

ENERGEETILISED HARJUTUSED
"VIIS TIIBETI SALADUST"

Igavese nooruse ja tervise allikat on inimesed otsinud läbi kogu oma eksisteerimise ajaloo, küll ühest küll teisest meetodist, harjutusest, dieedist, jne. Ka viie tiibeti harjutuse (on olemas ka veel 6. ja 7.) kohta on ilmselt liigne väita, et need igavesti noorena hoiaksid, kuid tervisele mõjuvad nad IMELISELT. Tervis ja noorus käivad ju käsikäes.

Need viis lihtsat tiibeti buda munkade harjutust aitavad tugevdada AURAT (inimest ümbritsev ja teatud tingimustes ning olukordades nähtav selle inimese sisemist tasakaalu ja tervislikku seisundit peegeldav energiaväli). Paljude praktiseerijate meelest on need nõnda efektiivsed, et võivad meie elu kardinaalselt muuta: aitavad vastu panna ebasoodsate astroloogiliste ja kosmobioloogiliste tegurite mõjule, tõstavad toonust, korrigeerivad figuuri, muudavad meid reipaks ja aitavad säilitada sisemist tasakaalu.

Esimest korda esitleti neid harjutusi nn. läänemaailmas 1930-tel aastatel mil ameeriklane Peter Kelder avaldas oma raamatu "Ancient Secrets of the Fountain of Youth" (Nooruse allika muistsed saladused).

Raamatus oli juttu vananevast briti kolonelist, kes uuris omal käel ja omal huvil välja, Indias teenistuses olles, salapärased tiibeti munkade inimest noorendavad harjutused. Pärast mõne aastast treeningut tuli ta tagasi Inglismaale ning nägi välja oma eakaaslastest pea 40 aastat noorem välja.

70-date aastate keskaiku tutvus Peter Kelderi raamatuga ameerika joogaõpetaja Christopher Kilham, kes raamatus olevate piltide järgi koostas täpsed harjutuste kirjeldused. Veendudes isiklikult nende tõhususes, hakkas ta neid edasi andma oma õpilastele.

Christopher Kilhamist veel niipalju, et ta on õpetanud joogat 25 aastat ning elanud 4 aastat Indias aasramis (meie mõistes püha klooster). Sealses jooga koolis õppis ta kundalini (kõige esimene energiakanal - juurtsakra inimesel nimmeluu piirkonnas) joogat, mistõttu teda loetakse vägagi pädevaks lahti seletama tiibeti harjutuste mõju.

Kilham ei luba igavest noorust ega ka aja peatamist, kuid ta on tõestanud et NEED LIIGUTUSED on väga täpselt välja mõeldud ja tublisti energiat lisav energiaseeria. Need sobivad igapäevaseks treeninguks üksi või elavdava lisana tavalises joogatreeningus. "Viis tiibetlast" toimivad tasakaalustava ja mitmekülge harjutuste kompleksina, mis tugevdab ja venitab kogu keha, mitte ainult lihaseid. Mõju ulatub nii siseelundite kui näärmeteni. Kilham kiidab harjutused olevat eriti tõhusad, kui soovitakse arendada Põhienergiat.

MIS NEIS SIIS IKKAGI MÕJUB?

Harjutused ei nõua erilist painduvust ega jõudu, ent sellegipoolest saab neist täieliku tulemuse. Nad avavad ja tasakaalustavad energia voolamist keha energiakeskustes ehk nn. tsakrates. Samas elustavad nad vastavate närvide, siseelundite ja näärmete tegevust. Põhi-energiakeskusi on seitse ja need asetsevad inimese energiakeskuses sisenõrenäärmete kohtadel selgroos. Alumine valitseb neeru pealiseid ja avaneb allapoole. Järgmine valitseb sugunäärmeid, siis tulevad kõhunäärre ja maks, harknäärre, kilpnäärre, ajuripats; need avanevad ettepoole. Kõrgeim valitseb käbinäärret ja avaneb ülespoole.

Kui energiakeskused toimivad ühtlaselt ja takistusteta, on ka vaim ja keha tasakaalus. Inimese vananedes võivad tsakrad toimida ebaühtlase efektiivsusega: ühed teevad "ületööd" ja teised võivad ummistuda ning nende energia ei ringle enam korralikult.

Harjutuste noorendav ja energiat andev mõju põhineb sellel, et lühikese harjutuskompleksi sooritamise järel ringlevad energiakeskused samal kiirusel kui 25 aastasel noorukil.

Harjutusi on soovitav teha enne hommikusööki ja enne õhtust magamist. Siin käsitlemata jäetud 6. ja 7. harjutus on seotud meditatiivse erootilise seksiga ja sel juhul peab inimesel olema eriti kõrge vibratsiooniga puhas energeetiline eetika.

Kui harjutused on selged, võid hoida neid sooritades SILMAD KINNI, - nõn-

da on keskendumine kergem.

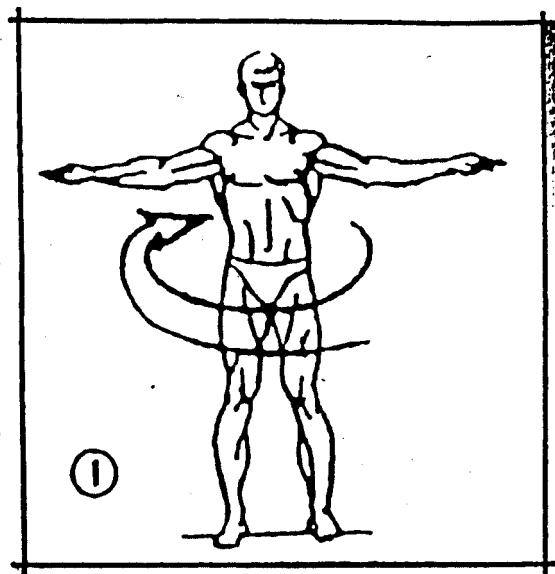
Hinga sisse alati NINA KAUDU. Välja võid hingata nina või suu kaudu. Väljahingamine suu kaudu puhastab paremini kopse ja jahutab keha. Mida sügavamalt hingad, seda parem. Hoia sama hingamisrütmi ka hilisemal lõdvestumisel.

Kui oled sooritanud kõik viis harjutust, heida selili ja lõdvestu 5-10 minutit. Anna hingamisele aega rahuneda. Tunnetä, kuidas harjutus mõjus. Lama veel natuke, kuigi füüsilised tundmused on juba möödas. Katsu jõuda oma keha sisemisel tunnetamisel niikaugele, et tajud kõigi meeltega energiatega liikumisi oma Füüsilises Olemises, ja mis kõige tähtsam: jälgi hoolega, mida elad läbi tunnetes, mõtetes, emotsioonides, - püüa saavutada Sisemise ja Välimise keha Harmoonia ning Tasakaal.

Tõuse üles, kui oled selleks valmis.

SOOVITAV tahtmise korral lugeda juurde:

1. Peter Kelder "Tibetan Secrets of Youth and Vitality; Thorsons."
 2. Christopher Kilham "The Five Tibetans: Five Dynamic Exercises for Health, Energy and Personal Power; Healing Arts Press."
 3. Mantak Chia 5 raamatut (ilmunud ka vene keeles):
 - "Chi Kung. The Way of Five Nature Power."
 - "Iron Shirt of Chi Kung I."
 - "Chi Self-Massage. The Taoist Way of Rejuvenation."
 - "Taoist Secrets of Love. Cultivation of Male Sexual Energy"
 - "Healing Love Through the Tao. Cultivating of Female Sexual Energy."
- kaasautorid: Maneewan Chia, Michael Vinn.



HARJUTUS NR. 1
"SUFFID"

Esimese harjutuse sooritamiseks seiske SIRGELT, paljajalu, soovitavalt pehmel ja soojal põrandakattel, jalalabad enam-vähem õlgade laiuselt (vt. jooniselt asendit). Tõstke väljasirutatud käed õlgade kõrgusele, peopesad ALLAPOOLE ning sõrmed koos. Peahoiak normaalselt sirge: mitte kuklasse-aetuna ega norgu-lastuna.

Hoides käsi eelpool kirjeldatud asendis alustage esialgu aeglaste pöörlemiste sooritamist PÄRIPÄEVA. Pöörrelge senikaua iseendale sobiva kiirusega, kuni kerge peapöörituseni. Alul võite piirduda 3-4 pöördega, aja jooksul ja oskustevoimete kasvamisel järk-järgult suurendades kiirust ning pöörete arvu. Soovitav on kasutada tantsijate kavalust: - võta oma pilgule orientiiriks mingi liikumatu punkt, asi või ese, kuhu kinnitad hetkeks silmavaate iga ringi algul ja lõpus. Maksimaalseks pöörlemiste arvuks peaks saavutama 21, sobiv kiirus ja selle kasvatamine vastavalt oma enesetundele. Sellest ei ole midagi, kui esmalt kipute põrandale pikali kukkuma, - selle tarvis ongi vajalik pehme alus.

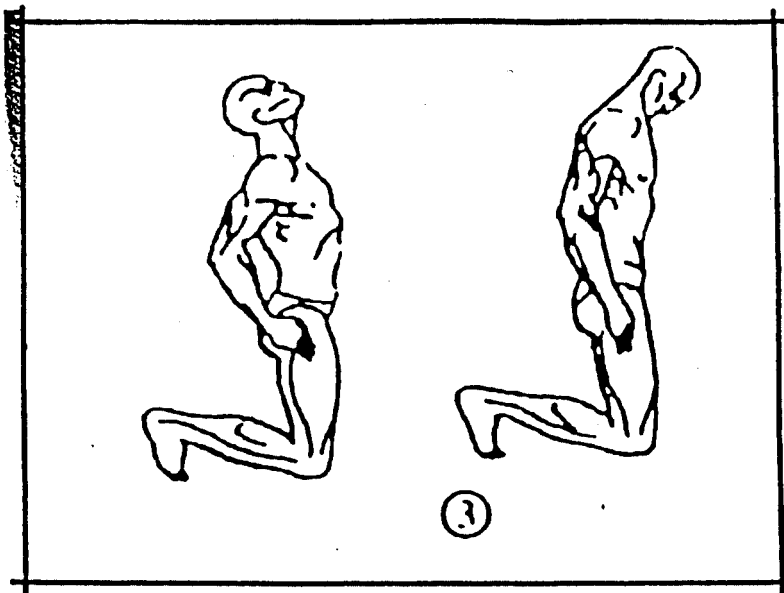
Kui oled 1. harjutuse lõpetanud, aseta käed puusa ja hinga NINA kaudu sisse, suu kaudu välja. Väljahingamisel hoia suu ja keel torus, - puhastad paremini kopse. Tee seda 3-5 korda ja jätka järgmise harjutusega siis, kui hingamine on muutunud ühtlaseks.

SEE HARJUTUS TUGEVDAB MEIE SISEMIST TASAKAALUAPARAATI.

Kordade arvuga 21 saavutame oma keha tarvis suurima energeetilise efekti; tähtis on harjutuste TÄPSUS.

Harjutused mõjuvad tugevamalt kui ehk oskad kujutleda. Seetõttu tuleks jälgida enesetunnet ja lõpetada, kui kuskil kehas on ebamugav tunne. Tee harjutust paljajalu, et ei libiseks.

Ole alati heas tujus ja rõõmus. Ära masendu, kui harjutused tunduvad alul rasked. Varsti üllatud ise, nähes ja tundes kui kiiresti arened.



HARJUTUS NR. 3
"PINGUL VIBU"

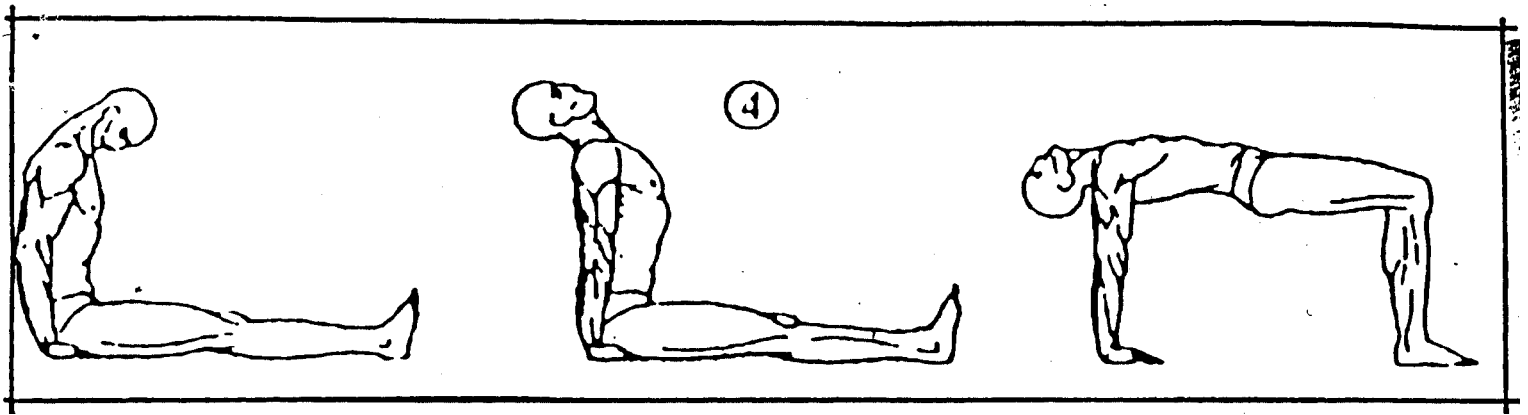
Põlvitage põrandale jalad teineteisest sobival kaugusel õlgade laiuselt. Jalalabad toetuvad põia eesmisele osale. Asetage käed reite tagapoollele tuhara-
te alla peopesadega vastu reisi.

Selg hoidke sirge ning pea kallutage alla rinnale, samal ajal välja hingates. Sujuvalt ja tugevasti sisse hingates ajage pea kuklasse ning painutage keha tagasi. Eriti jälgige õlgu, et rindkeha avaneks. Hoidke hinge kinni ja püsige hetk asendis.

Rahulikult välja hingates tooge keha ja pea esialgsesse asendisse. Vajadu se korral tehke paar vahehingamist ja sooritage tahapainutus koos sissehingamisega läbi NINA uuesti.

Ka selle harjutuse juures tõstke kordade arvu vastavalt enesetundele kuni 21-ni. Ei maksa üle pingutada, lõpetage harjutuse kordamine kohe, kui tunnete kuskil kehas ebamugavust.

Seejärel tõuske püsti, lõdvestage keha ning sooritage 3-5 rahulikku sisse-välja hingamist (väljahingamisel ikka huuled ja keel O-kujuliselt torus). Min-ge neljanda harjutuse juurde alles siis, kui hingamine on muutunud täiesti ühtlaseks.



HARJUTUS NR. 4
"TRIUMFIKAAR"

Seda harjutust sooritage pehmel põrandakattel istudes, jalad sirgelt ees. Jalalabad põranda suhtes 90-kraadi all, varbad suunatud ülespoole, jalapöiad õlgade laiuselt. Keha hoidke samuti põranda suhtes 90-kraadi all sirgelt, rind ette sirutatud ja õlad tahapoole. Asetage käed tuharate kõrvale peopesadega vastu maad, sõrmed ettepoole. Painutage lõug alla tugevalt vastu rinda ja samal ajal hingake välja.

Nüüd ajage pea hästi kuklasse, alustades samal ajal sissehingamist ikka läbi NINA. Seejuures asetage jalalabad põrandale ja tõstke tuharad põrandast lahti. Tõstke kogu keha vertikaalasendisse (tehke "silda") sirutades end n.ö. nelja jalaga lauaks. Langetage pea kaugele taha ning kogu aeg toimib sügav sisse hingamine.

Valige jalgadele sobiv vahekaugus, et asend oleks kindel. Käsivarred on sirged, venitus tekib õlgades.

Lõppasendis tuleks põlvedel olla 90-kraadises nurgas, kehal paralleelselt põrandaga ja käsivartel sirgelt. Hoiate hetke hinge kinni ja pinguta jalgade, tuharate ning kõhu lihaseid. Hoiate hetke asendit.

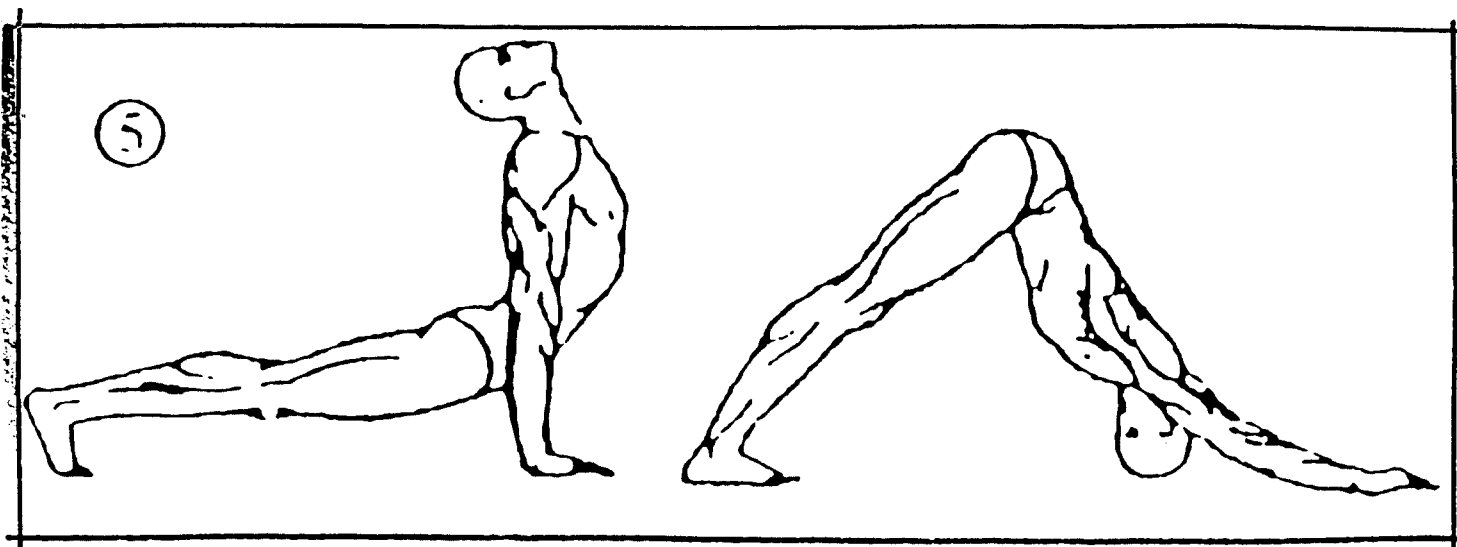
Seejärel lõdvestuge ja pöörduge tagasi esialgsesse asendisse, samal ajal sooritades väljahingamist: lõug vast rinda, istudes põrandale, jalalabad üles-suunatult. Korrake harjutust.

ON TÄHTIS, et hingamine püsiks ühtlasena kogu harjutuse jooksul. Kui hakkad hingeldama, pea pausi ja lõdvestu.

Maksimaalseks kordade arvuks on jällegi 21.

Sooritanud harjutuse vastavalt võimetele ja vastupidavusele, tõuse jällegi püsti: soorita 3-5 korda lõdvestushingamist (ärge unustage väljahingamisel suu ja keel hoida torus). Minge viienda harjutuse juurde alles siis, kui hingamine on muutunud täiesti ühtlaseks.

NB. Jalalabad on kogu harjutuse sooritamisel ühes ja samas punktis, samuti käelabad ja peopesad.



HARJUTUS NR. 5
"EMALÕVI"

Viienda harjutuse algasend on kõhuli: tõstke ülakeha üles käsivarred sirgetena. Pöörake varbad vastu põrandat ja toetuge põidade esiosale, hoidudes põlvedega põrandat puudutamast. Jalad ja käed peaksid olema teineteisest sobival kaugusel.

Painutage selg taha ja ka pea tõstke võimalikult kuklasse. Samal ajal hingake välja. Jälgida, et käed-jalad on asetatud põrandale natuke rohkem kui õlgade laius (ca 60-70 cm) ning toetuspunktideks põrandal on ainult peopesad ja varbad koos põia esiosaga.

Seejärel sooritame sügava ja tugeva sissehingamise ikka läbi NINA. Samal ajal tõstame üles puusad nii, et keha moodustab kolmnurga (põrand on kolmandaks küljeks). Surume pea tugevasti vastu rinda. Hoiame hetkeks asendit ja hinge kinni, pingutame lihaseid ning seejärel laskume tagasi esialgsesse asendisse. Samal ajal sooritame rahuliku väljahingamise, kas siis läbi suu või nina.

Maksimaalseks kordade arvuks on jällegi 21, ent Teie valige korduste arv ja selle kasvatamine vastavalt oskuste-võimete saavutamisele. Seejärel tehke jällegi 3-5 korda lõdvestushingamist (väljahingamisel ikka suu ja keel torus) ning keerake end rahulikult selili.

Pärast kõigi "Viie tiibetlase" harjutuse sooritamist lamame selili vähemalt 5 minutit. Tähtis on saavutada-taastada täiesti ühtlustatud hingamine ning keha ja lihaste absoluutne lõdvestus.

KUULAKE OMA KEHA HÄÄLT JA TUNNETAGE ENERGIATE VOOGAVAT LIIKUMIST TEISES ENDIS. TOIMIB TÄIELIK FÜÜSILINE JA VAIMNE LÕDVESTUMINE.

Lõpetuseks tõuse püsti, kui tunned, et oled selleks valmis.

KUIDAS, MILLAL JA KUS SOORITADA HARJUTUSI.

Lühidalt kokku võttes koondub kõik ühte fraasi: "Sooritage harjutusi Viis Tiibeti Salaelust millal iganes ja kus iganes - sellest saab Teile olema ainult kasu". Ja see on tõsi. Ent ometigi on olemas tingimused, mis teevad Teie sooritused küllalt mugavaks, kergeks ja energeetiliselt optimaalseks.

SOBIVAIM AEG.

Te võite Viie Tiibeti Saladuse harjutusi sooritada igal ajal, kuid parimate tulemuste saavutamiseks on soovitatavad hommikused tunnid enne sööki, või õhtused - enne magama minekut. Näiteks joogaõpetaja Christopher S. Kilham eelistab neid sooritada peale hommikust värskendavat dušši, kuna nad annavad väga hea energeetilise laengu KOGU PÄEVAKS, mida ta peab vägagi tähtsaks, õhtusel ajal harjutamise tulemuseks on sügav kosutava toimega uni ning Te vajate vähem aega täielikuks väljamagamiseks. Siiski mõned inimesed elavad läbi sellise energia-laengu, et ei suuda pikka aega uinuda ning sõna otseses mõttes vahivad tükk aega lakke, ilma et uni tuleks. Neil on vaja iseendal eksperimenteerida, et mõista, milline aeg on nende jaoks parim (õhtul). Tõsise harjutamise korral on soovitatav neid sooritata KAKS korda päevas.

KAS TÕESTI ON PUHTUS - JUMALIK VÄÄRTUS

Muidugi, kinnitus, et puhtus - on jumalikkuse peamine kriteerium, ei ole veel fakt iseenesest, kuid puhtuse hoidmine Viie Tiibeti Saladuse sooritamisel - polegi nõnda halb idee. Christopher Kilham eelistab käia dušši all enne harjutuste sooritamist, ehkki mõned inimesed higistavad võimlemise käigus nõnda tugevalt, et jätavad dušši. pärast, Siiski, äärmisel juhul peske nägu ja käsi enne Viie Tiibeti Saladuse kompleksi sooritamist.

Teie tegelemised joogaga annavad Teile palju meeldivama ning tähendusrikkama muljelise tunnetuse, kui valmistate end nende sooritamiseks, puhastades oma keha. See on samasugune täiendava tähelepanu ilmutamine Vaimsele Praktikale kui näiteks rituaalse riietuse kandmine visiidil kirikusse. Pole ju olnes mingeid seadusi, mis keelaksid seljas kanda vana särki või lühikesi pükse, kuid midagi on selles, et panna selga oma parim riietus, puhtaim kleit, midagi, mis toonitaks Teie austust selle või teise külaskäigu või toimingu suhtes. Kuivõrd kõik, mida me teeme, nõuab ühe- või teiselaadilist mõistuslikku häälestatust, omab nende harjutuste sooritamiseks vajalik tuju-häälestus (kindlasti optimistlik ja rõõmsameelne) erilist tähtsust ja on teile igati kasulik.

SOORITAGE HARJUTUSI TÜHJA KÕHUGA.

Kõige parema efekti annab Viie Tiibeti Saladuse harjutuste sooritamine mitte varem, kui kolm tundi peale sööki. Täidetud maoga võimlemisel võivad tekkida Teil iiveldused. Kui magu on täidetud toiduga, asub suurem osa verest ja organismis tsirkuleerivast energiast seedeelundeis. Teie eesmärk aga on, et keha energiasüsteem oleks valmis jooga-harjutustega tegelemiseks ning veri voolaks täiesti vabalt kõikides keha organites.

KINDLASTI sooritage harjutusi. Teile sobiva õhutemperatuuri juures ning hea ventilatsiooniga ruumis. Avamaastiku korral on soovitatav viibida paraja voolukiirusega liikuva veega jõe, järve või mere kaldal.

RIIETUGE PRAKTILISELT. Vajaduse korral pange selga vaba, liikumist mitte piirav riietus, soovitatavalt puuvillasest kangast. Mida vähem riideid, seda parem. Harjutused minimaalse riietusega annavad maksimaalse efekti ning suurime liikumisvabaduse.

KUI VÕIMALIK, sisustage spetsiaalne ruum või koht jooga-harjutustega tegelemiseks. Võimaluse puudumise korral kindlustage siiski selle koha kord ja puhtus, kus Te harjutusi sooritate. Paremp on võimelda matil või vaibakesel kui pehmel mistahes aluspinnal.

SISEMINE TÄNU.

Kuivõrd on võimalik, sooritage oma harjutusi erilise rituaalina, pöörates neile erilise tähelepanu. Kuna Viis Tiibeti Saladust sisaldavad endas Teie üldise tervise ja heaolu tarvis niivõrd palju, peab neid väga hindama ning suhtuma neisse erilise austuse ja tähelepanuga, Teie harjutuste sooritamise tulemus saavad seda paremad, mida puhtam on Teie sisemine hingeline seisund ja tänu tunne.

Erinevalt paljudest teistest harjutustest ning isikliku täiustumise süsteemidest, ei nõua Viis Tiibeti Saladust eriliste saalide või varustuse olemasolu, mitte kindla iseloomuga ilmastikutingimusi või teab mida veel, peale TEIE ENDI. Järgides eelpool toodud lihtsaid nõuandeid, veendute varsti, et need harjutused pole sugugi rasked või keerukad, ja tunnetate igatist kasulikkust neist unikaalsetest, omapärastest harjutustest.

TÄIENDUSEKS VIIELE TIIBETI SALADUSELE.

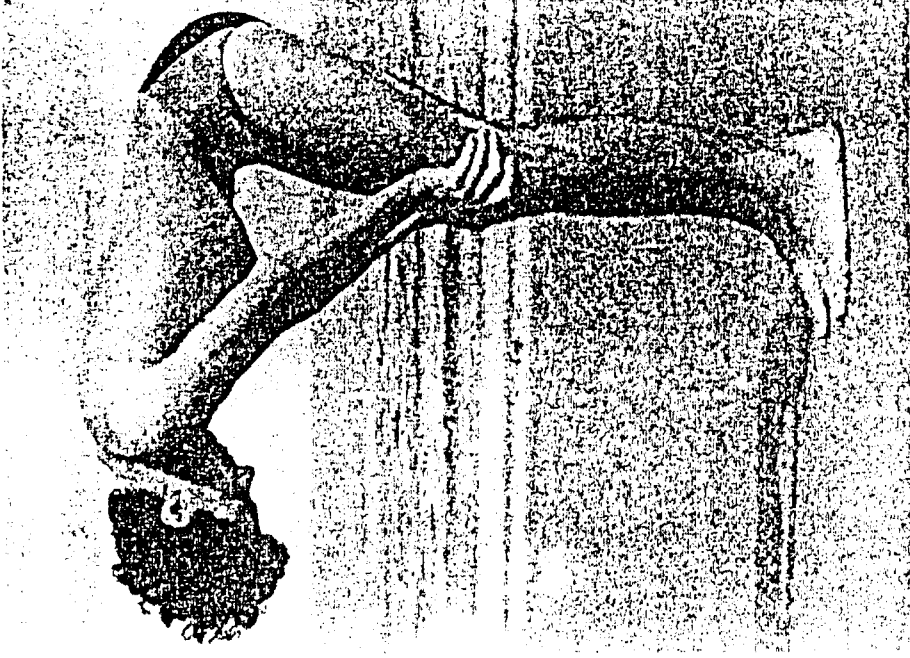
Vastavalt Peter Kelder'i andmetele töötati Viis Tiibeti Saladust välja kloostrites, kus peeti au sees kasinuse ja vaimuliku kohustusliku abielutuse kommet - tsölibaat!. See on kloostrite siseelureeglitele täiesti omane ilming, igal juhul kehtib see klassikaliste kloostrite puhul. Tegelikus elus, muidugi, paljudes hinduistlikes, katoliiklikes kui ka musulmani kloostrites - vaatamata üldisele keelule - omavad kohta ka sugupoolte vahelise suhte. See on nõnda, sest Elu kui sellise olemus on ju ikkagi seksuaalne. Paljude inimeste jaoks on kasinus seotud piinarikaste katsetuste ja kannatustega.

Paljud usundid ja vaimsed traditsioonid vaatlevad sugulisi suhteid kui midagi segavat "kõrgeimate" eesmärkide otsinguil, rääkides, et viljastumis-ihade allasurumine aitab hoida HINGE PUHTANA. Seetõttu ei omagi nunnad ja mungad õigust omavahelisele seksile. Ent inimesed pole loodud eluks ilma füüsilise lähedustundeta. Kui, seks ei saa olla avatud ja vaba, toimib ta ometi salaja ning seejuures tihti väärustunud vormides.

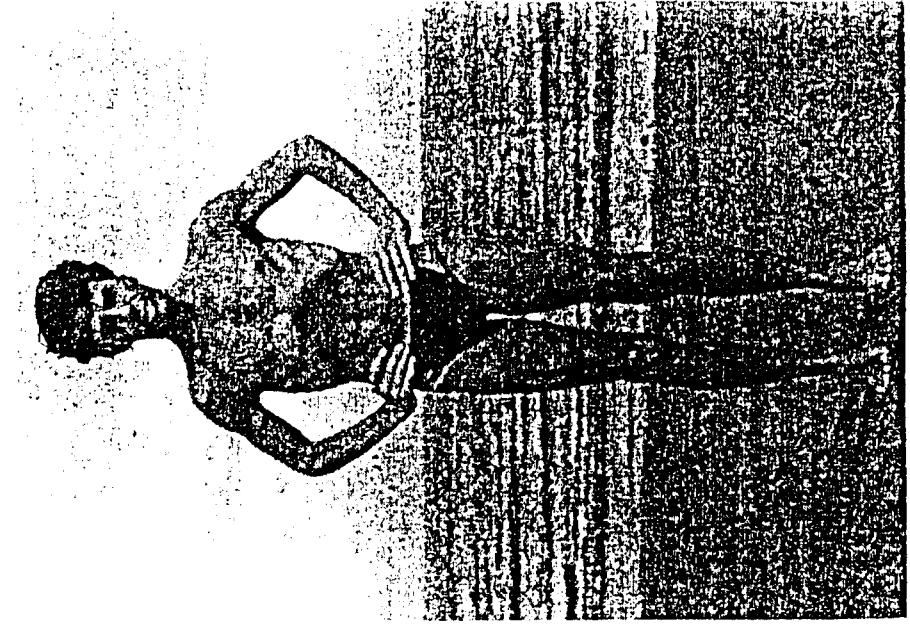
Peale selle, et seksi vaadeldakse kui faktorit, mis eemaldab tähelepanu Vaimsuselt (ehkki Christopher Kilham isiklikult peab seksi hoopis vaimsuse võimaks "töövahendiks"), viitavad mõnede traditsioonide õpetused sellele, et seksuaalmahlade kaotamine viib elujõu energia vähenemisele. Ehkki ejakulatsiooni nimetatakse sageli vaid seemnevedeliku väljapurskeks suguakti korral, võib sama sõnaga seletada ka vedelike eemaldumist naise emakast armastusega tegelemise ajal.

Järgmine harjutus täiendab Viit Tiibeti Saladust, selle harjutuse eesmärgiks on taastada elujõu energia seksuaalvedelike kaotuse korral inimkehast. Tiibetlased soovitasid seda harjutust tsölibaati hoidvatele vaimulikele, et reguleerida seksuaalseid soove, tagasi hoida ejakulatsiooni ning suunata suguline energia üles piki selgroogu muutmaks selle vaimsuse energiaks. Christopher Kilham soovib, et Te täpselt mõistaksite, et tema isiklikult pole nõus taolise seisukohaga. Kui Te järgite tsölibaati ning selline eluviis Teid rahuldab, siis see harjutus aitab Teil maha võtta pingeid ning palju efektsemalt kasutada kogunenud energiavarusid. Enamuse tarvis meist, kes tegelevad aktiivse sugueluga, on see harjutus mõeldud sugunäärmete talitluse tugevdamiseks ning seeläbi täiustub ka sugueluline harmoonia. Nii mõnedelgi meestel aitab see kontrollida ejakulatsiooni kulgu ja lubab neil omatahtsi pikendada suguakti kestvust. Lühidalt öeldes on sellest kasu kõikidele, kes tegelevad Viie Tiibeti Saladuse harjutustega - hoolimata sellest, kas ta järgib nn. "kasinust" või mitte.

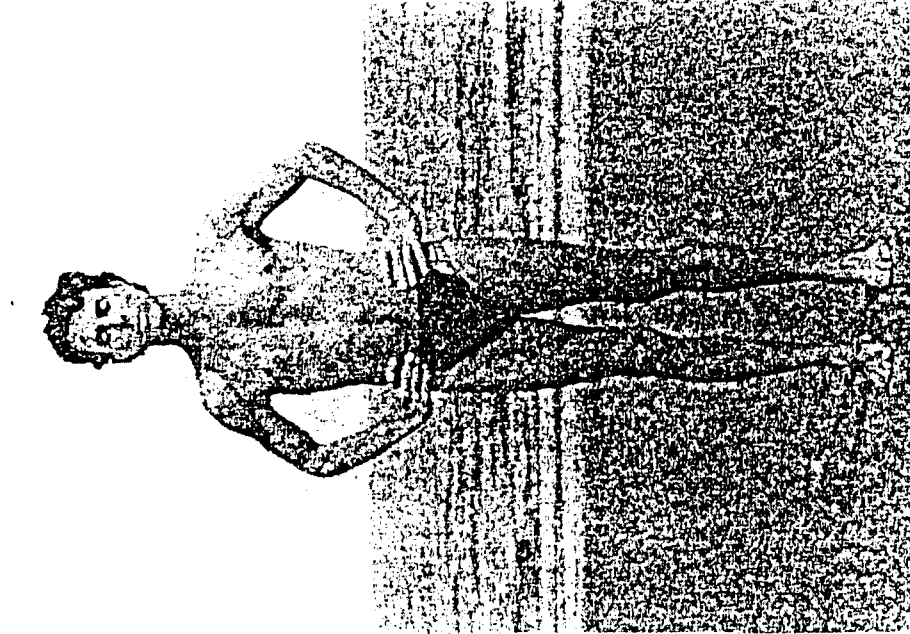
SEISKE SIRGELT, KÄED PUUSAS, JALAD UMBES 45 CM LAIUSELT. Taolises hoiakus sooritage täielik, sügav, pikk sissehingamine LÄBI NINA. Seejärel hingake sujuvalt välja seades huuled torusse ("0"), kus juures samaaegselt kummarduge ettepoole toetades käed põlvedele. Selles hoiakus tõugake endast välja kõik õhu jäägid nõnda, et kõht iseenesest sisse tõmbuks. Hoides hinge kinni ja kõhtu sissetõmbununa, tõuske püsti algseisu, käed puusadele. Ärge hingake veel mõnda aega, seejärel kerge, vaba, pikk sissehingamine ja LÕDVESTUS.



JÄRGNEV ASEND
ja väljahingamine



LÖPPASEND
ja lõdvestus



ALGAŠEND
ja sissehingamine

ENERGIA, KEHA JA MÕISTUS.

Inimesed, need on kehastunud olendid, ja see tähendab, et me oleme olen- did, kes elavad kehas. Me ei eksisteeri lihtsalt kehadena, vaid oleme neist (ke- hadest) eraldamatud sedavõrd, kuivõrd see puudutab meie inimlikku elu. On ole- mas ka teine - mittekehaline elu, mis algab pärast seda, kui me lahkume oma füü- silise keha raamidest. Inimolend on kehastunud kolmemõõtmelises maailmas ning see avaldub ühtaegu nii elementaarse kui fundamentaalse (põhjapaneva) faktina meie elu olemuses.

Mingetel arusaamatutel põhjustel enamus inimesi ei teadvusta endale ega võta mõistuslikult omaks reinkarnatsiooni kui "elulise" protsessi olemuse liht- sust. Võimalik arusaamine, et inimene pole üksiti võimeline ome kehast lahkuma, ega vabanema tema piirangutest, sunnib mõningaid inimesi tõsiselt kahtlema vaa- detes, mis seotud vaimsete õpetuste seisukohtadega, vahel isegi neid täielikult eitades. Mõningad "vaimsed inimesed" rõhuvad sellele, et füüsiline keha kui sel- line, ei oma üldsegi mitte erilist tähtsust. Nad alahindavad keha osatähtsust, vaadeldes teda kui robustset barjääri "kõrgeimate" eesmärkide saavutamisel ja pühendavad kogu oma tähelepanu vaid vaimu arendamisele alustades mõistuse avar- damisest. Ent ikkagi liiguvad nad seda teed mööda, asudes ju oma füüsilises ke- has. Christopher Kilham esitab küsimuse: "Kas nad oleksid võimelised looma mingitki kogemust mitte omades KEHA?". Nagu me teame, esineb ju meie maailmas mil- jardeid reinkarneerunud vaimolendeid, kes ootavad kannatamatult taaskehastumist füüsilises materias asetudes järjekorda kooskõlas eelmistes eludes tehtud kurja eest tasu saamise Kosmilisele Seedusele (Karma Seadus) ning oodates momenti, mil toimub nende taaskehastumise kord.

Medali teiseks küljks osutub see, et siin maailmas on olemas inimesed kes lähtuvad oma elustiilis: "reduktsionistlikest" vaadetest. Need inimesed avaldavad oma nägemuse kujul - me (Inimesed) oleme KÕIGEST kehad ja ei oma midagi muud peale mõistusega varustatud vere, naha, luude ja juuste ühenduste. Redukt- sionistide seas valitseb täielik mittenõustumine, näiteks kasvõi selles suhtes, mida kujutab endast TEADVUS, ja see tuleneb ilmselt sellest, et teadvust ei ole võimalik analüüsida mikroskoobi abil, s.t. materjalistliku teaduse meetoditega. Kas tõesti tähendab see seda, et teadvust pole olemas? Muidugi mitte. Kes me oleme, et võiksimme väita, nagu oleks ainult inimese poolt loodud mõõte-instru- mentide abiga võimalik otsustada, mis on reaalsus, mis mitte? Taoline maailma- käsitus - see on täielik absurd.

Jättes kõrvale kahe vaadeldud äärmuse mõttetühisuse, eristame me nende va- hel täiesti silmnähtava fakti, mis seisneb selles, et ME OLELEME üheaegselt nii kehas, mõistuses kui vaimus, mis kõik kolm on omavahel tihedates ja keerukates seostes.

Taalise väga lihtsa mõistmise valguses peamegi vaatlema inimese energia- süsteemi toimet. Inimese energiasüsteem on oma olemuselt inimese keha ja intel- lekti nõ "energeetiline ekstrakt". See on süsteem süsteemis ja ta ei avaldu füüsiliselt, kuid on samavõrd reaalne, kui seda on meie siseorganid, meie luus- tik, meie nägu. Inimese energeetiline süsteem on oma ehituse skeemilt ja funk- tionaalselt toimelt analoogne närvisüsteemiga, ja see samasugune seisneb selles, et see läbib kogu keha ja temaga on seotud nii suured kui väikesed ühendused. Suuri närvidekogumikke inimese kehas nimetatakse "sõlmedeks"; nende ekvivalenti- deks inimese energiasüsteemis on "tsakrad" või koondunud (kontsentreerunud) jõu keskused. Sel ajal, kui närvisüsteem tuksleb miljardeid impulsse, et säilitada keha normaalset olekut, avaldub inimese energeetiline süsteem siduvaks lülis; Universumi Allikas leiduva kõige mõistusliku ja inimese keha vahel. Erinevalt närvisüsteemist väljub inimese energeetiline süsteem füüsilise keha raamidest. Aura, või energeetiline "hõljum", mis ümbritseb inimkeha (nii mõnedki on võime- lised seda nägema), avaldub selle süsteemi ühe osana.

Inimese energeetiline süsteem kujutab endast tihedat energeetilist võrgus- tikku, mis täidab kogu keha. See süsteem varustab inimese keha energiaga, täi- dab elujõuga inimese mõistuse ja kindlustab energeetilise aluse-vundamendi ole- masolu, millele ongi ülesehitatud inimese keha. See on väga keeruline võrgustik, mida mööda voolab rütmiliselt kogu elujõu energia.

Ma nõustun ka sellega, et paljudele inimestele tunduvad eelpool toodud, seletused puhta väljamõeldisena. Kui selline inimkeha energeetiline süsteem on olemas, miks siis keegi ei tunneta seda füüsiliselt? Kogu tõde on selles, et tänu oma energiasüsteemi pidevale tööle saame me katkematult jõudu eluks, kuid selle aktiivsus on niivõrd tihedalt seotud iga meie maise elu aspektiga (väljendusega), et me lihtsalt ei märka teda füüsiliselt kui tervikut. See on iseloomulik enamusele meie tähtsamatest eksisteerimise aspektidest. Näiteks enamus inimesi ei tunneta oma närvikeskusi ja peen-närvide olemasolu. Sellele vaatamata toimivad need ööpäevaringselt toetades immuunsus-süsteemi ja vastavalt integreerides autonoomse perifeerse närvisüsteemi tööd. Harilikult märkame me alles siis sümptome, mis annavad märku selle või teise kehaosa tööst, kui sellega juhtuvad mingisugused ebameeldivused või vaevused.

Ehkki inimese energeetiline süsteem töötab katkematult ja hoiab talle kasulikku sidet Kõiksuse kõige elu ning mõistuse Allikaga, on siiski vaja tõsta nõ. "energeetilist pinget" selles süsteemis. Just siin astuvad esile sellised vaimsed õpetused, nagu jooga, tai-chi või teised meditatsiooni vormid. Praktilise tegevuse tulemusena taoliste õpetuste osas, mis puudutavad otseselt inimese mõistust ja keha, alustab inimese energiasüsteem üha võimsamate energiavoogude efektiivset väljastamist.

Kui oleme jõudnud tasemeni, kus meie sisemine energia on küllalt kõrge "pingega", võime üsna kergelt tunnetada meid (inimesi) kogu keha ulatuses läbivat positiivselt mõjuvat energiavoogu. Praktiliste harjutuste käigus aja jooksul osutub võimalikuks üheaegselt tugevdada energiahulka ja muuta tundlikumaks oma meelteorganid sedavõrd kõrge tasemeni, et suudame omaks võtta inimese energiasüsteemi kõrgeimas füüsilises ja vaimses Selguses. Ta muutub tunnetatavaks, kuuldavaks ja nähtavaks.

Christopher Kilham pakub Teile ühe ome varasematest läbielamustest, mis puudutab tema enda energiasüsteemi. 1971.a. kevadel, olles püüdlük uustulnuk joogas, luges ta läbi suurel hulgal raamatuid joogast ja meditatsioonist, praktiseeris "asanasid" (jooga praktilised harjutused) ja mediteeris vähemalt kaks korda päevas. Enne magama heitmist praktiseerib ta harilikult NADA- joogat, see on meetod, mis hõlmab endas nõ. "vaikuse heli kuulatamist". Nada-jooga kujutab endast helifooni kuulatamist, mis Kaasneb energiavoo liikumisega läbi kogu keha ning mida on võimalik õppida tunnetama läbi kuul(a)mise. Reeglina muutub see kuuldavaks, kui keskenduda häälte kuulamisele parema kõrva juures pea ümbruses. Kõiki harjutusi, mis olid seotud selle meditatsiooniga, kordas Christopher Kilham täies mahus pea igal õhtul. Seejärel heitis ta selili ning sirutas keha vabalt välja täispikkuses. Peale mida ta püüdlükult kuulas keha iga sisemist heli. Poole tunni möödudes pööras ta end ühele küljele ja uinus.

Olles ühel õhtul nagu tavaliselt voodisse heitnud, alustas ta häältevoogude kuulatamist. Alul toimis kõik nagu alati ja ta ei tunnetanud midagi erilist. Ent ühtäkki alustas kehahääl oma tooni kõrgendamist, mida võis võrrelda sümfooniaga. Esialgu mängitakse seda nagu kusagil kaugemal ja Te ei erista erinevate muusikariistade iseloomulikke helisid, ent sedamööda kui Te liginete (või mängitav sümfoonia läheneb Teile), hakkate üha selgemini eristama erinevusi helides. Selle asemel, et kuulda nõrka suminat või ühtlast helivoogu, kuulis ta kümneid erinevaid toone, milledest igaüks pikkamööda muutus tugevamaks ja ta eristas neid üha selgemini. Sedamööda kuidas iga erineva helivoo tugevus ja selgus pidevalt kasvasid, hakkas ta tunnetama otsekuu häälekalt surisevat vibratsiooni, mis läbis kogu keha, otsekuu oleks kõik selle (keha) molekulid ärganud sügevast unest ning alustanud tormilist tantsu. Sedamööda kuidas tugevnes heli, kasvas ka vibratsiooni tunnetus kehas.

Kõik see kestis mõned pikad minutid ja siis äkki katkes järsult ning drastiliselt. Seejärel alustas helivoog äkilise tõmbega liikuma Christopheri varvasest alates edasi üles pea suunas, kusjuures helitugevus oli selline otsekuu raske rong oleks ta voodist üle sõitnud. Füüsilised tunnetused ta kehas muutusid pehmest surinast kuni võimsate vibratsiooni hoogudeni; iga keharakk tundus sõna otseses mõttes puupüsti energiat täis olevana. Alates naba keskusest (päikesepõimikust) suunaga üles pea poole alustas liikumist võimas energia voog. Tekkis nagu tühja toru tunne, millest puhuti läbi kontsentreeritud energiasam-

mas. Rebivad hääled ja pingestatut tunnetused olid küllastatud elavate värvidega ilmestatud piltidest, mis vilksatasid läbi kogu keha. Heledad ja välklevad kuldse, hõbedase, kollase, punase, helesinise, purpurse värvi plahvatused lendasid ülespoole läbides ta keha ning olid täiesti tunnetavad Kilhami sisemisele visuaalsele ekraanile. Kõik see sarnanes otsekui kõige kärarikkamale Uue Aasta pidustusele Hiinamaal, mida maailmas üldse peetud, ja mis läks lahti minu kehas täites selle maaliliselt värvilise ilutulestikuga.

Pärast mõneminutilist ilutulestikku hakkasid helid, tunded, valgus ja värvid tasahilju taanduma. Christopher Kilham tundis, kuidas kogu tema keha ebataavaliselt elavalt vonkles ja ta ise viibis kui ekstaasis.

Nõnda tunnetas ta isikliku kogemuse najal, kuidas töötab inimkeha energeetiline süsteem. See oli tema esimene kohtumine meie (inimeste) sisemuses toimiva Kundalini energiaga, ja esimene kord, kui ta saavutas juurdepääsu sellele energiale tänu jooga-praktikale. Peab kohe ütleva, et siin polnud absoluutselt tegemist mingi kunstlikult muudetud psüühilise seisundiga, et kogu selle huvitava õhtu jooksul polnud tarvitatud mingeid vahendeid muutmaks oma teadvuse seisundit. Kõik, mis siis toimus, oli puhtsüdamliku suhtumise vili jooga meetoditesse.

Kõik eelpool toodu pole mitte mõeldud Teie veenmiseks, vaid tõestuseks, et igaüks Teist on võimeline kõike seda ise. Te võite saavutada taseme, kus Teie isiklik energiasüsteem muutub tunnetatavaks, kuuldavaks ja nähtavaks; ja veenduda, et jutt ei käi hoopiski mitte mingitest abstraktsetest vaevu hõljuvatest ilmingutest. Inimkeha energeetiline süsteem osutub loendamatute mõõdete ruumiliseks piiriks. See on maastik, mis toidetud ürgalgse Jõu, Heli ja Värviga. See on müstikute ja joogide mängumaa. See on esialgu murettekitav, huvitav, vahel isegi ehmatav asupaik meie reisidele füüsilises ja vaimses muutumises (ikka paremuse poole). Tegeledes jooga praktikatega, suudate Te saavutada teadliku kontrolli oma energiatega üle, mis voogavad läbi kogu Teie keha. See on see, mille poole tasub püüelda.

Mõelge, kui paljud asjad tunduvad alul kättesaamatud, kui Te vaid alustate nende kalla] tööd. Väga sageli muutub kättesaamatu saadavaks just läbi sihi-kindla praktilise tegevuse. See sarnaneb sellega, kuidas me õpime lugema muusikat läbi nootide. Alul võib paberileht nootidega tunduda mõttetult rittaseatud tundmatute märkide jadana. Ent mida rohkem tutvudes nende märkide ja sümbolitega, seda rohkem olete Te lõpuks võimeline "kuulama" seda muusikat, mis sellele lehele kirja on pandud.

Või vaatleme meditatsiooni. Alul võib näida, et meditatsioon pole muud, kui mingi läbielamine, kus Te veendute, et mõistus on täis mingeid mesilastena sumisevaid mõttekilde. Teile võib tunduda, et meelelise rahu saavutamine läbi meditatsiooni, see on mingi fantastika. Ent mõne aja möödudes õpite siiski omi mõtteid mahsrahustama ning meditatsioon muutub sisenemiseks puhtasse, selgesse ja avarasse ärksa mõistuse basseini. Kõik vajab praktikat.

Inimese energiasüsteemi töötab kahes suunas. Ühelt poolt on ta süsteem, mis täiendab ja võimendab elu energiat ja annab elu mõistusele. Teiselt poolt on see tee energiatega ja intellekti kõrgeimate mõõdete juurde, mis ületavad kauget meie füüsilise keha esmavajadused ja mõistuslikud arusaamad, - see on midagi pika tee taolist, mis viib lõpmatusse. Te olete suuteline tegutsema oma isikliku energiasüsteemi siseselt, ja see võib muutuda Teie jaoks harjumuseks, kus Te võite otsekui kraaniga kinni keerata oma ratsionaalse mõistuse ning füüsilised tunded ja ümberlülitada nad energiavooks, mis pulseerib võimsa nähtamatu substantsina läbi Teie keha. Aja jooksul olete suuteline saavutama adepti taseme, kes viib tema poolt teadlikult juhitava energiavoo välja keha ning mõistuse piiridest. Christopher Kilham nimetab seda "surfamiseks energia lainetel". Ehkki kirjeldada on seda äärmiselt raske - see on mõttetarkade, joogide, müstikute ülesanne, kes sellega ongi tegelenud inimkonna ajaloo vältel.

Kui Te ainult loete ja räägite inimese energiasüsteemist, siis jääb ta Teie jaoks pealispinnaliseks abstraksionismiks. Praktiseerides aga jooga meetodeid muutub see süsteem Teie jaoks aga millekski reaalseks ja tunnetatavaks otsestes läbielamistes. Alles siis mõistate selle sügavust ja avarust, alles siis õpite tundma seda Mõistuslikku Elujõudu, mis pidevalt rütmiliselt pulseerides voogab Teie füüsilises kehas.