



Swami Sri Yukteswar

# Püha teadus

(The Holy Science)

## Peatükk 3: Meetod

(Chapter 3: The Procedure)

**Suutrad 9–11**

(Sutras 9-11)

**Moraalsed julgust tugevdab *Yama* (moraalsus või enesekontroll) ja *Niyama* (religioossed reeglid) jälgimine.**

***Yama* hõlmab teiste mittekahjustamist, tõerääkimist, mittevarastamist, karskust, mittesaamahimu.**

***Niyama* tähendab keha ja meelega puhtust, rahulolu igas olukorras ja järgimist (guru juhendite jälgimine).**

Moraalse julguse kindlust võib saavutada *Yama* kultiveerimisega, religioosse kannatlikkusega [forebearances]: loobumisega julmusest, ebaaususest, saamahimust, ebaloomulikust elust ja ebavajalikust omandist. Moraalsed julgust aitab saavutada ka *Niyama*, religioosne vaatlus [observances]: keha ja meelega puhtus – keha sisemine ja välimine puhastamine kõikidest võõrainetest, mis käärides tekitavad haigusi, ning meelega puhastamine eelarvamustest ja dogmadest, mis muudavad inimese kitsarinnaliseks [makes one narrow] – rahulolu kõikides olukordades ja valgustunute juhtnööride järgimine [obedience to the holy percepts of the divine personages].

**Mis on loomulik elu?** Selleks et aru saada, mis on loomulik elu, peame me mõistma, mis on ebaloomulik. Elu sõltub (1) toidu, (2) elupaiga ja (3) seltskonna valikust. Loomulikul viisil elades valivad madalamad loomad endale vajalikku instinktide ja loomuliku vaatluse teel organitega, mis on paigutatud meelte sisendisse [sensory entrances] – nägemis-, kuulmis-, puute-, lõhna- ja maitseorganid. Üldiselt on inimesel juba alates imikueast need meeled ebaloomuliku eluviisi tõttu niivõrd vääristunud, et oma meelte otsusele inimene tähelepanu peaaegu ei pööragi. Et mõista, seega, mis on meie loomulikud vajadused, võime me tugineda vaatlusele, kogemusele/eksperimendile [experiment] ja järeldamisele.

**Mis on inimese loomulik söök?** Kõigepealt, et valida loomulikkude toitu, peaksime pöörama tähelepanu nende organite iseärasustele, mis aitavad toitu omastada ja

seedida – hambad ja seedekulglad; me peaksime märkama ka selliseid tajuorganite iseärasusi (kalduvusi), mis juhivad loomi nende toidu poole; ja lõpuks peaksime jälgima ka noorte [young] toitumist.

**Hammaste vaatlus.** Vaadeldes hambaid märkame, et lihatooiduliste loomade lõikehambad on vähe arenenud, kuid silmahambad on tohutu suured, siledad ja teravad, et oleks hõlbus saaklooma haarata. Purihambad on teravad; kuid need teravikud mingil juhul ei lõiku, vaid sobituvad tihedalt külge külje kõrvale, et oleks võimalik liha kiudusid läbistada.

Taimetooiduliste loomade lõikehambad on väga arenenud, silmahambad aga kängu jäänud (kuigi vahetevahel on need arenenud võitlusvahenditeks, nagu nt elevantidel), purihambad on lamedad ja vaid külgedelt emailiga kaetud.

Puuviljatoiduliste kõik hambad on peaaegu ühepikkused; silmahambad pisut ettepoole suunatud, koonilised ja tõmbid (arusaadavalt mitte ohvri haaramiseks, vaid jõu rakendamiseks), purihambad on lamedad ja kaetud pealtpoolt emailiga, et aidata eemaldada jääke, mis tekivad hammaste külgliikumise tõttu. Samuti pole need hambad nii teravad, nagu oleks vaja liha närimiseks.

Segatoidulistel loomadel, nagu näiteks karud, meenutavad lõikehambad taimetooiduliste lõikehambaid, silmahambad sarnanevad lihatooiduliste omadega ja purihambad on nii teravad kui ka lamedad, et täita mõlemat ülesannet – peenestada nii liha kui ka taimi.

Ning kui vaadelda inimese hammaste ehitust, märkame, et need ei sarnane ei lihatooiduliste, taimetooiduliste ega ka mitte segatoiduliste loomade hammaste ehitusega. Kuid täielikult sarnaneb inimhammaste ehitus puuviljatoiduliste loomade hammastega. Seega on mõistlik järeldus, et inimene võiks olla puuviljatoiduline.<sup>1</sup>

**Seedekanali ehituse vaatlus.** Vaadeldes leiame, et lihatooidulise looma soolestiku pikkus on 3–5 korda pikem tema keha pikkusest, mõõdetuna suust pärakuni; ja nende magu on peaaegu kerakujuline. Taimetooidulise looma sooled on nende kehast 20–28 korda pikemad ja nende magu on keerukama ehitusega [compound build]. Kuid puuviljatoidulise looma seedetrakt on 10–12 korda nende kehast pikem; nende magu on mõnevõrra laiem kui lihatoitlastel ja seda jätkab kaksteistsõrmiksool, täites justkui teise mao ülesannet.

Täpselt nii on see ka inimese seedekulglal puhul, kuigi Anatoomia ütleb, et inimese soolestik on 3–5 korda kehast pikem – arvestades viga, mõõtes pikkust pealaest jalataldadeni, mitte suust pärakuni. Seega võime me taas järeldada, et inimene on puuviljatoitlane.

**Tajuorganite vaatlus.** Vaadeldes tajuorganite loomulikke suundumusi – suunanäitajaid otsustamaks, mis on toitev – mis juhivad kõiki loomi nende toidu suunas, leiame järgmist. Kui lihatoitlane leiab ohvri, pakub see talle tohutut rahuldust, ta silmad hakkavad hiilgama; ta haarab julgelt saagi ning lakub/joob aplalt ohvrist purskuvat verd. Taimetoitlane, vastupidi, keeldub söömast oma loomulikku toitu ning jätab selle täiesti puutumata juhul, kui see on olnud kas või kokkupuutes väikese hulga verrega. Tema lõhna- ja nägemismeel juhivad teda enda toitmiseks rohu ja teiste taimedeni, mida ta sööb suure rahuldustundega. Sama lugu on ka puuviljatoitlasega – märkame, et nende meeled viivad neid alati puude ja viljaväljade juurde.

Ühestki rassist inimeste lõhna-, hääle- ja nägemistaju ei vii neid kunagi loomade

<sup>1</sup> Puuvili tähendab siin iga taimeosa, mis on inimesele kasulik. Puuviljatoitlase dieet, millele viitab Swami Sri Yukteswar, sisaldab ka köögivilju, teravilju ja pähkleid. (*Kirjastaja märkus*)

tapmise juurde; vastupidi, nad ei suuda isegi seda toimingut pealt vaadata. Alati soovitatakse tapamajasid ehitada linnadest kaugemale; inimesi instrueeritakse transpordi ajal liha katma. Kas selle järgi võib pidada liha inimese loomulikuks toiduks, kui nii silmad kui ka nina on selle vastu, välja arvatud siis, kui neid petetakse vürtside, soola ja suhkru lõhna või maitsega?! Ja teisest küljest – kui nauditav on puuviljade lõhn ja välimus – paljalt puuviljade nägemine paneb ila jooksma! Samuti võime märgata, et mitmesugustel teraviljadel ja juurtel on õrn meeldiv lõhn ja maitse ka valmistamata kujul. Järjekordselt võime jõuda järelduseni, et inimene on loodud olema puuviljatoitlane.<sup>2</sup>

**Laste [young] toitmise vaatlemine.** Vaadeldes laste toitmist märkame, et piim on kahtlemata vastsündinu toit. Piima aga ei jätku, kui ema ei tarbi oma loomuliku toiduna piisavalt puu-, tera- ja aedvilju.

**Haiguse põhjused.** Seega on nende vaatluste põhjal ainuke mõistlik järeldus, milleni me võime jõuda, et erinevad teraviljad, puuviljad, juurviljad ja joogiks piim või puhas vesi, mis on olnud avatult ning päikesevalguses, on inimesele kindlalt parim toit. Need toiduained on organismile sobilikud arvestades seedeorganite suutlikkust. Keha omastab niisugust hästi näritud ning süljega segunenud toitu suurepäraselt.

Teised toidud on inimesele ebaloosulikud ning olles omastamatud on nad ka organismile võõrad; kui need sisenevad kõhtu/seedetrakti, siis neid ei omistata seal korralikult. Kui niisuguse toidu osakesed on jõudnud verre, siis nad kogunevad ekskretoorsetesse ja teistesse organitesse, mis pole sellega kohanenud. Need ei leia teed välja ning ladestuvad gravitatsiooniseaduse kohaselt kudede vahele; käärivas olekus tekitavad vaimu- ja füüsilisi haigusi ning lõpuks viib see enneaegse surmani.

**Laste areng.** Praktika näitab, et taimetoitlase loomulik mitteärritav dieet on peaaegu eranditeta imetlusväärselt sobiv laste arenguks nii füüsilises kui ka vaimses mõttes. Nende meel, arusaamisvõime, tahe, olulised oskused [principil faculties], meelerahu [temper] ja iseloom [general disposition] arenevad niisuguse toitumuse toel igati korralikult.

**Loomulikult elamine jahutab kirgi.** Me märkame, et kui kasutada enesepiiramiseks äärmuslikke [extraordinary] vahendeid, nagu näiteks paastumine, nuhtlemine või kloostrieluga piiramine oma sugutungi mahasurumiseks, siis sellega kaasneb soovitud tulemus harva. Kogemus näitab, et neid tunde, moraali vaenlust [archenemy of morality], saab vabalt ületada elades loomulikku elu tarbides mitteärritavat toitu, millest eelpool juttu oli. Nii jõuab inimene meelerahuni, mida peab soovitatavaks meeles seisundiks iga psühholoog, samuti ka selge arusaamisvõimene ning erapooletu mõtlemiseni.

**Seksuaalihad.** Siinkohal peaks veel rääkima loomulikest soojätkamise instinktist, mis on järgmine enese alalhoiuinstinktist ja mis väljendub kõige tugevamini looma kehas. Sugutungil, nagu ka kõikidel teistel tungidel, on normaalne ja ebanormaalne ehk haiglaslik olek. Viimast põhjustab võõrainete kogunemine kehas ebaloosuliku elamise tulemusena, millest oli eelpool juttu. Sugutungi näol on igaühel olemas väga peen "termomeeter", mis peegeldab inimese tervislikku seisukorda. Normaalsest kaldub see tung kõrvale närvilõpmete ärrituse tõttu, mida põhjustab kehasse kogunenud jääkainete surve. Surve rakendub suguorganitele, tekitades kõigepealt suurenenud sugutungi, millele järgneb järkjärguline potentsi vähenemine.

Sugutung oma normaalses olekus laseb inimesel vabalt elada ilma häirivate lõbudeta ning tekitab rahuldusvajaduse vaid vahel harva. Ka siin näitab eksperiment/kogemus,

<sup>2</sup> Ja Jumal ütles: „Ma olen teile andnud iga taime, mis kannab seemet ja kasvab maa pinnal, ma olen teile andnud iga puu, mille vili kannab seemet; see olgu sulle toiduks.“ – Genesis 1:29. (Kirjastaja märkus)

et seegi tung/soov püsib alati normi piires inimestel, kes elavad loomulikku elu.

**Elupuu juur.** Seksuaalorgan – tähtsate närvilõpmete ühenduskoht, täpsemalt sümpaatilised ja selgroo närvid (alakeha põhilised närvid), mis ühenduse kaudu ajuga on võimelised elavdama kogu keha – on teatud mõttes elupuu juur. Inimene, kes on teadlik seksuaalsuse õigest kasutamisest, hoiab oma keha ja meele hea tervise juures ning elab nauditavat elu.

Seksuaalse tervise praktilisi põhimõtteid ei õpetata, sest üldsus peab seda ebapuhtaks ja sündsusetuks. Olles pimestatud, looritab inimkond looduse, sest see tundub ebapuhas, unustades, et loodus on alati puhas. Kõik, mis on hukas ja sobimatu, saab alguse inimese mõtetest, mitte loodusest. Seega on selge, et kuni inimene ei tea tõde seksuaalse väe väärkasutamise ohtudest ja laseb end närvisüsteemi ärritustel meelitada valede harjumusteni, mis lähtuvad ebaloomulikust elamisest, siis ta võib kannatada oma elu jooksul tülikate haiguste käes ning langeda enneaegse surma ohvriks.

**Inimese elupaik.** Rääkides oma elupaigast mõistame me raskusteta, et nii nagu me tunneme ebamugavust, sisenedes rahvarohkesse ruumi pärast värsket õhu hingamist mägedes, suurtel väljadel või aias, nii on linna või ükskõik millise rahvarohke koha atmosfäär tegelikult küllalt ebaloomulik elupaik. Mägede, väljade, aia või suure (kuiva) metsa värsket atmosfääri ja korralikult ringlev värsket õhku määravad looduse soovitusel kõige sobilikuma valiku inimese elupaigaks.

**Millist seltskonda valida?** Ja lõpuks – kellega peaksime aega veetma? Kui me kuulame oma südametunnistuse häält ja arvestame isikliku maitsega, siis eelistame inimesi, kelle magnetism mõjutab meid harmooniliselt, kes mõjuvad meile rahustavalt, kes sisemiselt tõstavad meie vitaalsust, aitavad areneda meie loomulikult armastustundel, leevendada meie muresid ja jõuda tasakaaluni. Teiste sõnadega, me peaksime viibima Sati ehk Päästja [Saviour] seltskonnas ning vältima Asat, nagu kirjeldatud eelpool. Olles Sati (Päästja) seltskonnas, võime me rõõmu tunda täiuslikust füüsilisest ja mentaalsest tervisest ning meie elu pikeneb. Kuid teisest küljest, kui me eirame Maa-Ema hoiatusi, kuulamata oma puhta südame häält, ja viibime ükskõik millise Asati seltskonnas, siis sellel on vastupidine tulemus tervise halvenemise ning lühema eluea näol.

**Vajadus loomuliku elu ja puhtuse järele.** Nagu eelpool kirjeldatu põhjal järeldasime, on loomulik eluviis abiks Yama, askeetlikul loobumise praktiseerimisel. Samaväärselt olulised Niyama praktiseerimisel, askeetlikul vaatlemisel, on ka meele ja keha puhtus. Igal võimalikul viisil on tähtis saavutada puhtust.