nautida. Jätke peensuste lihvimine hilisemaks ajaks: harjutamine ise aitab teid.

Ärge tüüdake õpetajat igal teisel päeval imelike ja piinavate küsimustega. Paljudele oma küsimustele leiate vastuse lihtsalt harjutamise käigus. Pidage meeles, et liialdatud ootused ei lase kriija tõelisel ilul teie ellu tulla. Olge nagu teenijatüdruk, kes täies rahu oma igapäevaseid kohustusi täidab. Ta hoolitseb iga pisiasja eest ja saab rahuldust teadmisesest, et töö on tehtud.

2. Mõned kriijabanid sunnivad endale peale mõttetuid raskusi ja ebaloomulikke loobumisi. Mõned hellitavad mõtet aktiivsest elust tagasi tõmbuda, et elada oma elu kasinuses ja eneseeituses. Need vähesed, kes on seda teinud (selleks ei pea tingimata kloostri minema, võib ka näiteks ennast töölt lahti võtta ja elada tagasihoidlikust garanteeritud sissetulekust), avastavad oma ebameeldivaks üllatuseks, et selline järsk hüpe nii innukalt igatsetud seisundisse ei anna neile ei lõpmata rahu ega ka palavat müstilist sisekaemust. Esialgne tunne, et ollakse maistest sidemetest täielikult vabanenud, parandab küll mediteerimise tulemusi, kuid mitte nii palju, nagu oodati. Nende keskendumise intensiivsus väheneb seletamatul kombel drastiliselt. Nad mõistavad täiel määral isegi, kui tobe see on, kuid ei oska endale seletada, miks nende vaba aeg, mida võiks kasutada kriija, *japa* või mis tahes vaimse harrastuse süvendatud harjutamiseks, kulub ära arvutute mõttetute tegevuste peale.

3. Ärge sundige endale peale karskust ega mõtelge, et peate käituma nagu pühak. Mõned muidu arukad ja mõistlikud kriijabanid usuvad võimatuid asju. Nad räägivad tõelisi rumalusi ning kogevad armastusest keeldudes ränkkraskeid konflikte. Nad püüavad loobuda oma isiksusest ja ihadest, püüavad end ära lõigata kõigest, mida on elus põnevat ja erutavat.

On tuntud joogaraamatuid, milles esitatakse võimatuid nõudmisi. Kui väärtuslik võiks küll olla selline raamat, mis õpetaks oma mõistust kasutama ja iseseisvalt mõtlema!

Lahiri Mahasaya tunnistas oma päevikutes, et tundis vahel tõeliselt tugevat

suguiha. Ühel päeval küsis keegi õpilane temalt otse: "Kuidas saab seksuaalsusest täielikult vabaneda?" Tema vastus lõi õpilase tummaks: "Ma olen seksuaalsusest vaba alles siis, kui mu keha lebab matusetuleriidal." Jumal õnnistagu tema ausameelsust! (Ma tundsin üht krijabani, kelle pettekujutlused olid nii tugevad, et ta selle näite põhjal arvas, et ... Lahiri Mahasaya ei olnud ennast vaimselt teostanud!)

4. Kõige selle asemel järgige mõistlikke tervisliku elu põhimõtteid. Tihtipeale valitseb inimese vastse meditatsioonihuvi ja varasemate juurdunud harjumuste vahel sügav vastuolu. Mõni kuu kestnud harjutamise järel ilmnevad krijabani iseloomus ja harjumustes iseenesest mõningad muutused. Kahjuks ei mõista paljud inimesed, et nad on halbade harjumuste orjad. Võtame kasvõi suitsetamise. Kui palju on suitsetajaid, kes oma olukorda selgelt teadvustavad? Kummalisel kombel on kergem suitsetamisest loobuda mõne uue keskkonnamoe kui oma nikotiinisõltuvuse selge tajumise tõttu.

Milliseid tulemusi võib reaalselt oodata

Aja jooksul toob krija kohusetundlik harjutamine kasu ka siis, kui silmaganähtavaid tulemusi ei paista. Tasapisi hakkab ilmneva midagi vapustavalt suurt, mis hävitab igasuguse väärika ja vääritu, puhta ja ebapuhta vastandlikkuse. See ei puuduta mitte üksnes astraalheliidid ja -valgust, kosmilist sfääri või piiritus rõõmus kümblemist – muutub kogu teie reaalsusetaju. Mõned avastavad jälle peaaegu ununenud esteetilise naudingu võime (justkui saaksid nad endale esmakordselt silmad ja kõrvad); teisi liigutab sügavalt nende perekonna tähendus või vana sõpruse väärtus ning neid üllatab, kui tugeva armastuse see nende südames süütab.

Teinekord kogetakse tugevat iseeneslikku energiavoo tõusu selgroos. See on iseenesest õndsalik kogemus, kuid võib põhjustada ka rahutust ja ebamäärast hirmu. Selline hirm (mis võib muutuda sügavaks ängistuseks või paanikahooks) taandub tavaliselt kiiresti ega tekita probleeme. Mõnikord võib teile tunduda, nagu kõnniks site terve mõistuse ja vaimuhaiguse vahelisel köiel. Seda on juhtunud pea kõigi müstikutega. Siin ei ole midagi karta!

Aja jooksul õpite kõiges Jumalikku nägema ja tundma rõõmu kõigest: tööst, vabast ajast, perest, sõpradest, looduse ja kunsti imetlemisest... õpite jõudma hingamiseta seisundisse ja iga kord pärast krija harjutamist on teil silmis rõõmupisarad. Nüüd teate kindlalt, milles seisneb elu mõte: nautida täiel määral vaimset mõõdet ning saavutada selle kooskõla aktiivse igapäevaeluga.

7. PEATÜKK

KRIJA JOOGA ESIMESE TASEME HARJUTUSTE SÜVENDAMINE

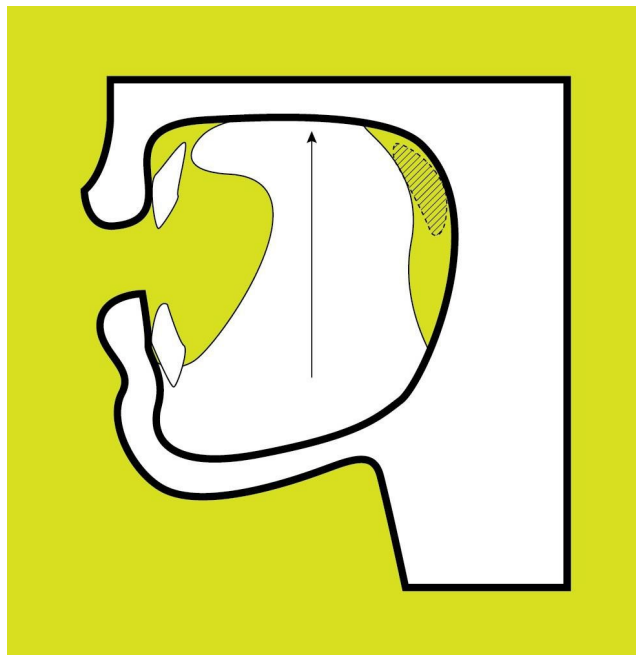
See peatükk on mõeldud õpilastele, kes on näidanud kirglikku pühendumist krija jooga harjutamisele. Siinsete harjutuste alustamiseks on õige aeg siis, kui olete 6 - 12 kuud iga päev krijat harjutanud ja kui hingamine on muutunud vähem rabeledaks. Kõige tähtsam on siin minu arvates siiras tahe oma meditatsioonikogemusi süvendada.

1. Teave kechhari mudra kohta

Kechari mudra tähendab keeleotsa viimist ninaneelu süvendisse. *Kechari mudra* omandamiseks harjutatakse alljärgnevalt kirjeldatud *talabya krijat*.

Talabya krija

Alustuseks on keel lõdvestunud ja keeleots puudutab kergelt esihammaste tagakülge. Suruge keel vastu sulage, nii et tekib imemise efekt. (Paljud teevad *talabya krijat* valesti, viies instinktiivselt keele tahapoole.)



Joonis 6. *Talabya krija* keskne osa

Kui olete tekitanud imemise efekti (kupuefekti), langetage alalõuga seni, kuni selgelt tunnete, kuidas keelekida (väike keelealune volt, mille abil keel suuõõne põhja külge kinnitub) pingule tõmbub. Vabastage keel naksatusega suulaest, lükake keel suust välja ja sirutage keeleots lõua suunas. Esialgu ärge tehke harjutust üle 10 korduse päevas, et keelekida mitte üle pingutada. Aja jooksul jõuate selleni, et teete umbes

kahe minuti (110 – 120 sekundi) jooksul 50 kordust.

Olgu siin korratud, et kõik ei saa kohe aru, kuidas panna keel enne suu avamist ja keelekida venitamist suulae vastu liibuma. Mõnikord ei piisa isegi ettenäitamisest, et hakata seda õigesti tegema. Võin siin vaid öelda, et peamine viga on liigne keskendumine küsimusele, kuhu panna keeleots. Imemisefekt tekitatakse kogu keelepinnaga, keeleotsal ei ole selle juures mingit tähtsust!

1. lisamärkus

Hatha jooga raamatutes antakse mitmesuguseid soovitusi keelekida venitamiseks. Üks tuntud nõuanne on mähkida keele ümber riideriba ning tõmmata kätega seda riba korduvalt (keelt lõdvestades) ettevaatlikult väljapoole ja üles, ninaotsa suunas. Lahiri Mahasaya oli kategooriliselt vastu soovitusele kiiremate tulemuste saamiseks keelekida läbi lõigata.

2. lisamärkus

Talabya krija ja *kechhari mudra* on kaks täiesti erinevat asja! Minge *talabya krija* harjutuse esimese poole ajal peegli ette ja avage suu ning te näete kahel pool keelekida selgesti eristatavaid õõnsusi; *kechhari mudra* ajal nihkub aga kurgunibu (*uvula*) ettepoole ja näha on ainult keelepõhi!

3. lisamärkus

Lisaks *kechhari mudra* õppimise kergendamisele lõdvestab *talabya krija* tuntavalt ka mõtlemisprotsessi. Seda ei tuleks pidada üksnes keelekida venitamise harjutuseks. Sellal, kui keel liubub vastu suulage ja suu on avatud, tekib hetkeks ühendustee meie keha ja pea ülemises osas asuva liikumatu praana varu vahel. See viib harjutaja kõige paremal viisil meditatsiooniseisundisse.

Talabya krijat tuleks ka pärast *kechhari mudra* omandamist edasi harjutada, kuna sellel on tajutav lõdvestav mõju mõtlemisprotsessile. Me ei tea, miks keelekida venitamine mõtete tekkimist pidurdab, kuid kõik, kes on antud harjutust teinud, võivad seda kinnitada.

Kummalisel kombel ei nõua *talabya krija* millelegi keskendumist, see on puhtfüüsiline harjutus. Selgituseks võib öelda, et ainuüksi see, kui keel vastu suulage suruda ja 10 – 15 sekundiks imemisefekt tekitada, võib väga lühikese ajaga *medulla* piirkonna ergastada. Keele väljasirutamine on samuti oluline. Täies pikkuses väljasirutatud keel tekitab mõningatele koljuluudele mõjuva tõmbejõu ja tekitab kogu selles piirkonnas vaakumi (*ingl. leads to decompression of the whole area*).

Mis on kechhari mudra?

Kui olete kindel, et teete *talabya krijat* õigesti, siis, kui olete seda mitu kuud harjutanud, püüdke teha *kechhari mudrat*. Siin on küsimus selles, kas saate keeleotsaga kurgunibu puudutada. Kui saate, siis püüdke iga päev mõned minutid

sõrmedega keele alaosa sissepoole lükata, seni kuni keeleots ulatub kurgunibu taga asuvasse ninaneelu. Tehke seda harjutust mõned nädalad.



Joonis 7. Keele asend keeleotsa sisenemisel ninaneelu

Ühel päeval siseneb keeleots vast umbes sentimeetri jagu ninaneelu, kuid lipsab välja tagasi, kui sõrmed ära võtta. Veel mõni päev hiljem jääb ta aga pärast sõrmede eemaldamist sinna "kinni". Põhjus on selles, et pehme kurgulagi (kurgulae see osa, kust ulatub välja kurgunibu) on pehme ja liikuv, toimib elastse sidemena ja moodustab justkui konksu. See ei lase keelel välja libiseda ja oma tavapärasesse asendisse tagasi liikuda. See hetk on pöördepunkt. Püüdke teha iga päev 6 – 12 krija pranajamat keelt selles asendis hoides, hoolimata mõningatest sellistest ebamugavustest nagu suurenenud süljeeritus, neelamine ja katkestused keele asendi taastamiseks, ning peagi muutub see harjutus lihtsaks ja mugavaks. Suulae ärritus ja suurem süljeeritus kaovad peagi. Umbes kolmenädalase harjutamise järel peaksite suutma keelt ilma sõrmede abita vajalikkude asendisse viia. Keeleots liigub ise ninaneelu õõnsusse. Selle kõrval jääb endiselt küllalt ruumi läbi nina sisse- ja väljahingamiseks.

Mida kechhari mudra kohta kirjutatakse

Kechari mudra avaldab meie psühhofüüsilistele protsessidele suurt mõju: märkame, et kõik kasutud, soovimatud mõtted ja pealetükkiv mõtetegevus vaibuvad. *Kechari mudra* võtab mõtteprotsessidelt elujõu. Mõistuse energiasüsteemist mööda minnes ning praanavoo liikumisteed ja suunda muutes viib *kechhari* meie teadlikkuse ühendusse aju ülaosas paikneva vaimse sfääriga. Sisekõne vadin jääb vakka; teadvus muutub vaikseks ja selgeks. Mõistus toimib hillitsetumalt ja naudib sügavat puhkust;

kõik mõtted muutuvad konkreetsemaks ja täpsemaks. Kui oma igapäevatööde ajal *kechhari mudrat* harrastada, täitub kogu teie olemus puhta rahuga ja mõtete vaikimine täidab kogu teie olemuse! Teinekord muutub mõtete puudumine seesmiselks rõõmupalanguks. Ainuke raskus võib olla selles, et *kechhari mudra* kolme esimese nädala vältel võite tunda "peapööritust" ja mõtetegevus võib muutuda ähmasemaks. Olge selleks valmis ning püüdke sel ajal mitte autot juhtida ega teha töid, millega kaasneb märkimisväärne oht.

Mitmekuisse väsimatu harjutamise järel jõuab keeleots välja ninaõõne hargnemispunkti. Krijaraamatutes nimetatakse ninaneelu sisemuses avadest kõrgemal paiknevat pehmet kudet "kurgunibu kohal olevaks kurgunibuks". Keeleots jõuab välja sellesse väiksesse piirkonda ja jääb sinna mugavalt "kinni".

Krijaraamatute vältel saab keelt veelgi kõrgemale lükata. Iga anatoomiaõpik näitab meile, et kui keel kogu ninaneelu täidab, ei saa see enam kaugemale edasi liikuda. Seepärast tuleks niisugust väidet võtta vihjena sellele, mida tavainimene arvab toimuvat. Tegelikult võib keelt võimalikult kõrgele üles viies tajuda tugevat tõmmet kulmudevahelise piirkonna poole ning tunnet, et keeleots on välja jõudnud kõrgemasse asendisse.

Raamatutes kinnitatakse, et *kechhari mudraga* sulgeme me viienda tšakra ja *medulla* vahelise silmuse: *amrit* (nektar, elueliksiir – magusa maitsega vedelik) hakkab läbi keele immitsema selgroogu ja sealt edasi kogu kehasse. See tugevdab keha elujõudu. Selle kogemiseks tuleb keeleotsaga puudutada üksteise järel kolme punkti: kurgunibu, ninaneelu laes ajuripatsi all paiknevat väikest ebatasasust ning nina vaheseina kohal olevat pehmet kudet. Igas nimetatud punktis tuleks teha keeleotsaga vähemalt 20 – 30 sekundi vältel pöörlevaid liigutusi. Selle järel tajutakse keele pinnal mingit ainet, justnagu rüüpaksite vedelikku või maitseksite mingit toitu. Seda harjutust tuleks teha mitu korda päevas.⁴

2. Maha mudra süvendamine

Järgnev kirjeldus pärineb Swami Hariharananda koolkonnalt. See koolkond ei õpeta küll kõike (näiteks *kechhari mudrat*, *navi krijat*, *kumbhakaga thokarit*...), aga *maha mudra* esitatakse äärmiselt põhjalikult, nii et isegi algaja jaoks muutub *omkari* saavutamine peaaegu käegakatsutavaks. Nende *maha mudra* jaguneb kaheks osaks.

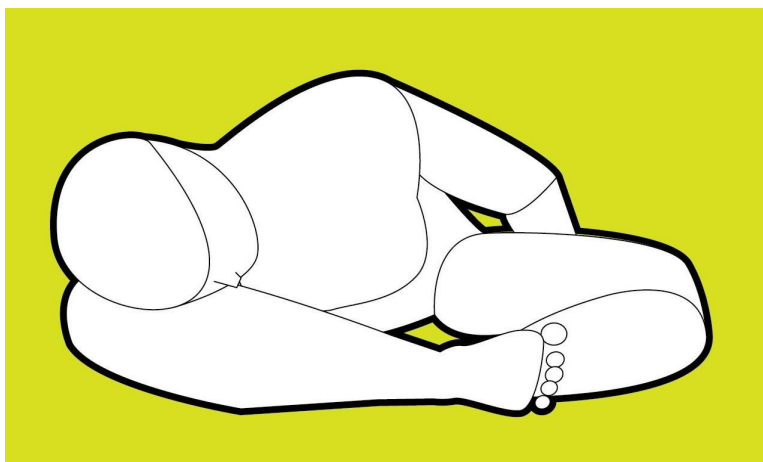
Esimene osa: "PAINUTUSED ETTE"

Põlvitage (*ingl. sit on the heels*) või istuge pool-lootospoosis. Hingake välja. Keskenduge *ajnale* oma pea keskel. Hingake sügavalt sisse (kuid mitte tingimata nii pikalt nagu krija *pranajamas*) ja kujutlege, kuidas hingeõhk tõuseb *muladhara* asukohast piki selgroogu üles, kuni jõuab *ajnasse*. Hoidke hinge kinni. Painutage ennast vöökohast ettepoole ja võimaluse korral püüdke peaga pörandat puudutada.

⁴ Ma ei oska nektari maitsemise tähtsust kommenteerida, kuna ma ei ole seda kunagi kogenud ega püüdnudki kogeda. Edastan siin selle teabe üksnes täpsuse ja täielikkuse mõttes. Mõnele krijabanile võib see tunduda põnev, kuid see unustatakse, kui esialgne tugev erutus on vaibunud.

(Pea liigub põlvede vahele. Mugavalt sellesse asendisse minekuks võite vabalt käsi kasutada.)

Hingake rahulikult välja ja laske hingamine vabaks. Kui olete laubaga põrandat puudutanud, painutage ennast paremale poole ja viige parem kõrv parema põlve juurde. Pea liigub parema põlve juurde, nagu pööratud vasema põlve suunas, nii et tajute pea paremal küljel survet; aju vasemal poolel tajute tühjusetunnet. Olge selles asendis 3 – 30 sekundit. Viige pea tagasi keskasendisse ja puudutage laubaga põrandat. Seejärel korrake sama harjutust teise jala suunas. Viige pea nii kaugemale, et vasem kõrv jääks täpselt vasema põlve kohale. Püüdke tajuda sisemist survet pea vasemas pooles; aju paremas pooles tajute tühjusetunnet. Jääge sellesse asendisse 3 – 30 sekundiks. Siis viige pea jälle põlvede vahele, näoga allapoole. Tunnete survet laubas. Kuklapiirkonnas tekib tühjusetunne.



Joonis 8. Painutus ette. Esimene asend

Harjutuse ajal hingake loomulikult ning hoidke tähelepanu peamiselt *ajnas* ja silmad suunatud *kutasthale*. Nüüd tõuske sirgelt istuma ja hingake sügavalt sisse. Laske pikalt välja hingates energial liikuda *ajnast* alla *muladharasse*. Pikalt sisse hingates kujutlege, kuidas hingeõhk liigub *swadhisthana* asukohast piki selgroogu üles, kuni jõuab *ajnasse*. Korrake sama protseduuri, nagu *muladhara* puhul. Selle lõpuks viige pikalt välja hingates energia *ajnast swadhisthanasse*. Seejärel korrake kõike samamoodi *manipura*, *anahata*, *vishuddha* ja *medullaga*. Seega teete ühtekokku kuus painutust ette.

Märkus

Harjutuse mõju suurendamiseks võite ettepainutamise ajal hinge kinni hoida. Tekib väga tugev taju tõusvast ja kulumudevahelisse punkti koonduvast energiast. Hinge kinnihoidmine ergutab tugevasti kundalinit. Kui te ei ole valmis selle harjutusega tekkivat energiat kogema, kui teil tekib pärast meditatsiooni "hõredavõitu" (*ingl. "spaced out"*) tunne või kui tunnete liigset ärritust, siis ärge hinge kinni hoidke.

Vasemale tehtava painutuse ajal avaneb teie parem ninasõõre. Paremale painutamisel avaneb vasem ninasõõre. Otse ette painutades tekib hingamisel mõlemas sõõrmes ühesugune õhusurve. Teadvus tasakaalustub ja keha rahuneb. Teie

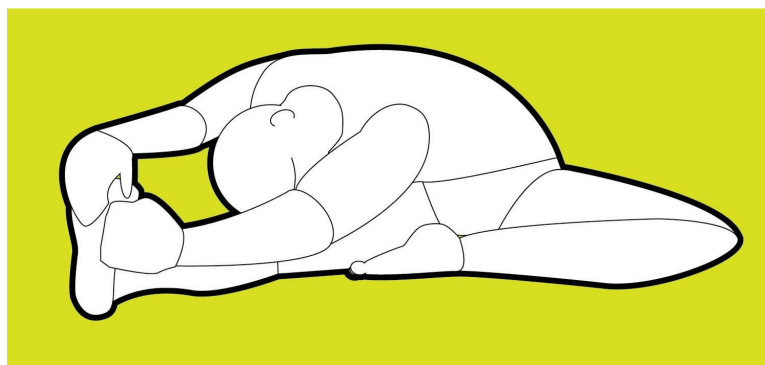
selgroomanal avaneb.

Selgroo vasemal küljel asub lunaarkanal *ida*; selgroo paremal küljal asub solaarkanal *pingala*. Need kanalid on omavahel seotud. Siin kirjeldatud harjutus lahutab need kanalid teineteisest ja nende vahel tekib õõnes läbipääs. Vaimse läbipääsu avanemine selgroo kanalis (*sushumna*) on meditatsiooniharjutuste lähtepunktiks.

Teine osa: MAHA MUDRA

Painutage vasem jalga keha alla, nii et vasema jala kand on lahkliha juures. Tõmmake parem põlv vastu keha ja reis võimalikult rinnakorvi juurde. Mõlema käe sõrmed on ühendatud otse põlve all ja avaldavad survet siseelunditele. Suruge kergelt vastu põlve ja hingake 5 – 6 korda hästi sügavalt sisse-välja. Seejärel hingake sügavalt sisse ja hoidke hinge kinni, sirutage parem jalg ette, painutage ülakeha ettepoole, hingake normaalselt ja masseerige paremat jalga jalalabast kuni reie ja puusani. Siis võtke paremast jalast kinni selliselt: parema käega võtke parema jala varvastest ning vasema käega jalalaba keskkohast (jalavõlvist). Nägu on pööratud vasemale. Te tajute pea paremal küljel midagi sisemise surve taolist. Sellega moodustab kontrasti aju vasemas pooles tajutav tühjusetunne. Korrake kuus korda *om* kulmudevahelisse punkti. Nüüd hingake sisse ja hoidke hinge kinni, tõuske istuma vasemale jalale ja suruge parem põlv vastu rinda, hingake välja ja jätkake tavalist teadvustatud hingamist.

Korrake sama harjutust teisel küljel ja vastupidise jalgade asendiga. Kordan siin ainult seda, et ärge unustage kordamast kuus korda *om* kulmudevahelisse punkti.

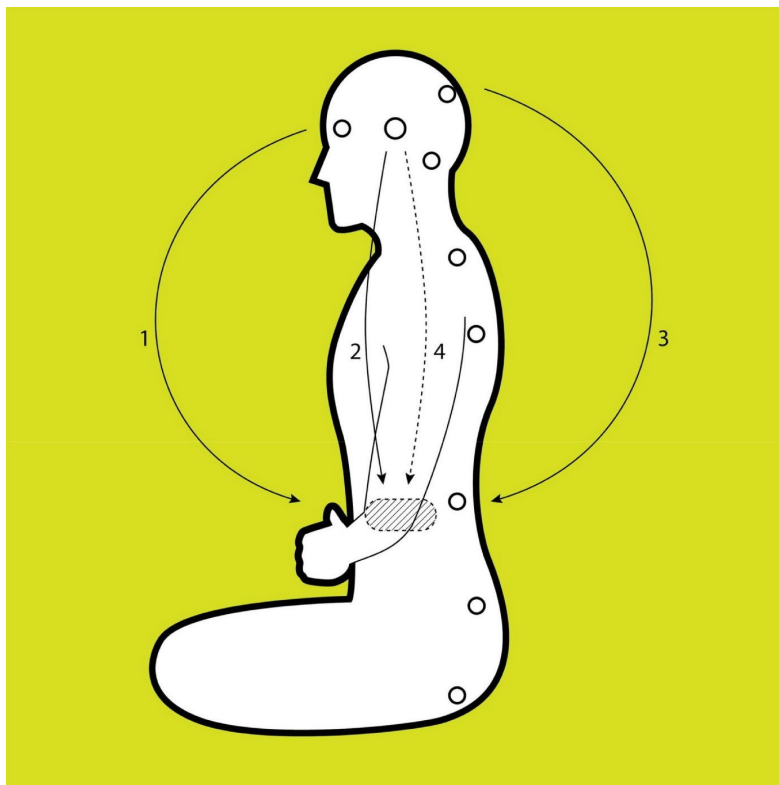


Joonis 9. Siin on nägu pööratud vasemale

Nüüd tõmmake mõlemad põlved vastu keha. Sirutage jalad välja, painutage ülakeha ettepoole, hingake normaalselt ning masseerige mõlemat jalga kuni reite ja puusadeni. Seejärel võtke parema käega kinni parema jala varvastest ja vasema käega vasema jala varvastest. Hingake normaalselt, sirutage jalgu (*ingl. flex feet*) 4 – 5 korda ning lõdvestuge pead võimalikult põlvede lähedal hoides. Tunnetage sisemist survet pea eesmises pooles. Kuklapiirkonnas tajute tühjusetunnet. Korrake kulmudevahelisse punkti kuus korda *om*. Hingake sisse, hoidke hinge kinni, tõuske istuma ja masseerige varbaid, seejärel tõmmake jalad uuesti vastu rinda ja hingake välja. Seda harjutust korratakse kolm korda nagu tavaliselt.

3. Navi krija väärtuslik erikuju

See versioon nõuab üsna palju tööd *dantianiga*.⁵ See köidab harjutaja kogu tähelepanu rohkem kui ükski teine versioon. Harjutus paneb energia sujuvalt ringikujuliselt mööda pea välispinda ringlema, millel on väga positiivne mõju.



Joonis 10. Energia suubub neljast küljest *dantiani*

Langetage lõug kurgulohu suunas rinnale. Hingake lühidalt sisse (mitte üle kahe sekundi, tšakratele keskendumata) ja seejärel hästi pikalt välja, kusjuures väljahingamisel tunnete, kuidas energia laskub aju esiosast mööda keha välispinda alla nabani ja liigub sealt *dantiani* piirkonda.

Selle pika väljahingamise ajal korratakse energiavoo laskumise ajal mõttes kiiresti 10 – 15 korda *om*. *Dantianis* tehakse lühike paus, seejärel tõuseb pea tagasi algasendisse.

Nüüd kordub kõik uuesti, ainult et energia laskumine toimub mööda teist teed. Lühikese sissehingamisega koondatakse energia jälle pähe. Kallutage pea ilma seda pööramata *vasema* õla poole. Hingake pikalt välja, korrates seejuures "*om, om, om...*". Energia laskuv liikumine algab aju vasemalt küljelt ja see liigub vasemal pool mööda keha välispinda (nagu õlga ja käsivart poleks olemas). Energia laskub vöökohani, ületab selle ja liigub *dantiani*.

Pea liigub algasendisse tagasi. Lühikese sissehingamise järel kallutage pea taha. Pika

⁵ *Dantiani* võib piltlikult ette kujutada umbes 1 kuni 1,5 tollise läbimõõduga kerana. Selle keskpunkt asub umbes 1 kuni 1,5 tolli nabast allpool 2 kuni 2,5 tolli sügavusel.

väljahingamisega (korrates samal ajal "om, om, om...") kaasneb energia allapoole liikumine, mis algab kuklapiirkonnast ja suundub mööda keha välispinda vöökohani, pöörduv seal sissepoole, läbib *manipura* tšakra ja suundub alakeha piirkonda (*dantiani*). Samasugust harjutust korratakse keha *paremal* küljel.

Viimane väljahingamine lõpetab ühe minitsükli, mis koosneb neljast väljahingamisest koos neli korda toimuva energia laskumisega vöökohani ja üle vöökoha alakõhu piirkonda. Korrake seda minitsükli üheksa korda. See annab kokku $4 \times 9 = 36$ energia laskuvat liikumist, mis kestab 8 – 10 minutit ja on samaväärne *navi krija* põhivariandi nelja sooritusega.

Sedamööda, kuidas harjutaja neid tsükleid jätkab ja harjutuse mõju üha selgemini avaldub, muutub pea liikumine üha vähem tajutavaks – harjutus muutub rohkem sisemiseks liikumiseks. Harjutusega kaasneb üks huvitav nähtus: hetkel, mil mõistus annab käskluse välja hingata, on tunne, nagu ei suudaks kopsud liikuda. Mõni hetk hiljem tajute kehas kerget laskuvat liikumist. Naudite varasemast erinevat väljahingamist, mis meenutab kõikeläbivat survet. Sellega kaasneb kummaline heaolu-, harmoonia- ja vabadusetunne. Tundub, nagu võiks igavesti sellisesse seisundisse jääda. Mõistus ütleb teile, et õhk väljub ninasõõrmete kaudu, aga te võite vanduda, et nii see ei ole. Seda võib lugeda sisemise pranajama (*ingl. pranayama with internal breath*), mida nimetatakse ka rakkude krijaks, esimeseks kogemuseks; seda käsitletakse 12. peatükis.

Kokkuvõtlikud märkused krija pranajama kohta

Selline krija pranajama harjutamine ja selle järelmõjude nautimine on lummas ja hämmastav kogemus, üks krijabani elu parimaid hetki. *Kechari mudra* võimaldab harjutajal oma krija pranajamat hüppeliselt parandada. *Kechari mudraga* sooritatava krija pranajama korral tekitab väljahingatav õhk ninasõõrmetes nõrka vilet meenutava peene heli. Mõned nimetavad seda "flöödheli taoliseks", Lahiri Mahasaja kirjeldab seda oma päevikutes kui heli, mis kõlab "šii, šii". Et seda paremini ette kujutada, võtke kätte vile ja puhuge seda järjest nõrgemini, kuni heli on vaevukuuldav.⁶

See heli tekib ninaneelu ülaosas. Tundub, nagu tuleks see *kutastha* tagant. Kui teil selline tunne tekib, peate tegema vaid ühte: sügavamalt lõdvestuma ja kogu oma olemusega meeldivasse krija pranajama harjutusse süüvima. Mõned koolkonnad nimetavad seda heli *shakti mantraks*. Seda on võrreldud "Krishna flöödiga". Lahiri Mahasaya sõnul meenutab see heli, mille tekitab õhu puhumine läbi lukuaugu. Ta nimetas seda "habemenoaks, mis lõikab ära kõik mõistusega seonduva". See heli suudab kõrvaldada kõik segavad välistegurid, sealhulgas ka mõtted, ning see tekib maksimaalse lõdvestumise hetkel. Segavate tegurite ja ärevuse tekkides see heli kaob.

⁶ Võtke tühi, korgita lõhnaõlipudel. Sulgege üks ninasõõre. Pange pudeliava teise sõõrme alla ja hingake pikalt, kuid nõrgalt välja. Liigutage pudelit üles-alla ja katsetage erinevaid tekkivaid helisid. Ühel hetkel tabate fantastilise vilehääle ja ütlete: "See see on".

Selle heli täiuseni viimine ja kindlalt sellele keskendumine loob parima aluse tõelise, ehtsa heli *om* avaldumiseks. Krija jooga raamatutes öeldakse, et kui see juhtub, omandab *omkari* kogemus kundalini dünaamika; hing liigub piki selgroogu ja põleb *samadhi* rõõmus. Tagasihoidlikkus on küll kiiduväärt, aga kes selleni jõuab, selle eufooria on nii võimas, et seda ei ole võimalik tagasi hoida (nagu oleksid leidnud Aladini võlulambi). Krijaraamatute väitel suudab täiusliku pranajama omandanud inimene selle abil kõike saavutada. Ja kui me unistame veatust krija pranajamast, siis eelkirjeldatu vastab täiuslikkuse ideaalile.

Krija pranajama käigus vallanduvad tšakrarest astraalhelid ja köidavad meie tähelepanu. Neil pole midagi ühist häälega, mida tekitab õhk hingekõris. Need helid on mitmekesised (kimalase sumin, flööt, harf, trumm, elektritransformaatori undamine, kellahelin...) ning need vangistavad krijabani teadvuse ja viivad ta suurematesse sügavustesse, ilma et miski saaks teda eksitada. Sisehelide kuulamiseks on vaja katkematut tahtet. Silbi *om* iga kordusega peab kaasas käima vankumatu tahe kuulata selle võngete kaja nii kaua, kuni hakkate astraalhelisid tajuma. Teie kuulamisoskus paraneb aja jooksul.

Väga tähtis on mõista, et võime neid helisid kuulda ei sünni mitte ühekordsest sügavast keskendumisest, vaid igapäevaste krijaharjutuste aegamööda summeerunud pingutustest (pingutuse all mõeldakse terava tähelepanu pööramist kõigile ja kui tahes nõrkadele sisehelidele).

Need, kes sisehelisid ei kuule, ei peaks arvama, et midagi on valesti. Võimalik, et nad on teinud suuri pingutusi ja lõikavad nende vilju juba järgmise päeva harjutuste käigus või millalgi edaspidi. Sellest, et te liigute õiges suunas, annab märku näiteks pea kohal või pea ümber tajutav, justnagu vedelat rahunut meenutav kerge surve, millega kaasneb iseäralik sumin kogu kuklapiirkonnas.

Kui te midagi sellist tunnete, ei maksa hakata mõistatama, kas see on ehtne *om*-heli; tõenäoliselt näitab see lihtsalt, et ehtne kogemus on lähedal. Kõige tähtsam on kannatlikkus ja järjepidevus.

Viimane märkus mõttelise pranajama kohta

Mõned kurdavad, et mõtteline pranajama ei aita neid. Sellise ahastuse põhjuseid üle kontrollides näete, et nad ei ole mõistnud selle harjutuse mõtet. Nad avaldavad endiselt igale tšakrale mõttelist ja isegi füüsilist survet ega suuda end lõdvaks lasta ja tšakrarest hoovavat mahedust tabada. Nad muudavad õpetuse keerukamaks mitmesuguste üksikasjadega (mis võivad olla kasulikud teiste, kuid mitte selle harjutuse juures), näiteks pingutavad tšakraid ümbritsevaid lihaseid, mis täielikult hävitab selle harjutuse maheduse.

Mõttelise pranajama ajal on tähtis omandada passiivne ja kannatlik asjassesuhtumine ja täielikult usaldada seda, mis tuleb. Kui tähelepanu püsib mõned sekundid tšakral, tekib meeldiv magus/mahe (*ingl. sweet*) tunne ja hingamine aeglustub märgatavalt. Sisehelid ja valguskumad *kutastha* ekraanil süvendavad teie kontakti *omkari* dimensiooniga.

Tšakrad on nagu sõlmed, mida saab nendele keskendumisega lahti sõlmida. Lisaks sulamistundele võite ka tajuda kõigi oma keha tšakrate kerget kiirgust. Ärge muutke seda ülemäärase visualiseerimisega esilekutsutavaks tehniliseks üksikasjaks. Muutke oma kogemus spontaanselt tekkivaks tunnetuseks sellest, kuidas tšakrad aitavad hoida kõigi keha osade elujõudu. Siit viib tee edasi hingamiseta seisundisse. Krija joogas kohtame sageli "hingamiseta seisundi" mõistet, seepärast püüame selgitada, mida selle all mõeldakse.

Hingamiseta seisund ei tähenda hinge jõuga kinnihoidmist ega püüdlust purustada vastavat maailmarekordit. Seda seisundit iseloomustab hingamise täielik lakkamine pikaks ajaks, nii pikaks ajaks, et teadlased peavad seda võimatuks.

Hingamiseta seisund on tõeline sissejuhatus krija jooga vaimse arengu teele. Selle kogemine annab palju rohkem, kui on võimalik sõnades väljendada. Minu arvates tuleb selleni jõudmiseks kaks kuni kolm aastat regulaarselt krija esimese taseme tehnikaid harjutada. Viimase otsustava tõuke annavad puhastav, mürke kehast väljutav dieet ja *japa* intensiivne harjutamine.

Tahan siinkohal rõhutada mõttelise pranajama jumalikku ilu. Ilma selle harjutuseta jääb krija jooga viljatuks ja varem või hiljem loobub krijaban vältimatult harjutamisest, kui just teda ei toeta põhjalikust ajupesust tingitud erutus ja ootused.

Krijaharjutuste tsükkel, mis ei lõpe mõttelise pranajamaga, meenutab orkestrit, mis tuleb lavale, võtab pillid välja, häälestab neid ja lahkub siis kähku! See harjutus liidab kokku kõik teised; mõttevirvendused lakkavad, teadvus muutub selgeks ja läbipaistvaks. Mõistus puhkab ja vaikib ning kogub energiat, et olla edaspidi veel erksam. See meenutab spiraali, mille käigus järkjärguliselt ja süstemaatiliselt hoolitsetakse kõigi teie eksistentsitasandite eest; see on tervendamisprotsess.

Kui harjutate õiges meeolus, sünnib sellest neid haruldasi hetki, mil mediteerimisest saadud intuitsioon aitab teil tulemuslikult toime tulla mis tahes eluraskustega. Sisemise korrastatuse täiuslikus selguses lahenevad kõik probleemid. Seetõttu ilmneb mõttelise pranajama väärtus siis, kui tuleb teha tähtsaid otsuseid. Krijasse sünnitakse mõttelise pranajama köitva harjutamise kaudu: see viib meid tõelisse paradiisi ja selle ilu täidab pilgeni meie elu.

... raske on olla vihane, kui maailmas on nii palju ilu. Vahel on mul tunne, nagu näeksin seda kõike ühekorraga, ja seda on liiga palju, mu süda paisub nagu õhupall, mis võib iga hetk lõhkeda... Aga siis taipan, et tuleb lõdvestuda ja mitte selle külge klammerduda, ning see voolab minust läbi nagu vihm ja ma tunnen ainult tänulikkust oma väikese tobeda elu iga hetke eest. (Filmist "Ameerika iludus", 1999.)

8. PEATÜKK

KORDUSTE ARVU SUURENDAMINE KOOS KAHE NÄITEGA

Selles peatükis räägime korduste arvu suurendamise tähtsusest ja toome kaks olulisemat näidet, mis võiksid aidata krijabanil krija esimest taset võimalikult hästi omandada.

Alustame kõigepealt ühest mõttest: kõik organisatsioonid soovivad kasutada muutumatut harjutustetsükli, mille sooritamine võtab alati ühepalju aega. Muutumatu tsükkel, mis koosneb ühtede ja samade harjutuste igapäevasest sooritamisest ilma nende järjestust ja korduste arvu muutmata, on ilmselt algaja jaoks kõige parem. Niimoodi krijaga alustada on igati õige, kuid on täiesti lubamatu kogu elu samamoodi jätkata.

Siinkohal on hea mõtiskleda Gopi Krishna sõnade üle:

... Kogu kuningriik on praana ja mateeria aatomite koostoimimise tulemus... Pole midagi naeruväärsemat, kui arvata, et selline praana ja mateeria ühendus, millest on tekkinud nii imepärane elusolendite paljusus, võiks olla sedavõrd habras ja ebakindel, et allub kergesti inimese tahtele. Mõnede inimeste usk, nagu võiks mõni minut keskendumisharjutusi imetabasel viisil nende senist teadvusetasandit muuta... on seetõttu niisama põhjendamatu nagu arvamus, et kerge korduvate haamrilöökidega vastu metallpinda saab vabastada tuumaenergiat. Teadvuse põhjalikuks muutmiseks tuleb teostada kogu inimkeha põhjalik remont... See ongi põhjuseks, miks tõeline edu joogas on nii ääretult haruldane. (Gopi Krishna. "Kundalini: The Secret of Yoga")

Kui te olete paar aastat kannatlikult samu harjutusi teinud ja taipate, et pole mingeid tulemusi saavutanud ja teie esialgne vaimustus on lahtunud, kuulete oma "meditatsiooninõustajatelt" tavapäraselt manitsust: "Te olete liiga huvitatud tulemustest. Jääge lojaalseks ja jätkake harjutamist." Võibolla räägitakse teile ka lugu lojaalsest krijabanist, kes sai oma esimese vaimse kogemuse alles üks päev enne surma!

Ma ei ole tõesti kunagi kahelnud, et krija harjutamist tuleb jätkata ka neil aegadel, mil tulemusi justnagu ei ole. Oma nõ hallidel aastatel ma just seda teingi.

Aegajalt värskendasin oma entusiasmi vaimsete raamatute lugemise ja lindistuste kuulamisega jne. Varem või hiljem tuli huvi tagasi ja oli sama tugev nagu enne. Aga ma olen tundnud paljusid krijabane, kes loobusid. Nad olid jõudnud punkti, kus edasine areng tundus võimatu. Mõte sellest, et nad peavad elu lõpuni iga päev krijat harjutama, kuna olid seda pühendusel tõotanud, oli neile muutunud luupainajaks, puuriks, millest nad tahtsid välja pääseda.

Olen kindel, et korduste arvu suurendamine aitab kõike seda ära hoida. Selle all mõeldakse ainult ühe harjutuse tegemist selle korduste arvu tasapisi suurendades, kuni jõutakse krija traditsioonis edasi antud teatava suure arvu kordusteni. Toome kohe näite, mis seda mõtet selgitab. Oleme näinud, kuidas selle soovitus järgijad saavutavad uskumatuid tulemusi. See mõjub harjutaja isiksusele äärmiselt soodsalt – paljud sisemised tõkked kaovad ja taastub lihtne vaimustus krija joogast.

Korduste arvu tõstmist tehakse kord nädalas. Kui te teistel päevadel midagi ei tee, ei ole see mingi õnnetus, mõnikord on koguni tervislik ja lausa vajalik niimoodi toimida. Toon kohe mõned näited, mis sellise harjutamise üksikasju kirjeldavad.

Ärgu teid solvaku krija võrdlemine spordiga. Krija ei ole sport, aga selle esimestel etappidel, erinevate füüsiliste ja vaimsete harjutuste tegemisel, on sellel spordiga mitmeid olemuslikke ühisjooni. Mõlemas välditakse toorest jõudu ning mõlemad eeldavad eesmärke ja oma jõuvarude hoolikat rakendamist nende saavutamiseks. Samuti tuleb mõlema puhul oma tulemusi analüüsida ja hinnata ja kogemustest õppida. Sport on hea näide sellest, kuidas arengus edasi minna. Kui sportlane tahab tippulemusi saavutada, peab ta kuidagi paremini ja intensiivsemalt treenima. Ainult intensiivne treening, mille käigus sportlane pingutab oma vaimseid ja füüsilisi võimeid üle tavalise suutlikkuse piiri, võimaldab muidu mõeldamatuid tulemusi saavutada. (Täielikuks taastumiseks tuleb iga treeningu järel mõni päev puhata.) See on vältimatu seaduspärasus.

Koormust võib tõsta mitmel eri viisil. Iga harjutus, kui seda intensiivselt teha, annab konkreetseid tulemusi, mis ilmnevad eriti selgelt treeningujärgsel päeval. Mõned tulemused võivad teinekord murelikuks teha. Ma pean silmas meeleolumuutusi, fantaasiaid, mälestusi ja ootamatuid ihasid... Need näitavad, et alateadvuses on käimas puhastusprotsess. Ärge kunagi arvake, et harjutamine teid vaimset ei arenda: tulemused (vaistliku eristamisvõime ja ägedate muutuste kaudu saadud vaimset laadi ilmutused) võivad olla murrangulise tähtsusega.

Kõige parem näib olevat suurendada harjutuskordi ühel korral nädalas ja teha igapäevaselt hästi lihtsat harjutustsetsükli. Nii saavutatakse tasakaal, mis aitab igasugusest halvast tujust üle saada.

Krijaban peab muidugi tundma inimpsüühika peamisi seaduspärasusi ja oskama kriisiolukorda ära tunda. Teinekord tuleb isegi korduste arvu suurendamisest paariks kuuks loobuda.

Emotsionaalne küpsus

Mõnekordse koormuste tõstmise esimeseks selgeks tulemuseks on "emotsionaalne küpsus". See tähendab eluterveid suhteid oma tunnete ja instinktidega. Te hakkate endas arendama võimet oma tundeid (s.t pealiskaudseid tundeid) kontrollida ja juhendada otsuste tegemisel üksnes sügavatest tunnetest. "Emotsionaalne küpsus" tähendab elutervet suhet tegelikkusesse, vaimset tervist ja praktilist elutarkust. See on tõsine ja ülioluline fakt. Võimatu on ette kujutada, kuidas krijaban, kes ei ole endas seda omadust arendanud, saaks krija teed käies "ellu jääda". Raske on krijale

truuks jääda, kui negatiivsed, rõhuvad tunded võivad teie usu krijasse ootamatult hävitada ja purustada!

Ma olen kindel, et krijabani, kes ei suuda vähemalt ühe krija põhiharjutuse korduste arvu suurendada, varitseb alati oht aastatepikkuse harjutamise tulemustest ilma jääda.

Iseseisva õppimise võime

Koormuste tõstmise käigus tekib teil oskus ennast ise õpetada. Pikkade harjutuskordade järgsetel päevadel mõistate paremini sooritatud harjutuste sisu. Saate olulisi vihjeid: harjutuse mingid peensused mõjuvad väsitavalt ja osutuvad kasutuks; samal ajal ilmneb teiste üksikasjade vägi ja te tunnete seda väga selgelt. Harjutuse kõigest mittevajalikust puhastatud põhisisu näib olevat kindel, muutumatu ja vältimatu – miski, mis ei saagi teisiti olla.

Krijateekonna alguses on igati õige usaldada oma kooli või õpetajat, aga hiljem peate usaldama omaenda vaistu ja kogemusi. Paljud krijabanid on algajana kergeusklikud ja lasevad end kergesti petta. Koormuste suurendamine aitab vabaneda harjumusest uskuda "ametlike" õpetajate iga sõna, ja hakata selle asemel iga harjutuse mõju objektiivselt hindama.

Kui te ei ole endas ja oma praktikas kindel, kui te ei suuda kahtlustest vabaneda, püüdke oma tulemusi objektiivselt hinnata ja näha, kuidas te päev päeva järel muutute selgelt ja targalt loovaks. Teid hämmastab see, et teil ei tule pähegi lasta mõnel krija autoriteedil oma harjutusi kontrollida.

Selle ainukordse kogemuse järel tunneb harjutaja, et mitmed aastad on möödunud ja ta on saavutanud midagi püsivat.

Kaks väärtuslikku näidet

1. Navi krija korduste arvu suurendamine

Järgnevalt tsitaat, mille põhjal õpilane võib harjutada lihtsat, kuid väga olulist *navi krija* korduste arvu suurendamist.

"Laupäeval (või mis tahes muul vabal päeval) harjutage kõigepealt lühidalt *talabya krijat*, *maha mudrat* ja krija pranajamat; seejärel tehke 8 kordust *navi krijat*, s.t tavapärasest 4 kordusest kaks korda rohkem. Lõpetage harjutused nagu alati mõttelise pranajamaga. Järgmisel päeval võite kõik krijaharjutused vahele jätta ja kosutada oma teadvust pika rahuliku *japaga*. Järgnevatel päevadel korrake oma tavalist harjutustetsükli.

Järgmisel laupäeval tehke *navi krijat* tavalisest kolm korda rohkem ehk 12 tsükli. Koos sellega tehke muidugi ka *talabyat*, *maha mudrat*... lõpetuseks sooritage mõtteline pranajama. Võimaluse korral tehke õhtul oma psüühika süvakihtide rahustamiseks pikk jalutuskäik. Järgmisel päeval tehke ainult *japat* ja jalutage... Veel nädala või, kui soovite, kahe nädala pärast tehke *navi krijat* 16 korda.. ja nii edasi...

20, 24... lõpuks 80 kordust, mis on tavapärasest 20 korda rohkem.

Selle peene (*ingl. delicate*) krijaharjutuse korduste arvu tuleks tõsta aegamööda. Kui te tahate kaval olla ja ühekorraga liiga palju kordusi teha, ei tule sellest midagi head, kuna sisemised kanalid sulguvad. Meie seesmisi tõkkeid ei saa ühe päevaga kõrvaldada; meie seesmine jõud ei ole nende lammutamiseks küllalt tugev. See seesmine jõud on esialgu nõrk ja seda tuleb nädalast nädalasse tugevdada. Lisaks tuleb harjutamine ühitada tavalise aktiivse igapäevaeluga.

Te saate ise oma harjutuskorrad võimalikult meeldivaks muuta. Soovitav on jagada pikad harjutuskorrad kaheks osaks ja teha teine osa enne magamaminekut. Kummagi osa lõpetuseks võite lamada paar minutit selili matil laibaposis (*savasana*). Võite kiirustamata ja hoolikalt iga pisiasja silmas pidades sooritada harjutuse esimese poole hommikul. Öhtupoole, pärast kerget einet ja väikest uinakut, võiksite otsida mõne meeldiva koha ja mõnda aega loodust nautida. Seejärel võite süvenenult ja muretult teha ülejäänud kordused. Te tunnete, kuidas päeva loojudes harjutuse mõju tugevneb.

Kui harjutate alati toas, võtke õhtul ette rahulik jalutuskäik. Kõik kulgeb harmooniliselt ja te süüvite vältimatult õndsalikku vaikusesse.

Kui eelistate 7. peatükis esitatud *navi krijja* versiooni, mille ühe tsükli jooksul toimub 36 energiavoo laskumist, alustage 36 x 2 kordusest. Seejärel tuleb 36 x 3, 36 x 4,... 36 x 19 ja 36 x 20 kordust. Praktikas on järele proovitud, et korduste arvu üle 36 x 20 suurendada ei ole mõtet.

Harjutuse selle versiooni puhul muutub pea liikumine esimese pooltunni järel peaaegu märkamatuks – lõua liikumine ette, taha ja külgedele piirdub vaid paari millimeetriga!

Tulemused

Selle harjutuse üks kasulik tulemus on mõtteselguse hämmastav paranemine, seda ilmselt mõttetegevust mõjutava kolmanda tšakra tugeva ergastamise tõttu. Mõtete ja tunnete tõhusama sünergia tagajärjeks on paremini kalibreeritud, täpsem ja selgem loogiline mõtlemine. Intuitsioon toimib tähtsate otsuste tegemisel takistamatult.

Kahjuks võib mõnel juhul teie iseloom muutuda järsemaks. Tabate end ütlemas asju, mis teisi solvavad ja haavavad, aga mis teie arvates annavad tunnistust teie siirusest. Sisemisest intuitsioonist hoolimata võivad teie väljaütlemised sõpru haavata ja te taipate alles mitu tundi hiljem üksi jäädes, et käitusite sobimatult.

Selle probleemi põhjuse mõistmiseks vaatame, mida tähendab naba sõlme "ületamine" või "avamine". (See on *navi krijja* peaesmärk. Teine eesmärk on *praana* ja *apana* ühendamine ja selgroosse suunamine.) Öeldakse, et kui lapse sündides tema nabaväät läbi lõigatakse, jaguneb tema ühtne tegelikkus kaheks osaks – vaimseks ja materiaalseks. Vaimne tegelikkus, mis avaldub rõõmu ja rahuna, koondub pähe ja kõrgematesse tšakratesse; materiaalne tegelikkus koondub madalamatesse tšakratesse. Selline iga inimese seesmine lõhestatus vaimu ja mateeria vahel on paljude vaimse otsijate elus piinavate konfliktide allikaks. Seda lõhestatust aitab ületada harjutuskordade arvu järkjärguline suurendamine ning teadlik püüd saavutada igapäevaelus vaimse ja materiaalse kooskõla. Niisugune tervenemine on iseenesest

harmooniline, kuid selle nähtavaid ilminguid võivad kaasinimesed negatiivselt tõlgendada, mille põhjuseks on tihtipeale krijabanis värskelt tekkinud enesekindlus ja veendumus, mis võib teistele mõjuda kangekaelsuse ja jäikusena. Ideaaljuhul peaks krijabani isiksus koonduma kindla keskpunkti ümber ja kõik ta seesmised lahkkelid peaksid lahenema. Seda tajutakse oma sisemuses ja nähakse selgelt igapäevaelus. Inimene tunneb, et temas kujuneb välja seesmine korrastatus; kõik ta teod tunduvat olevat ümbritsetud rahu helendusest ja suunduvat otsejoones eesmärgi poole. Mulle tuletab see meelde kapten Ahabi Herman Melville'i "Moby Dickist":

Mind väärata? Sa'i saa mind väärata,... Tee minu seatud eesmärgile on raudselt paika pandud, mu hing liigub selle poole nagu mööda rööpaid. ...See raudne tee ei tunne mingeid takistusi, see ei kaldu sihist kõrvale!

2. Krija pranajama korduste arvu suurendamine

Mõne kuu pärast (kui eelkirjeldatud *navi krija* korduste arvu tõstmine on täielikult või peaaegu täielikult lõpule viidud) võib krijaban hakata samamoodi järkjärgult krija pranajama korduste arvu tõstma. 36 x 2, 36 x 3 janii edasi kuni 36 x 20 krija pranajamat on väga hea skeem; 24 x 2, 24 x 3,... 24 x 24 kordust on kergem, kuid samuti hea. Tehke 6. peatükis toodud õpetusi järgides üksteise järel kolme krija pranajama erikuju. Kui jagate harjutused kaheks või kolmeks osaks (näiteks esimene pool hommikul ja teine pärastlõunal), alustage alati esimesest, seejärel minge üle teisele ja siis kolmandale.

Ma olen õppinud austama kõiki krijakoole, pean aga ütlema, et kui ma püüdsin suurendada krija pranajama korduste arvu sel kujul, nagu seda harjutust minu esimeses koolis õpetati, muutusin 60 korduse järel nii närviliseks, et ei saanud kauem paigal istuda. Nüüd aga, kus ma kasutan krija pranajama uut versiooni (suu suletud, osa kordusi koos *kechari mudraga* ja osa ilma selleta, ning korrates mõttes igas tšakras *om*), teen järjest ligi 1000 kordust ning mu sügavat rahu ei häiri miski.

Soovitan siiski liikuda edasi ettevaatlikult ja mitte pöörata liiga suurt tähelepanu sisse-väljahingamiste õigele pikkusele. Korduste arvu suurendamine peab kindlasti toimuma loomulikult ja sellises hingamise rütmis, nagu kellelegi sobib. Ärge muretsege, kui tunnete, et teie hingamine jääb lühikeseks! Teil on ees palju aega, et seda pikemaks muuta. Lisaks on enam kui 100 korduse puhul mõistlik kasutada 12-silbilist mantrat *Om Namō Bhagavati Vasudevaya* (*Om Na Mo Bha Ga Va* tõusval ja *Ti Va Su De Va Ya* laskuval liikumisel), mis ei tähenda mitte kõigi *omkar pranajama* peensuste rakendamist, vaid lihtsalt selle kauni mantra kasutamist. Harjutuse igas järgus on tähtis jätkata kergest hingamist kuni kõigi ettenähtud korduste lõpuni. Teiste sõnadega ei tohi harjutus kunagi muutuda puhtmõtteliseks.

Hiilgav võimalus krija pranajamat täiustada

Krijaban võib korduste arvu suurendamisel muuta oma krija pranajama eriti ülevaks, kui koondab oma teadlikkuse aju ülaosasse.

Seda saab teha alles küllalt paljude krija pranajama korduste järel. Hea oleks 48 kordust; 108 kordust on ideaalne.

Shambhavi mudra tähendab tähelepanu koondamist kulmudevahelisse piirkonda, mille juures otsaesist kergelt kortsutades nihutatakse kulme teineteise poole. *Shambhavi* edasijõudnuma variandi puhul on silmad suletud või poolsuletud. (Lahiri Mahasaya hästituntud fotol sooritab ta parajasti seda mudrat.) Silmad pöörduvad vaatama nii kõrgele kui võimalik, justnagu vaataksid lakke; pea on seejuures liikumatu. Silmalihastes esialgu tajutav kerge pinge kaob aegamööda ja silmi on suhteliselt kerge selles asendis hoida. Kõrvaltvaataja võib näha iirisealuseid silmavalgeid, kuna alumised laud tihtipeale lõtvuvad. Selle mudra käigus koondub kogu organismis olev praana pea ülaossa.

Selle *mudra* ajal koondatakse teadvus pea ülaossa. Tegelikult tajutakse pea ülaosast lähtuvat valguskiirgust. Saavutage selle *mudra* stabiilsus ja tehke nii mitu kordust, nagu kavatsesite.

See harjutus on tõeline aare, milles kehastub Ilu olemus. Aeg möödub peaaegu märkamatu ja see, mis näis olevat raske töö, osutub kergeks nagu puhkehetk. Märkate, et hingamine on muutunud üpris aeglaseks. Naudite meeldivat tunnet, nagu tõuseks värske õhk piki selgroogu üles ja läbistaks iga tšakra, ja nagu tungiks väljahingatav soe õhk ülalt alla liikudes kõigisse keha osadesse. See ei ole ettekujutus – te tõepoolest tunnete seda!

Olete näiliselt passiivne, kuid tegelikult erksalt tundlik ja seega targal moel aktiivne. Hingamise heli on sujuv ja katkematu nagu pudelist väljakallatav õlijuga. Harjutus saavutab oma võimsuse tipu ja hakkaks justkui omaenda elu elama. Lõpuks tekib mulje mõtete sfääri ületamisest; see meenutab magamajäämist ning siis ühtäkki täieliku teadlikkuse taastumist koos tundega, et kümblete vaimses valguses, justnagu väljuks lennuk pilvedest puhtasse pilvitusse taevasse.

Täiendavad tähelepanekud

1. Siinkohal tuleb öelda, et te ei teeks oma igapäevast krija pranajamat eelkirjeldatud viisil. Harjutus, milles toimub intensiivne keskendumine *sahasrarale*, ei sobi algajatele ja kesktaseme harjutajatele. *Sahasraras* tugeva magneti tekitamine on kõige võimsam kundalini äratamise meetod. See eeldab suure hulga informatsiooni alateadvusest välja päevavalgele toomist. Võite kogeda mitmesuguseid negatiivseid meeleolusid. (Lugege raamatu kolmanda osa 4. lisa.)

2. Energia ei liigu krija pranajama ajal *sushumna* sees. Kujutame ette selgroo läbilõiget, mis on nagu läbilõige sibulast: see koosneb paljudest kihtidest. Krijaban saab panna praana liikuma ainult mööda selgroo väliskihite. Kui me välimised kihid üks teise järel ära kulutame, hakkab ühel hetkel *sushumnas* midagi juhtuma ja meil on tunne, nagu oleksime taevas. *Anahatast* kostev "kellahelin" muutub

"vetekohinaks". Ilmub tõeline *om*-heli, mis juhib hinge läbi selgroo üles ja viib ta ühendusse Jumaliku Valgusega pea ülaosas. Vaimse Valguse tunnetus hõlmab kogu teie tähelepanu.

3. Ärge jahmuge, kui teinekord muutub harjutus ebatavaliseks teekonnaks teie mälus. Tähelepanu koondamine tšakratele võib anda omapärase tulemuse: teie teadvuse ekraanile ilmub suur hulk pilte. See on füsioloogiline tõsiasi ja on põhjust arvata, et need, kes väidavad, et nad midagi sellist ei koge, ei ole selle tajumiseks piisavalt selges teadvusseisundis. Tšakrad on nagu aardekarbid, milles peituvad mälestused kogu meie elust, ja ununenud mälestused tulevad neist täies hiilguses esile. Möödunud sündmuste põhisisu (neis peituv ilu, mida me täielikult ei märganud) elatakse neid vaikse naudinguga vaadeldes uuesti läbi ja mõnel puhul paisub teie südames tagasihoitud nutt. See on ilmutus: vaimne valgus näib säravat selles, mida te varem pidasite tühisteks, labasteks elusündmusteks.

4. Sellel väga tundlikul (*ingl. delicate*) ajal võite nii nädala sees kui ka eelkõige enne pikka krija pranajamat harjutada *nadi sodhana pranajamat*. Võite seda kasulikku harjutust teha, kuigi see ei ole krija jooga osa. Nagu juba öeldud, on *nadi sodhana pranajama* palju olulisem, kui kogenud krijabanid tahaksid tunnistada. Seda tuleks alati teha koos krija jooga põhiharjutustega. See harjutus muudab algajat põhjalikult – kaovad paljud olulised energia tasakaalustamatuse nähud. Ilma niisuguse tasakaalustamiseta ei ole lihtne saavutada *tähelepanelikku, rahulikku erksust*, mis on krija jooga meditatiivse seisundi alus. On üsna tavapärane kogemus, et kui teha tükk aega *nadi sodhanat* ilma ühtegi muud harjutust lisamata, jõutakse loomulikku meditatiivsesse seisundisse.

5. Vastame loomulikule küsimusele: "Miks peaks korduste arvu suurendama kõigepealt *navi krijal* ja alles siis krija pranajamal?" Põhjus on selles, et *navi krija* annab kindluse, mis aitab teha sellist nõudlikku harjutust nagu suure korduste arvuga krija pranajama.

6. Kui tahate teha ükskõik millist harjutust suure korduste arvuga ja ei leia asjatundjat, kellelt küsida, kui palju kordusi teha, lähtuge järgmisest põhimõttest: esimesel korral peaks harjutus kestma 15 – 20 minutit, kuid sinna juurde tuleb lisada ka aeg, mis kulub lühikeste ettevalmistavate harjutuste tegemiseks ja kogu tsükli järel selle mõju "settida laskmiseks". Seejärel suurendage iga nädal korduste arvu seni, kuni lõpuks kestab harjutuskord umbes kuus tundi.

Lihtne teoreetiline ülevaade krija jooga neljast tasemest (kasulikke mõtteid enne järgmiste peatükkide lugemist)

Lihtne ja tulemuslik teoreetiline ettekujutus krija jooga harjutustest on väga kasulik. Ilma selleta on oht pidada krija joogat kaootiliseks harjutustekogumiks – tulemuseks võib olla krija harjutamisest loobumine pärast seda, kui on tagajärjetult püütud mingit

mõistuspärast harjutustekomplekti välja töötada.

Lahiri Mahasaya on öelnud, et vaimse arengu tee koosneb neljast astmest, mille käigus päästetakse lahti meie neli sisemist sõlme (joogatraditsiooni *grantid*). Need neli on keele, südame, naba ja sabakondi sõlm.

Kas see võtabki kokku krija nelja taseme tähenduse?

Krija esimene tase – keele sõlme vallapäästmine

Krija teine tase – südame sõlme vallapäästmine

Krija kolmas tase – naba sõlme vallapäästmine

Krija neljas tase – *muladhara* sõlme vallapäästmine

Vastus sellele küsimusele on kahjuks eitav.

Krija esimest taset ei saa seostada üksnes keele sõlme lahtipäästmisega: sellel tasemel toimub veel väga palju muudki. Võib öelda, et sellel tasemel avatakse järkjärgult kõiki sõlmi. Teisel tasemel toimub tõesti ulatuslik südame sõlme lahtipäästmine, kuid me teame, et samamoodi mõjutatakse ka kõiki teisi tšakraid, seetõttu on vaja teistsugust määratlust. Kolmas tase näib seostuvat pigem *muladhara* kui naba sõlme avamisega. Neljas tase näib ulatuvat sõlmedest kaugemale. Aga räägime igast tasemest lähemalt.

Krija jooga esimene tase

Sellel tasemel tegeleme hingamise vaigistamisega, et saaksime juhtida teadvuse ja energia peenmateriaalsesse *sushumna* kanalisse. Krijaban püüab omandada krija jooga kõige tähtsamat harjutust – krija pranajamat.

Mida saab öelda *kechari mudra* ja keele sõlme (*jiwha granti*) avamise kohta? Vaieldamatult tähendab *kechari mudra* omandamine krija joogas suurt edasiminekut. See harjutus muudab peenekujuliselt meie psühhofüüsilisi protsesse. Probleem on selles, et mitte kõik krijabanid ei suuda isegi aastatepikkuste pingutuste järel seda harjutust sooritada. Kui Lahiri Mahasaya ütleb, et *kechari mudra* on esimene samm vaimse arengu teel, siis ei ole see kindlasti suusoojaks öeldud. Aga kas siit tuleb järeldada, et ilma *kecharita* jäämegi alatiseks vaimse arengu eeskotta istuma? Sellisel juhul oleme heas seltskonnas: paljud pühakud ei olnud *kecharist* kunagi midagi kuulnud.

Minu arvates on *maha mudra* palju olulisem kui *kechari*. Kui me krijaga alustame, on *ida* ja *pingala* kanalid osaliselt blokeeritud ja praana ei saa vabalt liikuda. *Maha mudra* tasakaalustab ja puhastab neid kanaleid ning lahutab need *sushumnast*. Sellepärast on *maha mudra* väga tähtis.

Krija esimese taseme määratlus põhineb sellel, milliseid tulemusi kõik selle harjutused annavad. Võime öelda, et organismi puhastamine on alanud. Eluenergia (praana) hakkab liikuma ja kõiki kehaosi ergastama. Kui see toimub, muutub

hingamine nii vaikseks, et hingeõhk ei läbi enam sõormeid. Vaimse eneseteostuse alus on saavutatud. Teadvus ja hingamine sisenevad peenmateriaalsesse *sushumna* kanalisse.

Püüame siinkohal ühe tähtsa asja selgeks teha: võib juhtuda, et samal ajal, kui te omandate krija esimese taseme, katsetate ka selliseid harjutusi (näiteks *thokarit*), mille kogu vägi ja tähendus avaldub alles mitme aasta järel. See ei tähenda aga, et selline harjutamine oleks kasutu, hoopiski mitte, nende harjutuste väikegi mõju (eriti kui neid täiendada *japaga*) võib kiirendada hingamiseta seisundi saavutamist. Kui te sellesse seisundisse jõuate, olete krija esimese taseme omandanud.

Krija jooga teine tase

Need, kes hingamiseta seisundit kogevad, võivad, nagu Sri Aurobindo irooniliselt märkis, ilma midagi muud tegemata sellesse seisundisse jäädagi ja lõpmatuses "uinuda". Kuid nad võivad ka, eeskätt asjaliku juhendaja abiga, paljalt mõttejõul selgelt tunnetada oma kehas olevat praanat, koondada ja tihendada selle selgroo alumisse tippu ning seejärel viia selle selgroosse ja piki selgroogu läbi kõigi tšakrate üles. Selle tagajärjel ilmnevad organismis väga selged tulemused. Kuumus selgroos kasvab.

Need, kes sellist harjutust teevad, ei tea, kas nad liigutavad praanat või midagi, mida võiks nimetada "mõtteliseks substantsiks" (*ingl. mental substance*). Tahtejõu abil mõjutatakse suure "vaimse survega" iga viimast kui osa praana liikumistest. Selliselt liigutakse nii üles kui ka alla. Laskuva liikumise ajal võib sooritada *thokarit*.

Pärast kuudepikkust harjutamist õpite vaistlikult peatuma igas tšakras, et mõista iga tšakra *tattwat*. See tähendab tšakra tähenduse mõistmist ja enda häälestamist selle *tattwale* (*tattwad* on viis põhielementi – tuli, vesi, õhk, maa ja eeter). Nii saab spontaanselt alguse krija kolmas tase.

Krija jooga kolmas tase

Nüüd, kus allapoole suunatud tõmbejõud on nõrk, koondub praana kergesti kulmudevahelisse punkti. *Kutastha* peeglis leitakse taas iga tšakra olemus. Selleni võib jõuda väga mitmel viisil. Võib kasutada hästi nõrka hingamist, võib ka hingamise täiesti unustada ja tegeleda ainult mõttetööga (*ingl. mental work*). Võib teha intensiivset tööd südametšakraga ja võib südametšakra täiesti kõrvale jätta. Valitav meetod sõltub teid juhendava õpetaja põhimõtetest.

Selleks aga, et pettekujutluste loor kaoks ja te saaksite avada ukse piiritu vaimse eneseteostuse maailma, tuleb siseneda *kutasthasse* ja sellest läbi tungida. Ainult selles piirkonnas paiknevas liikumatu (staatilise) praana sfääris on võimalik kogeda seda, mida Lahiri Mahasaya nimetas "igaveseks rahuks" (*ingl. Eternal Tranquillity*).

Teadvus puhkab vaikuses ja südant täidab kirjeldamatu rõõm. Avalduvad sellised omadused nagu armastus, kaastunne, heasüdamlikkus, sümpaatia, empaatia ja suuremeelsus.

Varem või hiljem hajuvad kõik tõkked, mida kehastavad *tattwad*. Sellest

sünnimusest saab alguse tõeline tarkus ja tõeline nägemisvõime.
Keskendumine, mis ei ole enam kuidagi seotud viie tšakraga, saavutab täiuslikkuse ning teadvus püsib oma loomulikus olekus.

Krija jooga neljas tase

Nüüd oleme ületanud tšakrad ja ületanud teadvuse: algab meditatsioon aju ülaosas. See võib hõlmata puhast mõtlust (*ingl. contemplation*) või mingit täpset tegevust: kõik sõltub õpetaja teoreetilisest nägemusest. Meditatsioon puhta mõtluse kujul tähendab lahustumist *omkar*-tegelikkuse helides ja valguses. Tegevus tähendab, et visualiseerimise jõul pannakse energia pea ülaosas ringlema.

Mõned õpetajad on selgitanud, et krijateekond ei lõpe mitte *sahasraras*, vaid teadvus suunatakse aju ülaosast *anahata* tšakrasse.

Krija jooga päritolust

Krija jooga kohta räägitakse PY organisatsiooni poolt populariseeritud müüti. Selle kohaselt leidis surematu meister Babadži 19. sajandil, et on aeg aidata mitte üksnes väheseid kõrge vaimse arengu taseme saavutanud müstikuid, nagu ta oli varem teinud, vaid ka paljusid teisi inimesi. Ta ilmutas ennast Lahiri Mahasayale ja avaldas talle püha krija jooga tehnika. Lahiri sai selle õpetuse ja andis selle oma õpilaste kaudu inimkonnale edasi.

Ühed usuvad pimesi seda legendi, teised eitavad seda täielikult. Ma ei tea, mis tegelikult juhtus. Ma tahaksin legendi täiendada millegi usutavaga.

Ma usun, et Lahiri Mahasaya kohtas erakordse vaimse arengu taseme saavutanud meistrit ja sai tallelt midagi, mis oli tema arengu jaoks vajalik – see tähendab midagi, mis valiti spetsiaalselt tema jaoks. Ma arvan, et see miski oli sisemise alkeemia saladus. See on väga raske tehnika – tehnika, mis ületab hingamise. Sellepärast pean usutavaks, et Lahiri Mahasaya sai Babadžilt ainult krija pranajama põhimõtted, ilmselt mitte selle harjutuse, mille meie oleme temalt endalt saanud ja mida me kutsume "alg-krijaks", vaid *sisemise hingamisega pranajama*, mille ta arendas edasi meie jaoks kujuteldamatu täiuseni. Seejärel koostas ta kava, mis aitab kõigil huvilistel üheainsa elu jooksul sama eesmärgini jõuda.

Lahiri Mahasaya valdas meditatsiooni äärmiselt kõrgel tasemel – nii kõrgel, et me ei suuda seda mõista. Võimalik, et kõrgema taseme krijaharjutused ja mitmed krija erikujud (mille ümber käib võitlus kuni tänase päevani) pärinevad temalt! Sarnaselt suure müstiku Kabiriga sisaldab ka tema õpetus kuulsate traditsioonide parimat osa.

Tõenäoliselt lisasid tema õpilased veel teisi harjutusi, mitte selleks, et krijat risustada, vaid et seda täiendada millegagi, mida nad pidasid suureks ja tähtsaks. Usun, et mõned lisasid asju, mida nad olid varem õppinud *Radhasoami* liikumiselt. Sellest räägitakse hiljem, raamatu kolmandas osas.

Käesoleva raamatu eesmärk

Raamatu peamine eesmärk on jagada kõike, mida ma krijust tean, ja põhjuseid, miks ma seda teen, selgitatakse raamatu esimeses osas. Sageli, aasta aastalt lisatakse siia midagi juurde. Uue teabe omaksvõtmisel ja avaldamisel järgin ma mõningaid täpseid põhimõtteid. Aktsepteerin asju, mis langevad kokku sellega, mida Lahiri Mahasaya kinnitab oma pühakirjade kommentaarides, kirjades õpilastele ja tema päevikute põhjal koostatud raamatus "Puran Purush".

Teine eesmärk on selgitada, et krija jooga tee üks tähtis osa on palve, mida Indias nimetatakse *japaks*. Seda käsitletakse raamatu kolmandas osas.

Järgmiste peatükkide sisust

Järgmistes peatükkides käsitletakse krija kõrgemate tasemete omandamist ehk siis seda, kuidas jõuda krija jooga teisele, kolmandale ja neljandale tasemele. Uurime nendes peatükkides kolme krija koolkonna õpetusi.

9. peatükis käsitletakse "klassikalist" koolkonda. Selle põhisisuks on *thokar*. Esitatud õpetused kajastavad väga hästi Lahiri Mahasayale omistatud tekste (tema kirju õpilastele ja pühakirjade kommentaare). 10. peatükis käsitletakse *Tribhangamurari* koolkonda, seahulgas peatüki teises osas väga häid tulemusi andvat mikroliikumiste tehnikat. 11. peatükk on pühendatud "*Omkari*" koolkonnale, mille tähtsaim esindaja on Swami Hariharananda.

12. peatükk erineb tavapärastest krija jooga käsitlustest. Selles näidatakse, kuidas krija pranajama abil saab tuua Jumaliku meie keharakkudesse.