

## Vairāgya: Lahtilaskmise praktika

Autor M.G. Satchidananda

„Pidev harjutamine (*abhyāsa*) koos kiindumatusega (*vairāgya*) viivad meeletegevuste valitsemiseni.“  
- *Yogasūtra* I.12.

„Kiindumatus on sellise inimese meisterlikkuse tähiseks, kes kuuleb ja näeb meelelisi objekte ilma neid ihaldamata.“  
- *Yogasūtra* I.15.

Mina vabastamine tähendab sellise sügavalt juurdunud samastumise, kiindumise ja vastumeelsuse lahti laskmist, mis kinnitab meie eraldiolu tunnet, riietades selle võltsisiku näivasse kestvusesse. Meie olemuse, tegeliku terviklikkuse ja vabaduse äratundmine ilmestub siis, kui ego eraldiolu on lahustunud. Kuigi vähestel õnnestub sellega kohe hakkama saada, aitab lahtilaskmise praktika ehk *vairāgya* sellele kaasa. Lahtilaskmise praktikat saab sooritada kolmel tasemel:

1. Vabasta keha pinged. Me saame seda teha, kui me üksikasjalikult uurime oma keha ja paneme tähele neid kohti, mis tunduvad olevat pinges või ebamugavad. Hoides tähelepanu nendel kohtadel hingame sügavalt ja teeme väljahingamise palju pikemaks kui sissehingamise. Ka ükskõik millise *āsana* sooritamine 18st koos hilisema selili lõdvestumisega aitab veelgi rohkem vabastada füüsilisi pingeid.

Lase minna soovid koos nendest tulenevate tagajärgedega: vastumeelsus, mure, kiindumus, ootus. Sa saad seda teha oma meditatsiooni alguses, korrates oma taotlust (*saṅkalpa*) jätta meditatsiooni ajaks kõrvale kõik tegemist vajavad asjad ja mitte lubada ennast kõrvale kalduda. Kui sa meditatsiooni ajal avastad, et su tähelepanu on taas nendele liikunud, siis uuenda oma taotlust. Igal korral, kui sul õnnestub üks või teine soov vabaks lasta, väheneb nende haare sinule. Sa saad teadlikuks, kui läbistavad need on ja kuidas need ajendid sind häirivad. Lisaks paraneb ka sinu võime keskenduda igapäevases elus.

2. *Vairāgya* kolmas aste toimub peentasandil, kus sa lased lahti klammerdumisest mõtleja isikusse, kellessegi kes samastub mõtete ja soovidega. Selle asendab samastumine tunnistajaga, kes märkab mõtete ilmumist ja kadumist. Sa märkad mõtteid ja emotsioone, kuid ei ole nendest mõjutatud. Need on nagu pilved taevas. Taevas ei ole pilvedest mõjutatud. Samuti ei ole sina mõjutatud mõtete ja emotsioonide poolt. Mõtete ja emotsioonide vaatlejaks saamine tähendab vaatenurga muutust, see tähendab teadlikuks saamist Teadlikkusest. Teadlikkuse taevas on avar ja täis valgust. Sa saad lubada mõtetel seal olla, ilma et need sind kaasa haaraksid. Lahtilaskmise praktika eesmärgiks ja taotluseks ei ole oma unelustele järgi andmine ega ka nende peatamine, vaid selle ära tundmine, kust kõik mõtted ja emotsioonid ilmestuvad ja kuhu nad kaovad. Sa ei peaks neid julgustama, aga ka mitte alla suruma. Kiindumatuse rahus tuleta endale meelde jääda nende vaatlejaks, huvi tundmata, vaba ja rahus, nagu See, mis on kõige algus.

Lahti lastes sa avastad, et saad olla selline, nagu kirjeldavad Ramana Maharši sõnad: „Ole nii nagu oled ja jää lseendaks“. Pole mingit vajadust eriliste kogemuste järele. Saa lihtsalt teadlikuks Sellest, mis näeb ja teab. Abi võib olla ka sellest, kui lubada meelel ennast pidada koosnevaks kahest osast: aktiivsest osast, mis muutub ja kasvab kogemustes aastate jooksul ja passiivsest osast, mis on püsiv Teadvelolu vaatamata sellele, kui vanad me oleme. Me võime seda kogeda kiindumatu teadlikkusena, mõtete ja tegude tunnistajana.

Kui sa jätkad lahtilaskmist oma huvist mentaalsete liikumiste vastu, siis saad üha rohkem teadlikuks sellest, mis on teadvel. See avaldab ennast määratlematu olemise avarusena. Erinevad idamaised traditsioonid kirjeldavad meie sisemist teadvelolu/energiat kui universaalse Teadvelolu/energia kokkusurutud vormi, kes loob ja hoiab kõiki asju, on nende aluseks ja kellesse kõik lõpuks kaob. Talle viidates on kasutatud nimetusi „Lõputus“, „universaalne teadvus“, „Süda“, „kvantväli“ ja Jumal. See loov tarkus läbib oma laskumisel täieliku vabaduse ja väe seisundist mentaalseks ja materiaalseks maailmaks astmed, mida nimetatakse *tattva*’teks ehk Looduse printsiipideks, milles see tiheneb tajuobjektide vormideks. Seetõttu, niipea kui sa keskendud objektidele, sealhulgas mõtetele, kaotad sa ühenduse sisemise avarusega. Ja kuna mõtted, tunded ja aistingud püsivalt täidavad meie teadlikkust peaaegu igal eluhetkel, siis väga harva me märkame endas olevat Teadvuse ookeani.

Jooga puhastumisprotsess seisnebki lahtilaskmises kiindumustest ja vastumeelsustest, mis hoiavad meid kinni egoismi kitsas vaatenurgas, millega samastumine on ainult mööduv mentaalsete liikumiste jada.

„Jooga on meeletegevuste valitsemine.“

„Siis rajaneb Nägija oma tõelisel kujul.“

- *Yogasūtra* I. 2–3

Kes on Nägija? Kes on see, kes märkab sinu kogemusi? Selle asemel, et püüda leida Nägijat, teadjat või Tunnistajat, keskendu tundele, et sina ise oledki see teadja, Nägija ja Tunnistaja. Kui sa nii teed, taanduvad mõtted tahaplaanile ja Teadvelolu astub esiplaanile.

**Autoriõigus Marshall Govindan**