

# ERINEVAD SEISUKOHAD JOOGA SUHTES JA JOOGA ERINEVAD HARUD

---

Kuna teadmatus on laialdaselt levinud, siis mõningate arvates on jooga fakiiride kummaline praktika; teised jälle hindavad joogat kui kogumit erinevatest juhistest ja maagilistest tehnikatest, mis lubavad jõuda imeliste ilminguteni. Mõnede jaoks jällegi on jooga lihtsalt isemoodi akrobaatiline võimlemine, mis on mõeldud vaid eriliselt andekatele inimestele, kes on loomupäraselt äärmiselt paindlikud. Neile, kes ei ole lasknud ennast mõjutada ebaratsionaalsetest arvamustest, on mitmeid erinevaid seisukohti jooga suhtes:

**Ükskõiksed** – olles rahul oma igapäeva rutiiniga, kardavad nad muuta seda situatsiooni. Nad ei söanda joogat proovida ega praktiseerida, kuigi seeläbi oleks neil võimalus õppida ja võrrelda. Seega hoiavad nad ennast tegevusetult, mis on tavapärane enamusele inimkonnast.

**Kahtlevad** – kõige sagedamini need inimesed kahtlevad ilma, et neil oleks selleks konkreetset põhjust, olles kartlikud pea kõige suhtes, mis on uus või eksootiline. Lihtsustatult mõtlevad nad, et jooga puudutab vaid idamaid ja -rahvaid. Vale eelarvamuse põhjal arvavad nad, et kuna nad on lääneinimesed, pole neil põhjust joogat uurida.

„**Maha jahtunud**“ – need on need inimesed, kes on jooga vastu huvi tundnud ja seda piiratud moel ka praktiseerinud. Kuid nende praktika oli ebakorrapärane, episoodiline, halvasti juhendatud või omandatud. Nad võivad olla isegi erinevaid joogatehnikaid absurdelt seganud. Hoolimata oma kaootilisest praktikast võivad nad isegi olla soovinud saavutada paranormalseid võimeid. Spetsiifilise meetodika ja vajaliku süsteemse pingutuse puudumisest tulenevalt jäid nende kannatamatud ja

ebareaalsed ootused aga rahuldamata. See läks vastuollu taustal oleva liialdatud januga millegi imelise järele. Nende vaatenurgast oleksid saavutused pidanud juhtuma nii kiiresti kui võimalik. Seistes silmitsi selle häiriva situatsiooniga, teevad nad nüüd jõuliselt joogasüsteemi maha.

**Järgijad** – on need, kes hoiavad oma meele ja hinge avatud vaimsetele kogemustele, mis neid sisemiselt rikastavad. Samal ajal see rahuldab nende pürgimust õnne ja harmoonia poole.

**Asjatundjad** või pühendatud joogas on need suhteliselt vähesed, kes joogasüsteemist õigesti aru saavad. Nad praktiseerivad seda täpselt ja järjepidevalt ning nad on saavutanud märkimisväärseid tulemusi, jõudes isegi paranormaalsete võimeteneni. Nende inimeste kohta saab öelda, et nad on katsetanud joogaga väga täpselt, kogedes täielikult selle suurepärasest mõju, millele nad on läbi isikliku praktika kinnitust leidnud.

**Joogameistrid** – on need üliharuldased *joogid*, kes läbi väsimatu praktika on jõudnud absoluudini neis endis. Nad on paljastanud manifestatsiooni tuuma ja universumi saladused neis endis. Tänu jumalikule inspiratsioonile on neid õnnistatud tarkusega, ja need olid need meistrid, kes kaua aega tagasi löid ka erinevad jooga vormid.

## Joogasüsteemi harud

On olemas ka teisi joogasüsteeme, mis sarnaselt *hatha* joogale pürgivad sama põhieesmärgini: absoluudi saavutamiseni või inimese ideaalini jõudmiseni. Nende joogasüsteemide hulgas on:

**Karma jooga** – jooga, kus Ülimaga saadakse üheks läbi tegevuse; kus tegevuse tulemused või viljad pühendatakse Jumalikule.

**Bhakti jooga** – universaalse armastuse jooga, enesesalgamine ja -pakkumine Ülimale.

**Rāja jooga** – makrokosmilise meelega ühtesulamise jooga, pürgides meele väe suurendamisele, meele rahunemisele ja Kolmanda Silma ärkamisele (*ājñā* tšakra).

**Jñāna jooga** – jooga meele ja intuitsiooni kõrgemate energiatega ühendumiseks; vahetegemise võime ja väe äratamine ja suurendamine.

**Laya jooga** – jooga, mis pürgib ideaalsele kokkusulamisele spetsiifiliste lõpmatute universumi jõududega.

**Mantra jooga** – jooga, kus asetatakse ennast resonantsi erinevate universumi peenenergiatega läbi erinevate imiteerivate (onomatopoeetiliste) helide.

**Tantra jooga** – jooga, mis avardab ääretult teadvust; holistiline jooga, mis sisaldab laias ulatuses meetodeid ja tehnikaid. Viimased integreerivad muuhulgas ka seksuaalenergia, et läbi seksuaalenergia loomingu potentsiaali transmutatsiooni ja sublimeerimise kiirendada vaimset arengut nii meestes kui naistes.

**Kuṇḍalinī jooga** – jooga, mis äratab ja suunab ülespoole tohutut uinuvat jõudu,

mis eksisteerib selgroo allosas *mūlādhāra* tšakras.

**Yantra jooga** – telepaatilise ühtesulamise jooga universumi teatud energiatega või jõududega, mis kasutab spetsiaalselt selleks loodud ja avaldatud geomeetrilisi diagramme ja jooniseid.

**Kriya jooga** – ekstreemne puhastumise jooga ja resonants puhaste energiatega.

**Nāda jooga** – sisemiste helide (*nāda*) abil ühtesulamise jooga.

**Svara yoga** – salajaste loodusrütmide jooga, mis toetub nähtamatute jõudude tundmisele ja nende korrelatsioonile inimese peentasandi hingetõmmetega, et paljastada universaalse manifestatsiooni varjatud põhjuslik võrgustik.

**Haṭha jooga** – kõige kuulsam jooga läänes, mis tegelikult baseerub inimese fundamentaalsete polaarsuste tasakaalustamisel; on suunatud kõige ideaalsemale meisterlikkusele keha üle, tervise taastamisele ja hoidmisele ja eluenergiatega ideaalsele kontrollile. Mainitud joogasüsteemid ja eriti *Haṭha* jooga ei ole otseselt seotud ühegi religiooniga. Nii ükskõik millist religiooni järgiv usklik kui ka mitteusklik või ateist saavad edukalt praktiseerida mistahes joogasüsteemi. Neil ei ole mingit põhjust karta, et neile surutakse peale põhimõtteid, mis oleks vastuolus nende uskumustega.