

## Kuṇḍalinī keel

Autor M.G. Satchidananda

*Kuṇḍalinī* – sinu potentsiaalne vägi ja teadvus, suhtleb peale joogapraktikate abil äratamist sinuga läbi peente ajede, tunnete ja aistingute ning ka nägemuste, piltide ja taipamiste kaudu. See elav ja tark jõud saab sind juhtida su teel. Kuid selleks tuleb sul olla tähelepanelik ja lubada tal juhtida. Mida rohkem sa seda teed, seda sügavamaks muutuvad sinu meditatsioonid.

Osa sellest suhtlusest on ilmselge. Näiteks vajadus mediteerida. Erinevatel aegadel päeva jooksul võib sul tekkida vajadus suunata oma keskendumine sissepoole. Kui sa ei ole tähelepanelik, võid sa arvata, et see peegeldab ainult vajadust väikeseks uinakuks.

Nüüd ka mõned *kuṇḍalinī* tugevamad signaalid. Näiteks valguse ilmestumine sinu sisemise nägemisvälja. Või sinu spontaanne sisenemine tunnistaja seisundisse, kus sa lihtsalt märkad oma kogemusi. Või ilmestub armastuse tunne, mis aina kasvab suuremaks. Teadvuse avardamine väljaspoole keha piire. Nägemused.

Mõned signaalid on peenemad. Kerge tukslemine südames, pakitsus otsaesisel või selgroos, energia liikumine ühes kehapooles. Või avastus, et mantra, mida sa oled korranud, tahab peatuda, et sa saaksid siseneda vaikusesse.

Peeneid signaale on erinevalt tugevatest kergem mitte märgata, seega me tihti ei pööra nendele tähelepanu. Aga need on olulised, sest need näitavad sulle sinu sisemise väe poolt avatavat suunda. Õpi neid ära tundma. Aeg-ajalt sulge oma silmad ja lõdvesta keha. Siis uuri tähelepanelikult oma keha ja märka, millises keha osas on tunda energia liikumist. Märka neid piirkondi, kus sa tunned tukslemist. Kas sellega on seotud mingid tunded? Näiteks igatsus, südamevalu või hellus, hirm, jäikus, pehmus, surve? Mingid helid?

### Kogemuse kolm aistmisviisi.

Sinu sisemine maailm paljastab ennast visuaalselt, kinesteetiliselt ja heliliselt. Kuigi mõni võib kogeda kõiki kolme üheaegselt, siis tavaliselt on sul neist üks, mis domineerib.

Kinesteetiliselt ilmestab vägi ennast tundena. Sa võid tunda energia tukslemist füüsilise keha erinevates osades. Näiteks võid sa tunda südame avardamist, survet kulmudevahelisel alal või tuikamist kurgus. Sa võid tunda survet piirkondades, mida seostatakse tšakratega. See võib ennast väljendada ka armastuse, soojuse ja helluse lainena või hõljumise tundena. Võib esineda ka intensiivset kuumust või külma. Selle tugevus või pehmus sõltub isiku loomusest.

Helilise tunnetuse poole kalduval isikul võib vägi ennast ilmestada sisemise heli, kella kõla, "om"-heli, mesilaste sumina või kauge muusikana. Selliseid helisid kutsutakse *nāda*'ks. Need lähtuvad *sahasrāra* tšakrast pealael ja nendele keskendumine juhib meele vaikusesse.

Visuaalse kalduvusega isikule võib ilmestuda kuldse valguse pall või nägemus. See nägemus võib edastada mingit õpetust või sümbolset tõe reaalsuse olemusest.

### Väe viis jõudu

Nii *śaiva siddhānta* kirjandus, mis sisaldab endas „*Tirumandiram*”i ja Tamili joogasiddha’de kirjutisi, kui ka Kašmiiri šaivism räägivad meile, et universaalne energia loob ja toetab elu läbi ühe või enama viiest jõust ehk *śakti*’st. Kui *kuṇḍalinī* hakkab meis liikuma, siis kõik need jõud hakkavad meie sisemises maailmas loomupäraselt täies ulatuses tegutsema. Nende tegutsemine loob meis kogemusi ja tihti juhtub see meditatsioon ajal.

Nendeks jõududeks on tegutsemise jõud (*kriyā śakti*), teadlikkuse jõud (*cit śakti*), õndsuse jõud (*ānanda śakti*), tahte jõud (*icchā śakti*) ja teadmise jõud (*jñāna śakti*).

*Kriyā śakti* ehk tegutsemise jõud võib avalduda spontaanse liikumisena näiteks *āsana*'tes või ebataavaliselt suure energiana mingite ülesannete täitmisel, eriti *karma*-joogas.

*Cit śakti* ehk teadlikkuse jõud võib ilmestuda avardunud teadlikkuse, puhta olemise, spontaanselt ilmestuva tunnistaja seisundi või äratundmisena, et teadvus on kõikjal ja kõigis.

*Ānanda śakti* ehk õndsuse jõud ilmestub spontaanse armastuse, rahulolu, tingimusteta rõõmu ja avardunud südamekeskuse kujul. Erinevalt emotsioonidest on seda võimalik tunda samaaegselt kurbuse või soovidest tingitud pettumusega.

*Ichchā śakti* ehk Jumaliku tahte jõud suurendab meie enda tahtejõudu ja muudab sellega lihtsamaks meie joogaliku õpetuse praktiseerimise, võimaldab meil jääda meditatsioonis keskendunuks peentele seisunditele ja vaatamata häiringutele jääda keskendunuks ka oma igapäevastes tegevustes. See võib põhjustada sinu laskumist meditatsiooni või sundida sind varahommikul täielikult virgeks, et sa saaksid alustada oma meditatsiooniga. See võib anda suunavaid ajendeid ja tundeid, et ära tunda õigeid või valesid tegusid, südametunnistuse liikumist või võimsaid aimdusi. Selliste signaalide ja nende tagajärgede vaatlemine võimaldab meil õppida neid eristama tavalistest mentaalsetest ja emotsionaalsetest liikumistest.

*Jñāna śakti* ehk teadmise ja tarkuse jõud toob meile taipamisi, mõistmist ja võimet eristada seda, mis on tõde. See võimaldab meil teha vahet piiratud enesemääratluse ja tegeliku Mina-teadlikkuse vahel. See paljastab meile meie kogemuste, sisemiste juhenduste, äratundmiste ja otsuste tähenduse. See vastab meie küsimustele ja aitab ära tunda Tõde.

On oluline ära tunda, tunnustada ja järgida seda *kuṇḍalinī* väe vormi, mis sinus kõige sagedamini avaldub. Mõni nendest külastab sind hästi tihti, mõni vahetevahel ja mõni mitte kunagi. Keskendu sellele, mis ilmestub tihti ja mõtiskle selle olulisuse, ajastuse ja sünkroonsuse üle. Võta neid kui juhendavaid suunamisi, mis on avasteks sügavamatesse seisunditesse. Näiteks kui sa näed pehmet helendust oma silmade taga, siis keskendu õrnalt sellele valgusele ja saa selleks. Pea ennast Teadlikkuseks, Olemiseks ja Õndsuseks. Mida sügavamale sa lähed, seda enam vormid lahustuvad allika vaikusel. Patañjali mainib oma „Joogasuutrate“ esimeses *pāda*'s mõningaid neid kui „*prajñāta*“ ehk nägemusi, mis tulenevad meele ja kõrgema teadvuse seisundi ühtesulamisest ning need moodustavad esimese, *saṃprajñāta samādhi*, astme.

## Guru kohale kutsumine ja talle alistumine

Enne oma *kriyā kuṇḍalinī prāṇāyāma* ja *dhyāna* praktikate alustamist väljendab mantra „*Om Kriyā Babaji Nama Aum*“ lausumine sinu püüdlust viia oma tahe kooskõlla enda kõrgeima Minaga. Kui sa pead meeles, et „Guru, Jumal ja Mina on üks“, siis on sul võimalik joondada oma individuaalne tahe ja teadvus sellega, mis juhib sind kaugemale *māyā* viiest mõjust: meele pettekujutelmast, et sa oled piiratud väe, teadmiste, aja, karma ja soovidega.

Kui sa oled oma praktika lõpetanud, saad pikendada saavutatud rahuseisundit järgnevate tundide jooksul, korrates endale „Mitte minu, vaid Sinu Tahe saab olema“. See rahulikkus tähendab oma egoistliku vaatenurga alistamist Tunnistaja vaatenurgale. Kuigi nende erinevate jõudude poolt tekitatud erilised kogemused ja nägemused võivad anda juhendust ja motivatsiooni, on nad piiratud meele vajadusega nendes osaleda. Seetõttu ainult siis, kui sa loobud soovist ja vajadusest nende järele, saab meel *samādhi*'s laskuda vaikusesse ja sa lähened kindlale ja pidevale enese äratundmisele *asamprajñāta samādhi*'s. Korduval sisenemisel vaikusesse vabanevad alateadlike soovide, kiindumuste

ja ihade „seemned“ ja need alistuvad Mina-teadlikkuse valgusele. Kui see alateadlikkuse puhastumise protsess on lõpule jõudnud, saabub „seemneteta“ („*nirbīja*“) *samādhi*. Sinnamaani saab kõiki kogemusi vaadata kui viitasid, mis tähistavad teed. Ära rahuldu nendega, olgu need siis kui tahes meeldivad või huvitavad! Jätka teekonda, lubades jätkuvalt kõigel minna.

**Autoriõigus Marshall Govindan**