

III OSA. KUIDAS KUIDAS VÄLTIDA VAIMSE TEEKONNA EBAÕNNESTUMIST

2016. aasta väljaanne

Sisukord

13. peatükk. <i>Japa</i> (palve) väärtus	lk 1
14. peatükk. Südamepalve	lk 5

13. PEATÜKK

JAPA (PALVE) VÄÄRTUS

Paljude usklike jaoks tähendab *palve* – vaid väheste eranditega – pöördumist Jumala poole selleks, et saada midagi, mida me vaja me oma ajalikus elus, või siis vähemalt selleks, et leida rahu, õnne... Müstiku jaoks seisneb palve sellise fraasi kordamises, mis väljendab tema soovi teenida Jumalikku ja alistuda Jumalikule. Sõna "palve" asemel võime kasutada mõistet "sisekõne" või "*japa*".

Japast rääkisin ma juba raamatu esimeses osas. Alljärgnevas käsitlen seda veidi põhjalikumalt.

Esimene osa. *Japa* (palve) väärtuse avastamine

Otsus hakata korrapäraselt *japat* harjutama võib krijabani elu täielikult muuta. Sri Aurobindo ašrami Ema (*Mére*) isik inspireeris mind kordama iga päev vähemalt ühe mala jagu *japat*. Olles mõnda aega üht ja teist katsetanud, valisin enda jaoks Swami Ramdasi mantra.

Varem arvasin ma, et krija tähendab tööd oma energiaga (praana vaigistamist nii, et see läheks dunaamilisest olekust üle staatilisse olekusse). Olen praegugi sellel arvamusel, kuid nüüd olen ka veendunud, et kui me ei püüa päeva jooksul oma mõtteid vaigistada, ei ole praana vaigistamine ja hea krija praktika võimalik.

On krijabane, kes sellega ei nõustu. Mõned väidavad enesekindlalt, et krija joogal ei ole *japaga* midagi ühist. Olles lausa häiritud mõttest, et nende arenguteed võiksid risustada mingid muud harjutused, ilmutavad nad oma asjatundmatust sõnadega: "Ei *guruji* ega Lahiri Mahasaya ei ole seda õpetanud. Krijabanid ei vaja seda." Sellised krijabanid mõtleavad, et krija mõju on automaatne ja vältimatu, ja mis mõtet on sel juhul korrata millalgi päeva sees pühendusmantrat?

Müstikud ei nõustuks nendega: "Ilma palveta ei suuda sa midagi ja palvega võid sa imet teha." Püha Teresa väitel koondub palvesse kõik, mida on müstiku vaimsel

teekonnal väärtuslikku.¹ Kõigis oma kirjutistes rõhutab ta kõige enam seda harjutust ja omistab sellele kõige suuremat tähtsust. Tema arvates on inimene, kes ei kujunda endas harjumust palvetada, kadunud hing – müstikuna ei jõua ta sihile.

Ma olen oma elus suhelnud paljude krijabanidega ning näinud nende ebaõnnestumist, kes harjutavad tavapärase suhtumisega (krijaharjutuste eesmärk on kundalini äratamine ja mingeid muid harjutusi me ei vaja). Ning samas olen näinud selliste harjutajate rõõmust säravaid silmi, piiritut armastust ja siirast alistumist Jumalikule, kes lisaks oma igahommikustele krijaharjutustele harrastasid päeval, kasvõi mõneminutiliste pauside ajal, muudest kohustustest vabana, "alandlikku" palvet.

Kui rääkida hingamiseta või rahuliku hingamise seisundist, siis *japa* ja hingamiseta seisundi vahel valitseb selge põhjuse-tagajärje seos. Võime öelda, et hingamiseta seisundi jumalikku kinki valmistavad ette kõik krijaharjutused, aga selle tegelik kogemine saabub alles tänu *japa* harjutamisele. Ning pole kahtlust, et *japa* on parim viis mõistuse meditatsiooniks ettevalmistamiseks.

Mul on põhjust uskuda, et neile (õpilastele), kes Lahiri Mahasaya juurde läksid, oli *japa* juba tuttav, ning et krija jooga ei olnud neile mitte täiesti uus praktika, vaid miski, mille abil süvendada ja intensiivistada juba varemalt nende hinge valatud *pideva palve* harjutamist.

Väga võimalik, et mõnele sellisele õpilasele oli talle antud *thokari* harjutus viimane praktiline õpetus, mis kroonis tema *südamepalve* üleva seisundi saavutamisele suunatud pingutusi.

Kuidas valida mantrat

Valige selline mantra (palve), mis teile meeldib. Te ei pea kasutama Lahiri Mahasaya eelistatud Vasudeva mantrat ("*Om namo Bhagavati Vasudevaya*"). Võite näiteks valida mõne palve, mis teile meeldib ja mis koosneb 12 silbist (lisades vajaduse korral selle algusesse või lõppu "*om*" või "*aamen*"). Kaksteist on väga sobiv arv, kuna saate seda kasutada krija pranajama ajal, korrates ühte silpi igas tšakras. Mitmesuguseid kauneid 12-silbilisi matraid võib leida luuletustest või bhadžanitest. Nii võib näiteks võtta Adi Shankara laulust ilusa 12-silbilise värsi "*Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham*" (see kuju, mis on puhas teadvus ja õndsus, ma olen see ülim olend, ma olen see ülim olend).

Ühte tuleb selgelt öelda: TEIE mantra peab väljendama või esile kutsuma just nimelt seda, mida TEIE tahate saavutada, ning selles peab kehastuma suhtumine, mida te tahate väljendada. Näiteks alistumist väljendavad mantrad algavad sõnadega *om namo...* mõni teine mantra võib väljendada absoluutset mittedualistlikku realisatsiooni, ja nii edasi. Teinekord ei ole tähtis mitte niivõrd mantra tähendus, kui

¹ Avila Püha Teresa, keda kutsuti ka Jeesuse Pühaks Teresaks (28. märts 1515 – 4. oktoober 1582), oli kuulus Hispaania müstik, katoliku pühak, karmeliitide ordu nunn ja vastureformatsiooni teemaliste kirjutiste autor, kes teoloogina käsitleb palve kaudu saavutatavat mõtlus-(meditatsiooni-) seisundit. Ta reformis karmeliitide ordu. Püha Teresa õpetuste allikaks ei ole mitte raamatud, vaid tema enda kogemused.

see, et teie südames on seda kasutanud teile kalli pühaku kuju. Aga niisugune mantra mõjub vaid siis, kui te seda pühakut tõeliselt armastate.

Üldjuhul on hea selline mantra, mis sisaldab nii tugevaid kui ka nõrku helisid. Tunnetage vibratsioone, mida see teie kehas ja südames tekitab. Mõned valivad ebaõnnestunult niisuguse mantra, millega justkui tahaksid ennast karistada. Need kinnistavad neis piiratuse ja väärituse tunnet. Mõne aja pärast loobuvad nad harjutamisest; teinekord kordavad nad üks-kaks korda päevas seda mantrat nagu kahetsusohet. Sellisel tegevusel pole siin kirjeldatuga midagi ühist.

Raamatutest võib leida väga ilusaid mantraid. Näiteks Krišna mantra: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Või Durga (Jumalik Ema) mantra: *Om Hrim Dhum Durgaye Namaha...*

Mõned hesühastid kasutavad üksnes *kyrie eleisonit*. *Eleison* võib tõlkida kui "võta mind omaks, pööra oma pale minu poole". Võite nautida seda, kuidas sõna *eleison* kõla näib ühte sulavat sõna *om* kõlaga. Tähtis on mõista, et valitud palve peaks õhutama teis pühendumust, koondama kogu teie olemuse selle harjutamise ümber.

Kui uurite veidi *bija* mantra kontseptsiooni, võite koostada endale ise suurepärase mantra. Juba olemasolevale mantrale võib teie õpetaja lisada mõne sellise *bija* mantra (seemnemantra) nagu aim, dum, gam, glamu, glom, haum, hum, hriim, kliim, kriim, šriim, striim, vang,...

Need helid on valinud muistsed joogid, kuna nad tajusid nende ilu ja neile meeldisid nende vibratsioonid. Seemnemantratel endil puudub tähendus, aga nad võivad rikastada mantrat, millel on tähendus. Jälgige, milline on teie meeleolu ja teie tunded pärast mantra intensiivset kordamist, ärge valige endale mantrat ainult sellepärast, et mingi raamat rõhutab selle väge.

Loodetavasti pole te nii lihtsameelne, et uskuda, nagu mõjuks mantra ainult siis, kui see saadakse "gurult". Muidugi, kui tahate oma kukrut kergendada, siis rutake õpetaja juurde ja ostke endale oma isiklik mantra. Kahtlemata on teatud juhtudel õpetajat vaja. Kui mõni kogenud isik aitab teil mantrat valida ja kasutab kogu oma veenmisjõudu, et panna teid seda pidevalt kasutama, osutab ta teile suurima teene ja on õige talle selle eest tasuda; aga see on ka kõik!

Kuidas harjutada

Kui olete endale mantra leidnud, võtke vastu kindel otsus korrata seda iga päev valjusti vähemalt ühe mala (108 helmega roosikrants) jagu. Häälitage selle silpe häirimatult rahulikus meeleolus. Õppige neid oma suu, rinna ja pea piirkonnas vibreerima panema.²

2 Üks õpetaja rõhutas järeleandmatult, et mantrat tuleb korrata ainult mõttes. Püüdsin tema nõuannet järgida ja see ei mõjunud. Tegin seda mitu kuud ja mul sai oma kasutatud pingutustest kõrini. Seejärel sõandasin oma mala abil mantrat kuuldavalt korrata. 108 kordust ei olnud veel läbi, kui mu südamest tulvas rõõmu- ja õnnetunne.

Kui olete teinud 108 kordust, sulgege suu ja laske *japal* oma mõttes teadvuse foonil pingutuseta jätkuda. Võimaluse korral korrake mõne tunni pärast *japat* jälle kuuldavalt. Tunnetage teid ümbritseva lausa käegakatsutava rahu kaitsekilpi. See ei ole mitte soovitus teha visualiseerimisharjutust, vaid üksnes teadlikult tajuda teid ümbritsevat peenkeskkonda. Seda tajuvad ka need, kes teie läheduses viibivad. Harjutage selliselt iga päev, ja tulemused ei lase ennast kaua oodata.

Raamatustest me otsime Jumalat, palves me leiame ta. Palve on võti, mis avab Jumala südame.

(*Pietrelcina isa Pio*)

Ma olen püüdnud seda kogemust teistele edasi anda. Meenub üks sõber, kes ei saavutanud kriijat harjutades mingeid tulemusi. Ma rääkisin temaga ja soovitasin talle *japat*, aga ei osanud oma mõtet piisavalt selgitada. Ühel päeval demonstreeris ta mulle, kuidas ta oli mu nõuannet tõlgendanud, ja ma olin tunnistajaks elutule harjutusele, jõuetule Jumala armu anumisele. Mulle näis, et ta võttis *japat* kui mõttetegevust. Tema mõtted olid hõivatud selle kordamisega; selle vibratsioon ei seostunud kuidagi tema kehaga. Tema valitud mantra oli vaid enesehaletsuse ohe. Ei olnud ime, et mõne aja pärast loobus ta täielikult harjutamisest. Kõik muutus aga hiljem, kui ta käis koos rühma kaaslastega palverännakul. Üks neist hakkas kordama nn roosikrantsi (kindlat arvu ühe ja sama palve kordusi) ja teised ühinesid temaga. Ehkki mu sõber oli väsinud ja peaaegu et ahmis õhku, ei hoidnud ta sellest vagast tegevusest kõrvale. Kõndides ja vaikselt endamisi palvet pomisedes hakkas ta tundma enneolematut rahu. Ta vaatas muutunud pilgul aeglaselt mööduvat maastikku ja tundis end nagu paradiisis olevat. Ta jätkas katkematult palvetamist kogu päevatee jooksul, mis oli üle 20 miili pikk, ja unustas täiesti une ja väsimuse. Kui palverändurid puhkepausi tegid, ei hakanud õnneks keegi temaga suhtlema. Ta tõmbus sisekaemuse seisundisse ja teda haaras täienisti mingi võbin omaenda südames, mida ta pidas kõhklematult vaimseks tegelikkuseks. Tema ekstaasiseisund muutus kaljukindlaks, peaaegu talumatuks, see mattis ta endasse.

Mu sõber tegi siit järelduse, kuidas tuleb *japat* harjutada. Tema sõnul oli saladus selles, et tuleb mitte ainult jõuda "kurnatuse" seisundisse, vaid minna sellest kaugemale. Mõni päev hiljem otsustas ta hakata kordama sama mantrat, mille mina olin valinud, ning saavutas tänu sellele hingamiseta seisundi.

Võimalik, et kurnatuse piiri ei peagi ületama. Tavaliselt saadakse väga häid tulemusi ka siis, kui korratakse kuuldavalt ühe mala (108 helmega roosikrants) jagu mantrat ning seejärel lastakse mantral mõttes automaatselt jätkuda. Kuid "kurnatuse põhimõte" on siiski väärtuslik meetod, mis aitab saada jagu võimalikest seesmistest tõketest ja seeläbi esmakordselt kogeda hingamiseta seisundit.

Raskused

Raamatutes räägitakse väga vähe kõige suuremast takistusest – kahtlusest.

Palve harjutamisel võib ette tulla kriitilisi hetki. Tihtipeale kerkib pettekujutus kahtluse näol: "Kas ma päev otsa papagoi kombel mehhaaniliselt mantrat korrates ei tee mitte kõige nürimat tööd maailmas? Kas mu mõistus ei muutu niimoodi laisaks ja tuimaks?" Hakkame mõtlema, et see harjutus on "puudulik" ning et mingi võimsam ja mõjusam meetod edendaks meie vaimset arengut paremini. Tegelikult te näete, et tänu *japale* mõistus puhkab ja muutub teravamaks.

Minu nõuanne on: tugevdage oma tahet ja tehke kindel otsus mitte ära öelda võimsast abist, mida üksnes selline harjutus saab teile anda. Te lammutate võimatuse müüri, mille elu on teie ette püstitanud. Milline ka oleks mõttesegadus ja vaimne kõrb, milles te parasjagu viibite, alustage taas palvega ning korrake seda üiinimliku rahu ja otsustavusega. See lihtne samm näitab, et te olete elavana vaimse arengu teele tagasi pöördunud.

Tuletage meelde Lahiri Mahasaya sõnu: "*Banat, banat, ban jay!*" (jätka ja jätka, kuni see on tehtud!). Algul tekitab see ütlemine teis kujutluse inimesest, kes hetkekski kõhklemata paneb kõik välja, et jõuda kõrge mäe tippu. Võibolla polegi seda tarvis. Kõrvaldage mõistuse loodud tõkked. Harjutage *japat*, ja vaimne sfäär ilmutab ennast ise, ilma et peaksite midagi enamat tegema.

14.PEATÜKK

SÜDAMEPALVE

Selleks et tutvustada lugejale neid harjutusi – mille täiustamiseni viib üksnes väsimatu harjutamine –, tuginen hesühhasmi nimelise vaimse liikumise kirjalikele allikatele, selgitustele ja metafooridele. Hesühastide liikumises kasutatakse palvet "*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon*" (Issand Jeesus Kristus, Jumala poeg, ole mulle, patusele, armuline).

Kui teil ei ole aega lugeda "Philokaliat", lugege läbi vähemalt juba eelpool mainitud raamat "Palveränduri teekond"³. Palju inspiratsiooni annavad ka kõrbeerakute elulood.

Südamepalvet harjutades tuleb kõigepealt õppida ühendama palvet hingamisega, seejärel "leidma südame asukohta" ning kõige lõpuks viima oma palve silbid südamelöökidega ühte rütmi.⁴ Me juba õppisime hingamist palvega ühendama, nüüd pöörame tähelepanu kahele järgmisele punktile.

3 "Philokalia" on 4. ja 15. sajandi vahel kirjutatud palvet ja askeetlust käsitlevate tekstide kogumik, mis esmakordselt avaldati kreeka keeles 1782. aastal. Minu meelest on see küllaltki tüütu raamat, milles kirjeldatakse patust ja kiusatustest vaevatud mõistuse toimimist, mis ajab ka kõige lihtsamad asjad segaseks ja keeruliseks. Kuid kahtlemata sisaldab see ka mitmeid tarkuseteri. "Palveränduri teekonda" lugedes avastate sealt oma hämmastuseks hingamisel kõris tekkiva heli kirjelduse ja koguni vihje *kechari mudrale*, muidugi teise nime all.

4 Kummalisel kombel võivad paljude jaoks esimeseks kokkupuuteks südamepalvega olla J. D. Salingeri raamatukangelaste Franny ja Zooey sõnad: "...kui seda palvet lakkamatult ikka ja jälle korrata, teevad seda esialgu ainult teie huuled, siis aga juhtub nii, et palve muutub elavaks. Mõne aja pärast juhtub midagi. Ma ei tea, mis see on, aga midagi toimub, sõnad lähevad inimese südamelöökidega ühte rütmi, ja siis sa palvetad tegelikult vahetpidamata."

1. Kuidas leida südame asukohta

Kujutame ette inimest, kelle jaoks igapäevane palve on muutunud kindlaks harjumuseks ja kelle rahutu mõistus on pea täiesti rahunenud. "Südame asukoha leidmine" tähendab seda, et palvetatakse mitte enam "pea mõistusega", vaid "südame mõistusega".

Seda tehakse nii.

Sügavalt sisse hingates kujutage ette, kuidas palve laskub läbi keha ja selgroo ninast südamesse. Sinna see jääbki. Väljahingamise ajal kujutlege, kuidas palve jääb südamesse püsima. Sisse- ja väljahingamise vahel kallutage lõug rinna ülaosa poole (vältides järske liigutusi, kuid tunnetades pinget kaelalihastes), hoidke pingutamata hinge kinni ja tunnetage südame piirkonnas soojust. Siis viige pea algasendisse tagasi ja hingake välja.

Sisse- ja väljahingamise vahelist pausi kasutatakse "südame asukoha" leidmiseks. Selle pausi tähtsus muutub tasapisi üha ilmsemaks. Pausi ajal, kui pea on ette kallutatud, suunake silmad alakehale ja koondage pilk nabale. Püüdke sinna siseneda, justkui oleks naba "uks", mille kaudu tullakse üles "südame asukohta".⁵

Väga huvitava õpetuse esitab tundmatu autor, keda mõned nimetavad Pseudo-Simeoniks.

Seejärel istu omaette maha vaikse kongi nurka ja tee, nagu ma sulle õpetan. Pane uks kinni ja tõrju oma mõtetest välja kõik mööduv ja väärtusetu. Langeta habe rinnale ja koonda oma pilk ning sellega koos kogu oma mõistus kõhu keskpunkti või nabale. Vaigista sõõrmete kaudu sissehingamist ja otsi mõistusega oma sisemusest südame asukohta, kus paiknevad kõik hingejõud. Alguses näed, et see koht on pime ja läbitungimatult tihke. Hiljem, kui oled visa ja teed seda harjutust päeval ja öösel, avastad seal, nagu läbi ime, vaibumatu rõõmu. Sest niipea, kui mõistus jõuab südame asukohta, näeb ta kohe asju, millest ta varem midagi ei teadnud. Ta näeb südames avarust ja tajub omaenda hiilgust ja arusaamist.

2. Südamepalve

Paljud arvavad, et südamepalve tähendab siira pühendumusega loetud palvet, mille käigus mõtiskletakse palvesõnade tähenduse üle. Tegelikult on see midagi palju enamat. Püüdke sellele läheneda ja ärge laskem end esimestest äpardustest heidutada.

Istuge meditatsiooniasendis, lõug kergelt langetatud ja pilk pööratud südame asukohale. Tajuge väga rahulikult oma südamelööke. See ei ole lihtne, aga visadus

⁵ Pühakud soovivad koondada tähelepanu nabale selleks, et läita oma südames pühendumise tuli. Vaimse teekonna lõppjärgus omandab naba keskus (täpsemalt kogu see piirkond, mida taoismi sisemise alkeemia õpetuses nimetatakse *dantianiks*) üha suurema tähtsuse. Mõnedes krija jooga raamatutes võib leida selliseid ütlemisi nagu "*Samadhi* seisund sünnib nabas".

viib teid sihile. Siis öelge oma palve sõnu või silpe südamelöökide taktis. Kui te seda visalt teete, jõuate seisundisse, kus kõigepealt hingamine ja seejärel pulss aeglustub ning kaob. Kui olete sellise seisundi piirile jõudnud, siis taipate, mida tähendab "palvetada mitte mõistuse, vaid südamega".

Pärast sellist palvetamist lõdvestudes ja veel palve lummuses olles läheb mõte tihtipeale millelegi ilusale. Kui te seejuures rahulikuks jääte, siis see Ilu muudkui kasvab. Seejärel taipate, et ei suuda vastu panna kogu selle Tegelikkusega kokkupuutumisest tingitud tundetulvale, ning mõistate, et selle taga asub Jumal.

Silmanurkadest nõrguvad vaikselt sõnulsetamatu rõõmu pisarad. Südant pitsitab piiritu, kõikehaarav soov nutta. Sellises seisundis taipate äkilise selgusega, et kogu teie varasem elu polnud selle kõrval *mitte midagi*.

Sõnulsetamatult sünnib siit enneolematu valgus,
ja sellest, teispool sõnu, saab süda valgust täis.

Kõige viimaks – samm piiritu,
ehk küll kokku võetav ühe reaga –
lõputu täius...

(Munk Theophanis, 8. sajandi hesühhastist askeet)

Kui südamepalvet lakkamatult korrata, haarab selline seisund kogu teie olemuse: palve muutub katkematuks. Igal vaikusehetkel olete teadlik palvest, mis kõlab teie teadvuse foonil kergelt ja leebelt nagu muusika. Neil hetkedel, kui te aktiivselt tegutsete ja vaikust säilitada ei ole võimalik, tunnete oma südames millegi kohalolu, millegi, mis meenutab süte hõõgust teie rinnus.

Raamatus "Palveränduri teekond" kirjeldatakse, kuidas palverändur ühel päeval märkab, et palve on kogu ärkveloleku ajal ta huultel ja tema mõtetes niisama iseeneslikult ja loomulikult nagu hingamine. Selles imelises seisundis hakkab ta tajuma jumaliku valguse sära, kõige sisimat "südamesaladust".

Nagu kolde ääres karge talve ilu nautiv inimene, kes mõtiskleb elu kurva või rõõmsa näitemängu üle – selline on usklik, kes on leidnud ääretu taeva oma südames! Katkematu palve on tõepoolest haruldane kalliskivi, mille helk toob ellu soojust. Ta võlu tungib elu igasse tahku, nagu astuksid pimedast toast välja värskesse õhku ja päikesepaistesse. ("Palveränduri teekond")

Avila Püha Teresa ütleb:

Vastupandamatu andumus muudab keha täiesti tundetuks ja haarab tervenisti kogu tahte. Jumal köidab ja täidab üha enam su mälu, mõtted ja kujutlusvõime. Nii mõistus kui ka tahe suubuvad Jumalasse. Miski muu ei saa sind kõita ja keha välistajud on vangistatud.

Püha Teresa ei oleks saanudki paremini kirjeldada seda, mis toimub kundalini

tõusmisel südamesse.

Hing on haavatud armastusest Jumaliku vastu. Keha ja vaimu haaravad magusa, õnnestava valu tõmblused, see kõigub metsikust hõõgusest täieliku jõuetuse, teadvusetuse ja lämbumistundeni, millega mõnikord seguneb selline ekstaatiline kergus, et keha sõna otseses mõttes tõuseb lendu. On hetki, kus tundub, nagu oleks nool sulle sügavale südamesse tunginud. See elav ja terav valu paneb sind kaeblema, kuid samas on see nii meeldiv, et võiks kesta lõputult.

Ma kummardan selle kirjelduse ees, sest see on tõene, sügavalt tõene. Kui midagi selletaolist tuntakse, tugevneb neljanda tšakra ümber jumaliku Armastuse jõud, justnagu kellegi võimas käsi pitsitaks südame piirkonda. Kui siis hiljem normaalne seisund taastub, on ainuvõimalik reaktsioon olla selle mõõtmatu Hea ees pisarateni liigutatud.

Mõtteid südameaju teemal

Väga vähesed teavad, et süda toimib ka peaaugust sõltumatu ajuna. Südamepalvet on tähtis harjutada sellepärast, et see võib tekitada nende kahe aju vahelise kahekõne.

Kõigi südameaju mõistet käsitlevate materjalide uurimine on innustav tegevus. See võib otsustavalt aidata mõista sellise inimese raskusi, kes teeb krijaharjutustega tublisti tööd, kuid kelle tulemused jäävad väga kesiseks. Siin võib põhjus seisneda asjaolus, et puudub kontakt peaaugu ja südameaju vahel.

Harjutusteseeriade lakkamatust ümberkorraldamisest ja uute harjutuste proovimisest ei ole abi; aidata võib ehk see, kui muuta oma suhtumist vaimsesse teekonda, elusse ja inimestevahelistesse suhetesse. Igäühel on vaja oma ajule puhkust anda ja hakata kuulama oma südameaju.

Äärmiselt soovitatav oleks uurida ka nn kõhuaaju. Tõtt öelda hakkame oma südameaju kuulama alles siis, kui kõik meie seedetegevust mõjutavate alamate tsüklite osad toimivad täiesti harmooniliselt. Kõht domineerib tihtipeale mõistuse üle, võttes vastu nõ kõhutundest ajendatud otsuseid – ma ei tahaks aga vähemalt siinkohal sellest pikemalt rääkida.

Tuleme tagasi südameaju küsimuse juurde. On neid (nt dr Andrew Armour ja dr Jeffrey Ardell), kes kinnitavad, et südames paikneb eraldi närvisüsteem, mis koosneb närvirakkude (neuronite) ja nendevaheliste ühenduste keerukast võrgustikust ning võimaldab töödelda teavet, tekitada emotsioone ning seejärel teavet, sealhulgas ka emotsionaalset teavet ühelt rakult teisele edasi anda. Teised vaidlevad vastu, väites, et süda ei sisalda mitte ajurakke, vaid üksnes neuroneid, mis moodustavad südametegevust reguleeriva närvisüsteemi. Teiste sõnadega, ei ole teaduslikult tõestatud, et süda toimib nii, nagu oleks tal omaenda mõistus, mis sünnitab ihasid, uusi tegevuskavasid ja tajuprotsesse...

On tõsiasi, et kui harjutame hoolega südamepalvet ja kõiki südamešakraga mingit moodi seotud krijaharjutusi, on meil tunne, et kasutame uut teadmiste omandamise vahendit. Teame küll kindlalt, et kasutame oma aju, kuid ei kahtle ka selles, et meie süda on selle protsessiga seotud. Tajume, et südameaju annab meile võtme tegelikkuse täiesti uutmoodi mõistmiseks.

Tõsi, meie ego on endiselt toimiv ja aktiivne, olgugi et meid innustatakse täielikult oma "seesmist õpetajat" järgima. Tihtipeale ei lase ego meil tegutseda. Kuid südamepalve ja krija jooga pideva harjutamise tulemusena asub südameaju kindlalt juhtpositsioonile. Avastame üllatusega, et sellises positiivses seisundis viibides reageerib ümbritsev keskkond meie tegevusele haruldaselt soodsalt ja toetavalt. Meie elus saab alguse suur pööre. Südameaju on käivitanud meie peaaegu mõned ued keskused. Saame täiel määral teadlikuks sellest, kuidas meisse juurdunud mõttemallid on tekitanud filtri, mis moonutab meie tegelikkusetaju. Kui laseme südameajul oma elu juhtida, puhkevad selle vahetu tulemusena õitsele meie isiksuse parimad omadused (asjaoludest sõltumatu sügav rahuldustunne, tänutunne, tingimusteta armastus...).

Paljude krija jooga harrastajate ebaõnnestumise põhjus

Olete te kunagi püüdnud aidata piinavate vaimsete häirete (depressioon, ärevus, paanikahood) all kannatavat inimest? Võib-olla on see mõni teie hea sõber. Oletame, et ta nõustub harjutama teie juhatause põhjal mingit liiki meditatsiooni või tegema hingamisharjutusi. Te usute krija joogasse ja suure tõenäosusega suunate oma sõpra sellega tegelema. Teile on räägitud, et krija hingamisharjutused magnetiseerivad lülisamba ja hajutavad meie rahuldamatata ihadest tekkinud energia mikropöörised; olete kuulnud, et krija jooga hävitab nn "halva karma seemned", enne kui need meie elus avalduvad. Võimalik, et peate krijat vahendiks, mis aitab teadvustada alateadvuses peituvat. Te usute entusiastlikult, et sõber saab kindlasti krijast abi...

See on igati mõistlik ja loogiline, aga... ei pruugi toimida. Mõne aja pärast näete hämmastusega, et teie sõber pole põrmugi koostööaltim ning näib hellitavat hulka pettekujutlusi! Võimalik, et mõnel kurnatusehetkel kogete tema poolt musta tänamatust ja süüdistusi, et olete andnud talle asjatundmatut psühholoogilist abi.⁶ Te elate läbi sügava kurbuse hetki. Teile tundub, et sõber on teist välja imenud kogu energia, kuni selle piirini, kus, nagu kirjutab Carlos Castaneda, ei ole enam midagi järele jäänud. Teie hellitasite lootust, et saate sõpra aidata, aga sõbrast oleks nagu saanud inimene, kes vihkab kõike, mis on seotud teie enda ja teie "imelise" krija jooga teega.

Sageli on sellise äpardumise põhjuseks asjaolu, et te pole taibanud aidata oma sõbral luua harmoonilist seost oma aju ja südameaju vahel! Kui nende kahe aju vahel

⁶ Usun, et nõustamise, nõuannetest keeldumise ja tänamatuse hukutav mehhanism võib olla kibestanud ka organisatsioonide. Mõtlen sellele, kas ehk niisugused krijaorganisatsioonid, kes on tasapisi loobunud kõigisse inimestesse positiivselt suhtumast, on kehtestanud arvukaid keelde ja seadnud sisse absurdsed bürokraatia, võisid olla sunnitud selliselt toimima tänamatute ja vaimselt ebastabiilsete inimeste süüdistuste tõttu.

valitseb vastuolu, siis kriija jooga ei toimi. Ärge uskuge, kui teile öeldakse, et kriija toimib sama kindlalt nagu matemaatika ning et ilmsete äpardumiste põhjuseks on hooletus või tahtejõuetus... Paljude ebaõnnestumiste põhjus võib peituda selles, et aju ja südameaju on omavahel vastuolus. Südamepalve on suurepärane vahend sellise vastuolu ületamiseks.