

RALPH METZNER

Alkeemiline kaemus

Hingetarkuse kasutamine
tervendamiseks ja juhiste saamiseks



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Originaali tiitel:

Alchemical Divination. Accessing your spiritual intelligence for healing and guidance.

Copyright © 2009 by Ralph Metzner.

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehhaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil, kaasa arvatud koopiategemine.

Tõlkinud: Tanel Mällo ja Peep Vain

Toimetanud: Leelo Laurits

Kujundus: Momo

Küljendus: Kalle Müller

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2012

ISBN 978-9949-9168-5-6

SISUKORD

Eessõna 11

1. Šamanism, jooga ja alkeemia 19
2. Mis on kaemus? 34
3. Kaemusrituaalide seitse faasi 56
4. Alkeemiline valguse- ja tulejooga 74
5. Elumaailm ja minasüsteem 88
6. Elu erinevad staadiumid 102
7. Meenutuste kaev ja Nägemuste puu 114

Lisa. Kolm koda või olemusvälja 127

Märkused ja kasutatud kirjandus 137

Šamanism, jooga ja alkeemia

Kõige iidsematest aegadest saadik on inimesed pühendunud ja eesmärgipäraselt praktiseerinud erinevaid distsipliine, mis tagavad psühhospirituaalse arengu ja füüsilise tervise. Kolmest suurest transformatiivseid tehnikaid kasutavast traditsioonist, mis Maal tekkinud on, on šamanism kindlasti vanim. Selle ajalugu ulatub paleoliitikumini ning maailma eri paikade pärismaistes kultuurides praktiseeritakse seda tänapäevalgi. Joogat ning alkeemiat võib vastavalt käsitleda šamanismi idamaise ja läänemaise edasiarendusena, mis pärinevad vastavalt neoliitikumi külaühiskonnast ning pronksiajastu linnriikidest. Kõigis kolmes traditsioonis on osa praktiseerijaid keskendunud füüsilisele tervendamisele, teised rohkem psühholoogiliste probleemide lahendamisele ja eluks vajalike juhiste hankimisele, ning kolmandad vaimsete tarkuste, valgustumise või vabanemise otsingutele. Paljud kaasaegsed meditsiini-, psühhoteraapia-, alternatiivsete ravimeetodite ning vaimsete praktikate süsteemid pärinevad nende traditsioonide ühest või teisest harust.

Ka käesoleva raamatu teemaks olevaid kaemusmeetodeid leidub neis kõigis kolmes traditsioonis. Inglisekeelne sõna *divination* [käesolevas tõlkes *kaemus*], mida üldiselt käsitletakse ilmutusena või intuiivse arusaamani jõudmise protsessina, tähendab otseses tähenduses „teadmiste hankimist jumalikust ilmast”, mida nimetatakse ka „sisemiseks maailmaks”, „vaimuilmaks”, „ebatavaliseks reaalsuseks” või „kõrgema(te)ks dimensiooni(de)ks”. Sisuliselt

tähendab see struktureeritud päringut või küsimuste esitamist, mis on seotud kas minevikuga – terveks saamise või probleemide lahendamise eesmärgil –, või siis tulevikuga – plaanide tegemiseks ning juhiste saamiseks. Meditsiinis vastavad need kaks kaemusetüüpi *diagnoosile* (haiguse või vigastuse tekkepõhjuste määramine) ja *prognoosile*, mis kirjeldab olukorra tõenäolisi edasisi arenguid.

Tunnustatud usundiloolane, kõigi kolme transformatiivse traditsiooni kohta kaalukaid uurimusi kirjutanud Mircea Eliade iseloomustas šamanismi väljendiga „arhailised ekstaasitehnikad”. Sõna „ekstaas” tuleneb kreekakeelsest sõnast „*ekstasis*”, mis tähendab „enesest väljas olemist”, tavareaalsuse tajuraamistikust väljaspool või muutunud teadvusseisundis olemist. Antropoloog Michael Harner, kes alustas šamanismi taastuvustamist tänapäevasele Lääne kultuuriruumile, väidab, et šamanismi olemus seisneb „šamanistlikus teadvusseisundis”, milles inimene siseneb igapäeva-elu tavareaalsusest väga erinevasse „ebatavalisse reaalsusse”.

Pärismaistes kultuurides on muutunud teadvusseisunditesse sisenemise metafooriks *šamaanirännak*: nagu tavalisel rännakul, on ka šamanistlikul teadvusseisundil algus, erinevate kogemustega täidetud ebatavalistes maailmades veedetud aeg ning lõpp – naasmine tavaellu ning tavapärasesse teadvusseisundisse. Šamaan läheb vaimurännakule kindlal eesmärgil, milleks võib olla ravimine, diagnoosi panemine, kontakti saavutamine erinevate vaimudega – esivanemate omadega, kohavaimudega või transtsendentsete olenditega. Ta läheb rännakule kas iseene või tema käest abi otsinud inimese, perekonna või kogukonna nimel.

Šamanistlikku rännakuseisundisse sisenemiseks on ülemaailmselt levinud kaks peamist tehnikat: rütmiline trummilöömine või kõristi kasutamine ning psühhoaktiivsed taimed või seemned. Mõlemad meetodid võivad kutsuda ajutegevuses esile teatud muutusi, mis moodustavad kaemusretke neurofüsioloogilise aluse. Trummimeetod on laialt levinud Aasia, Euroopa ja Põhja-

Ameerika põhjapoolsematel aladel. Psühhoaktiivseid taimi ja seeni kasutatakse rohkem troopilistel laiuskraadidel, eriti Kesk- ja Lõuna-Ameerikas, nagu ka Aafrikas – eeldatavasti peamiselt tänu sellele, et troopilistel aladel on mitmekesisem taime- ja loomariik.

Kahekümnenda sajandi esimesel poolel kaldusid psühholoogid ja psühhiaatrid šamaanide kohta käivaid antropoloogilisi kirjeldusi lugedes neid „nõidadeks” ja hõimkondliku ebausku levitajateks tembeldama. Šamaanirännakut peeti pettuseks või skisofreeniliseks harastuseks, mis kuidagimoodi kohaliku hõimu seas usaldusväärse oli saavutanud. Antropoloogia kultuurilise relativismi koolkonna mõjul ning selliste õpetlaste töö tulemusel nagu Margaret Mead, Ruth Benedict (aga ka Eliade, Harner ja teised) on sellised vaated taandunud arusaama ees, et šamaanid ning šamanistlikud kultuurid lähtuvad täiesti teistsugusest maailmapildist, milles reaalsuse olemust käsitletakse hoopis teistsugustele eeldustele tuginedes.

Kaks peamist erinevust šamanistlike pärismaiste kultuuride ning kaasaegse teaduslik-materialistliku maailmavaate vahel on: *esiteks* „maailmade” või reaalsustasandite paljususe tunnistamine, ja *teiseks* vaimude kui autonoomsete olevuste eksistentsi tunnistamine (kes elutsevad neis paljudes maailmades) – mitte nende liigitamine fantaasiaviljadeks või sümboliteks. Maailmavaadet, millele tugineb šamanism (ning samamoodi ka alkeemia ja jooga), nimetatakse *animismiks* või *panpsühhiismiks*. Mõlemad sisaldavad uskumust, et kõik looduslikud vormid, nii orgaanilised (taimed, loomad, seened) kui anorgaanilised (näiteks kivimid, jõed, mäed, tuul), nii maapealsed kui kosmilised (teised planeedid, tähed, galaktikad, universum) on psüühilise ja vaimse energia ning teadvusega küllastunud.

Lääne teaduslikust maailmavaatest lähtuvalt ja psühholoogilises tähenduses võib öelda, et arusaam „teistest maailmadest” viitab teadvustasanditele või sfääridele, mis jäävad väljapoole meie tava-pärase taju piire. Psühhoanalüüsist tuletatud erinevad süvapsühholoogia vormid peavad taoliste teadvuse areaalide all tavaliselt silmas

„teadvustamatust” või „kollektiivset teadvustamatust”. See jääks aga šamanismi defineerimiseks liiga kitsaks, eriti kui „teadvustamatuse” all mõelda midagi, mida seome indiviidi ja tema psüühikaga. Šamanistlike meetodite abil ei tegeleta mitte ainult meie enda psüühika senitundmatute aspektidega, vaid ka meid ümbritseva maailma tundmatute aspektide uurimisega – nii universumi kui ka sisemiste müsteeriumidega.

Samuti ütleksid psühholoogid, et kõik viited „vaimudele” on tegelikult inimese teadvustamatu psüühika sümbolistlikud väljendused ning Jungi psühholoogiakäsitluse järgi kollektiivse teadvustamatuse arhetüüpsed sümbolid. Mina olen aga hoopiski nõus nende teadlaste ja õpetlastega, kes väidavad, et läänemaailma reaalsuskäsitlused vajavad revideerimist ning laiendamist, et need tunnustaksid ka vaimude reaalsel olemasolu – ja seda mitte pelgalt inimhõimuse sümbolistlike konstruktsioonidena, vaid elusate, intelligentsete, autonoomsete olenditena, kellega on võimalik suhelda ning kellega me paljudel reaalsustasanditel lävime ja koos eksisteerime. Alkeemilised kaemuspraktikad tuginevadki sellisele avaramale maailmavaatele, mille kohaselt oleme me inimkehades elutsevad vaimud, kes lävivad paljude teiste, erinevat liiki vaimudega, kes elutsevad kõige erinevates vormides nii selles kui ka teistes maailmades.

Šamanistlikud tervendamispraktikad, kus kasutatakse kasvõi raviomadustega või nägemusi tekitavaid taimi ja seeni, sisaldavad alati teadlikku kontaktiloomist nende taimede ja seente vaimudega. Selline, nii vaimset kui ka materiaalsel mõõdet tunnustav dualistlik seisukoht on ka homöopaatia ning paljude kultuuride rahvameditsiini aluseks. Sooritades oma rännakuid ning kulgedes läbi erinevate reaalsuste, kutsuvad šamaanid appi ka eri liiki loomade (nagu näiteks karu või kotka) vaimu, kellega nad on loonud liidu või partnerlussuhte. Samuti võivad šamaanid oma töös kasutada ka kristalle ning teisi maapõues leiduvaid mineraalseid elemente,

ning õhu (tuule), vee (jõgede ja vihma) ja tule kui loodusjõudude vaimu.

Üks oluline ja suur vaimude grupp, kellega šamaanid suhtlevad ning koostööd teevad, on surnud esivanemate vaimud – teispoolsusesse, vaimuilmadesse läinud pereliikmed, kellel on tänu sellele oluliselt parem juurdepääs nende sfääridega seotud infole, kui meil tavaliselt on. Lisaks neile eksisteerivad ka veel võimsamad, terveid hõime ja rahvaid suunavad ja õpetavad esiisade vaimud, keda tunatakse tavaliselt „jumalate” või „jumalustena” ning kes mängivad maailma paljudes mütoloogiates olulist rolli.

Ning lõpetuseks, traditsioonilistes kultuurides käsitletakse ka planeet Maad omaette intelligentse, vaimse olendina, keda vanas Kreekas samastati jumalanna Gaiaga ning keda Põhja-Ameerika indiaanihõimud nimetavad Emakeseks Maaks. Lovelocki ja Margulise Gaia-teooria sisaldab kaasaegseid teaduslikke vaatenurki, millel on mitmeid paralleele ning puutepunkte iidsete pärimuslike arusaamadega, nad käsitlevad Maad tervikliku elava süsteemina, mis on ennast säilitav ja isereguleeruv. Ning nagu teame, ei peeta iidsetes ja pärimuslikes kultuurides kosmiliste jumaluste kehastusteks mitte ainult Maad, vaid ka Päikest, Kuud ja teisi planeete, mis kannavad siiani nimesid, mille andsid neile kui oma jumalustele vanad kreeklased ja roomlased.

* * *

Jooga. Nagu šamanism ja alkeemia, nii kätkeb ka jooga endas kindlat maailmavaadet ja süstemaatilisi lähenemisi teadvuse teravdamiseks ning avardamiseks. Mircea Eliade raamatu, selles valdkonnas klassikaks kujunenud teose pealkiri – „Jooga, surematuse ja vabadus” – osutab uskumusele hinge või vaimu surematusest ning et jooga abil on võimalik vabaneda pettekujutelmadest, kiindumus-test ja klammerdumisest. Sõna *jooga* pärineb vanaindia tüvest *yui*,

mis tähendab „seostama”, „siduma” või „ühendama” ning kõigi joogameetodite põhieesmärk on saavutada kontakt inimese olemusliku vaimse tuumaga. Tavapäraistes teadvusseisundites varjavad meie vaimset olemust väljastpoolt peale surutud kujutlused ja takistused (skr *kleśa*’d), peamiselt üks konkreetne teadvustamatuse tüüp (skr *avidyā* ehk „teadmatus”). Sestap ongi joogat kirjeldatud kui sellistest blokeeringutest vabanemise teed.

Osad joogaharud keskenduvad füüsilisele (*hatha*-jooga), teised rõhutavad rohkem emotsionaalset, pühendumuslikku aspekti (*bhakti*-jooga), kolmandad aga intellektuaalset aspekti (*jñāna*-jooga). Joogaharude erinevaid aspekte käsitlevates kirjutistes esineb mõistetes mitmeid variatsioone: raadža-jooga (skr *rājā*) on psühholoogiliste harjutuse „kuninglik tee”; naada-jooga (skr *nāda*) ja šabda-jooga (skr *śabda*) on helide ja kõladega töötamise meetodid; tantra-joogas, nagu ka raadža- ja kundalini-joogas rakendatakse värvide ja kujundite visualiseerimist meie peenenergiaväljas ning selle energiakeskustes ehk tšakrates.

Patandžali poolt 2. sajandi lõpus või 3. sajandi alguses kirja pandud „Jooga-suutrate” (õpetlaste arvates tõenäoliselt juba palju varem suuliselt edasi antud seadustiku) avalause defineerib joogat „mõtete uitamise lõppemisena”. Selle tõlgenduse kohaselt on meie põhiolemuse realiseerimise peamiseks takistajaks meie enda mõtteprotsessid, mida pidevalt kihutavad tagant vastuolulised emotsioonid ja tajud. Seega on transformatiivsete joogameetodite peamiseks tehnikaks keskendumisdistsipliini erinevad vormid ja aspektid. Samas on sellest, millisena Patandžali kirjeldab oma joogasüsteemi „kaheksat astet”, ilmselgelt näha, et need kõik on oma olemuselt igapäevaelulised tegevused. *Ashtanga*-jooga kaheksast astmest esimene on eetiline ja vägivaldatu käitumine kõigis suhetes; teine kätkeb tasakaalustatud toitumist ning seksuaalset mõõdukust. Neid peetakse joogas eetilise elu ja käitumise eeltingimusteks.

Kaks järgmist astet (*āsana ja prānāyāma*) tegelevad füüsilise keha tervise ja heaolu parandamisega, mis on vundamendiks kõigile vaimsetele ja psühholoogilistele praktikatele. Laialt tuntud venituspooside ja harjutuste ehk *āsana*'te eesmärk on lihaste ja luustiku paindlikkuse ja tugevuse säilitamine. *Prānāyāma* tähendab hingamisharjutusi, mis tugevdavad tervist ning tasakaalustavad vegetatiivset (autonoomset) närvisüsteemi, kuna nende harjutuste abil arendame oskust teadlikult mõjutada oma keha hingamis-, vere- ja seedesüsteemide tööd. Lääne psühhosomaatilises meditsiinis ja psühholoogias mängib samasugust rolli biotagasiside, mis aitab inimestel oma füsioloogilisi süsteeme teadlikult tasakaalustada ja omavahel kooskõlla viia.

Viendat tähtsat joogaharu *pratyahara*'t, mis tähendab tähelepanu sissepoole pööramist ja meelte mõju alt vabanemist, peegeldab kõige selgemini mediteeriva joogi silmad-kinni asend. Sellele järgneb *dhāranā* (kontsentreerumine), milles keskendutakse vaid ühele tähelepanuobjektile ning välistatakse kõik teised. Sellest järgmine on *dhyāni* (meditatsioon või vaatlus), mille käigus jõutakse ühtsuseni kogeva mina ning teadvustatava objekti vahel, ning millele omakorda järgneb *samādhi* (sulandumine) – täielik ühtsusseisund ehk teadvusseisund, milles ei tajuta eraldi vorme või erisusi, ning mis vastab budistlikule nirvaanale („pole mõtteid ega vorme”). Seega võib öelda, et sellest käsitlusest lähtuvalt on jooga eesmärk aidata selle harrastajal kogeda osadust või täielikku ühtesulamist jumaliku vaimse olemusega. Joogameetodite ja kaemustehnika sarnasus seisneb tugeva ja selge sideme loomises hingetarkusega, mis võimaldab jõuda uut laadi arusaamade ja teadvustamiseni, mida seejärel tervenemiseks ja juhiste saamiseks rakendada.

Šamanistlike ja alkeemiliste traditsioonidega võrreldes pole joogas kontakti saavutamine looduse, loomade, taimede, kivimite või metallidega sama tähtsal kohal – suurem rõhk on vaimsemate, kõrgemate, rafineeritumate teadvusseisundite ning peentaju

väljaarendamisel. Samas sisaldab iidne India ajurveda ravisüsteem lisaks taimsete ja mineraalpreparaatide kasutamisele ka joogasüsteemidest pärinevaid füüsilisi ning hingamisharjutusi. Mõnedes India joogaõpetustes, eelkõige *sāmkhya* koolkonnas, pannakse olulist rõhku loodusest, materiasst ja füüsilisest kehast eraldumisele ning neist kõrgemale tõusmisele. Sellest üldisest suundumusest erinevad oluliselt nii India kui ka Tiibeti tantristlik jooga ning Hiina taoistlik jooga, mis on lähedalt seotud nendele kultuuriruumidele omase alkeemiaga. India ja Hiina alkeemia, nagu ka tantra ja taoism, rõhutavad samaväärselt nii füüsilise keha „ümbertegemist”, uuendamist pikaealisuse tagamiseks ning ka püüdlemist kõrgemate, transsendentsete teadvusseisundite poole.

Agni-jooga on termin ja joogameetod, mis pärineb India varasematest traditsioonidest. *Agni* on india mütoloogias tulejumal, üks veedade tähtsamaid jumalaid, keda hüüti appi tulealtari ümber rituaale läbi viies ja palvetades. Tulejoogas tähendab see tööd sisemise valguse ja tulega, energiakeskuste ja energiavoogudega, mis puhastavad vaevumärgatava elektromagnetilise energiavälja meridiaane (*nadi*'sid). Viiteid sisemisele valgusele ja tulele leiab ka šamanistlike praktikute tööde kirjeldustest ning kõigi usundite müstilistest traditsioonidest, milles valgust ja tuld (või tänapäeva kõnepruuki kasutades „energiat”) käsitletakse kogu reaalsuse ja olemasolu olemusena. Sisemise tule kasutamine puhastamiseks on üks peamisi alkeemilise traditsiooni toiminguid.

Kaemuse kasutamise meetodid, mida käesolevas raamatus kirjeldan ning mida õpetatakse *Metzner Alchemical Divination*'i koolitusprogrammides, sisaldavad valguse- ja tulejooga meetodeid, mida kasutatakse tajukanalite puhastamiseks ning oma olemuse peentest vaimsetest dimensioonidest teadlikuks saamiseks. Kuigi need meetodid sarnanevad iidse India *Agni*- ja tantristliku jooga ning Tiibeti budismi *vajrayāna*'ga („teemantvälgu sõiduk”), aga ka taoistlike „ringleva valguse” praktikatega, pärinevad minu

enda praktilised ja teoreetilised teadmised nende meetodite kohta kümneaastasest perioodist, millal õppisin ja töötasin intensiivselt ja pühendunult Aktuaalse idealismi koolis Russel Paul Schofieldi (1906–1984) juures. Schofield oli Ameerika selgeltnägija ning ravitseja ja õpetaja, kes lõi need meetodid (mida ta algselt nimetas Agni-joogaks) sisemistele allikatele toetudes, ning õpetas järjajaid kasutama neid enda ravimiseks ja transformatiivse isikliku arengu kiirendamiseks. Õppeprogramm oli väga detailne ning piinliku täpsusega organiseeritud üksikasjalisteks järjestikusteks põhikursusteks ja edasijõudnute programmideks, tervikkursus kestis tavaliselt kolm-neli aastat. Edasijõudnute väljaõpe sisaldas ka meetodite edasiandmist algajatele õpilastele.

Paralleelideni India praktikate, budismi ja taoismiga olen jõudnud läbi omaenda uurimistöö ning teiste õpetajatega koostööd tehes, nii et neid meetodeid, mida ma ise praegu õpetan, iseloomustab erinevate traditsioonide vaadete lõimumine, ehkki kesksed arusaamad ja tehnikad tulenevad aktualismi meetoditest. Kui ma kirjutasin raamatu „Teadvusekaardid” (*Maps of Consciousness*) jaoks alkeemiaalast peatükki, ütles Russell Schofield mulle kord, et alkeemia huviorbiidis olid needsamad meetodid ning protsessid, mis aktualismiski, ehkki kasutatav terminoloogia on nii ajaloolist kui kultuurilist konteksti arvestades erinev.

* * *

Alkeemia. Alkeemiakoolkondadel, mis tekkisid iseseisvalt nii Euroopas, Lähis-Idas, Indias kui ka Hiinas, olid samad eesmärgid nagu šamanismiski: teadvuse transformatsioon, tervenemine, teadmiste otsimine – ning sügav austus looduse vastu. Alkeemiat võib õigupoolest pidada teatud tüüpi šamanismi edasiarenduseks, mida praktiseerisid näiteks kaevurid, sepad ja metallitöötledjad, tööriistameistrid ning nende järeltulijad. Alkeemikute psühhospirituaalne eesmärk ja

tehnikad vajusid ajapikku peaaegu täielikult unustusehõlma, kuna need jäid eksperimentaalsete loodusteaduste rakenduste varju.

Tänapäevased psühhoteraapia koolkonnad, eriti need, mis põhinevad psühhodünaamilisel süvapsühholoogial, ning ka uuemad niinimetatud „kogemuslikud teraapiad”, kasutavad paljusid teadvuse muutmise tehnikaid ja meetodeid, mida šamanismis, alkeemias ja joogaõpetustes on ammust aega tuntud. Mõnedel juhtudel (näiteks alkeemiliste ideede laenamine Jungi ja Freudi puhul) on tuletused üsna teadlikud ning kaalutletud. Teistel juhtudel (näiteks siserännakute ning kujutluspiltide kasutamine) taasavastavad ning taasleiutavad psühholoogid meetodeid, mida nendes varasemates traditsioonides on juba sajandeid teatud ja kasutatud.

Mircea Eliade väidab oma raamatus „Ääs ja tiigel” (*The Forge and the Crucible*), et pronksiajal alguse saanud alkeemia kasvas algusest välja n-ö šamanistlike kaevurite, seppade ja metallurgide tööst. Nood olid tule valitsejad, kes teadsid, kuidas metalle kivimitest eraldada, kuidas neist teha erinevaid sulameid, nagu näiteks pronks, ning valmistada tööriistu, relvi ja ehteid. Arhailisel ja klassikalisel ajajärgul hoiti metallitöötlemise tarkusi saladuses, kuna need olid otseselt seotud võimu ja rikkusega, neid anti käsitöömeistrite gildides edasi meistritelt õpipoistele. Tavainimesed pidasid nende tehnilisi teadmisi maagiliseks, kuna need näisid endas kätkevat seletamatut oskust valitseda loodusjõudusid.

Levinud on väärarusaam, et alkeemia huviorbiidis oli ainuüksi – ning tulemuselt – metallisegude kullaks muundamise plaan. Alkeemiaalastest kirjutistest selgub, et tegelikult olid alkeemia-praktikute tähelepanu keskmes hoopis transformatiivne sisekaemus ning tervendamine: *inimese füüsilise ja psüühilise seisundi muutmine, alustades iseenesest*. Alkeemikutel ja šamaanidel oli eriteadmisi taimede ja mineraalide (sh kristallide) kohta, ning nad oli pühendatud vaimsete dimensioonide saladustesse. Nad suhtlesid oma klientide või kogukonna nimel tavapäraselt kättesaamatute loodusvaimude

ja esivanemate hingedega, et lahendada probleeme, tervendada, ning saada nõuandeid ja juhiseid.

Nagu šamaanid, töötasid ka alkeemikud vaimudega, kelle hulka kuulusid esmajärjekorras põhielementide (õhk, tuli, maa ja vesi) vaimud, ning loomade ja taimede vaimud. Germaani ja põhjamaade mütoloogias kutsuti kivi, metalli ja tule vaime „mustadeks haldjateks” (*Schwarzalben*) või päkapikkudeks. Need päkapikud polnud inimeste suhtes ei hea- ega pahatahtlikud. Usuti, et neil olid omad asjad ajada, mis olid inimkonna heaolu või ellujäämise suhtes neutraalsed. Kuid nendega oli võimalik kontakti saada, suhelda ning neilt õppida, kui teati, kuidas neid välja kutsuda (kaasaegset terminit kasutades – kui teati nende „sissepääsukoodi”). Võime sellest iidsest müütilisest uskumusest teha järelduse, et loodusjõudude tundmine on moraalses mõttes neutraalne: neid saab kasutada heal otstarbel jumala ja elu teenistuses. Kuid kui neid kasutatakse enese ülendamiseks, teiste üle valitsemiseks ning nende arvelt rikastumiseks, siis muutub see oskus nõiakunstiks, „tumedate jõudude” pärusmaaks.

Seega võib alkeemiat ja joogat pidada paleoliitikumi šamanismi vastavalt lääne- ja idapoolseteks edasiarendusteks: kõik need kolm on *füüsilis-psüühilis-vaimse transformatsiooni saavutamise süsteematailised tehnoloogiad*. On näha, et India ja Hiina traditsioonides olid füüsiline, psüühiline ja vaimne transformatsioon omavahel rohkem seotud, vaatamata sellele, et kõigi kolme valdkonna ümber tekkisid eraldiseisvad alamkoolkonnad ja liikumised, mis keskendusid rohkem ühele või teisele aspektile. Läänes toimus inimeste psüühilise ja vaimse transformatsiooni õitseng hermeetilistes traditsioonides, mis kerkisid esile klassikalise ajastu Egiptuses, hellenistlikes kultuurides ja Araabia maades, ning kõrgaeg ulatus isegi kristliku Euroopa keskaega välja. Siis suruti see teaduslik-eksperimentaalse meetodi koidikul koos astroloogia, maagia ning nõiakunstiga (enamjaolt naiste pärusmaaks olnud ravimtaimede kasutamise

traditsioonid) maha, ning alkeemiast jäi alles vaid *keemia* – selle iidse tervikliku teaduse ja kunsti kõigist psüühilistest ning vaimsetest aspektidest ilma jäänud tänapäevane pärija.

Keskaegses Euroopas olid alkeemia ja šamanism (mida nimetati ka *nõiakunstiks* – „tarkade kunstiks”) katoliku kiriku võimu ja tagakiusamise tõttu saladusloori mähitud. Raamatuid küll kirjutati ning illustreeriti, kuid sõnumeid kodeeriti sümbolitesse, mille šifrid enamjaolt kaduma läksid ning mida seetõttu järjest raskem mõista oli. Carl Gustav Jungi ja tema 20. sajandi jüngrite ülesandeks jäi kadunud „alkeemiakeele” taasavastamine ning taasinterpreteerimine, kuidas sümboleid ja kujutlusprotsesse kasutada psühhospiirituaalsele transformatsioonile viitamiseks.

Jung tõlgendab alkeemilist *oopust* individuatsiooniprotsessina – terviklikkuse poole liikumisena. *Alkeemiline anum* on tema arvates nii individuaalne kui interpersonaalne psüühe, milles need transformatiivsed protsessid aset leiavad. Minu enese alkeemilise jooga õpingutest lähtuvalt lisaksin veel vaid, et alkeemilise anuma all peaksime pidama silmas mitte pelgalt mentaalset ja emotsionaalset psüühikat, vaid ka füüsilist keha ning selle peenenergiavälja. Teisisõnu on alkeemiliste transformatiivsete protsesside anumaks inimene kui tervik – inimene kui omavahel seotud energeetiliste süsteemide kogum. Inimese energeetilised süsteemid, mida võib nimetada ka „isiksuse süsteemideks” moodustavad mitmekihilise anuma, konteineri, keha või vormi surematule Hingele või Olemusele.

* * *

Seosed kaasaegse psühhoteraapiaga

Üks erinevus tänapäevase psühhoteraapia ning traditsiooniliste transformatiivsete süsteemide vahel seisneb selles, et šamanism, alkeemia ja jooga ei keskendu ainult psühholoogiliste probleemide

lahendamisele nagu enamik psühhoteraapia vorme. Traditsioonilised süsteemid lähtuvad pigem terviklikust maailmavaatest, milles käsitletakse füüsilist tervendamist, psühholoogiliste probleemide lahendamist ning olemise vaimsete ja pühade sfääride teadlikku uurimist ühe ja sama lähenemise, töö või praktika eri aspektidena. Näiteks Põhja-Ameerika indiaanlaste šamanistlik higitelgi-rituaal on ühtaegu nii ravimine, psühhoteraapia kui ka palvet sisaldav jumalateenistus. Alkeemikute huvi ravimise vastu näitab ilmekalt see, millise kirega nad otsisid raviomadustega taimi ja mineraalseid aineid ning neist preparaate valmistasid. Nende sügav vaimne huvi väljendub selgelt ka tarkade kivi otsingutes, mille vasteks tantristlikus joogas on valgusteemant *vajra**. Jooga puhul on vaimne eesmärk – kõrgemate teadvusseisundite otsimine – ülimuslik ning füüsiliste ja psühholoogiliste probleemide lahendamine on selle kõrval peaaegu teisejärguline.

Psühhoteraapia eesmärk pole aga harilikult füüsiline tervendamine; tavaliselt ei keskendu see samuti ka vaimsetele väärtustele ega religioosetele teemadele. Eesmärk sõnastatakse tavaliselt psühhosotsiaalse kohandumise, psüühesiseste konfliktide või inimestevaheliste suhtlemisprobleemide lahendamiseks. Läänelikus maailmavaates juurdunud lõhe keha, vaimu ja hinge vahel peegeldub vastu arsti, psühhoterapeudi ning kirikuõpetaja rollide jäigas eristamises. Siiski on julgustavaid märke, et niisugune olukord võib olla muutumas: üha enam tunnistatakse nii haiguste põhjuste tuvastamisel kui ka ravis psühholoogiliste tegurite osa. Nii C. G. Jungi töö arhetüüpidega, Abraham Maslow' käsitlused eneseteostusest ning Roberto Assagioli töö psühhosünteesi arendamisel on rajanud teed, et vaimseid tegureid järjest rohkem tunnustama hakataks. Transpersonaalne psühholoogia, eriti psühhedeelse ja holotroopse teraa-

* *Vajra* – veedade jumala Indra välgusarnane relv, millega ta võis purustada kõike.

pia pioneeri Stanislav Grofi särav töö lisab inimpsüühe terviklikku käsitlemise otseselt ka vaimsed dimensioonid.

Teine tähtis väärtushinnangute ning eesmärkide erinevus seisneb selles, et psühhoteraapia keskendub teise inimese – patsiendi, kliendi või kannataja – muutmisele või aitamisele, samas kui alkeemias, šamanismis ja joogas on rõhuasetus iseenda muutmisel, iseenese tervendamisel ning iseendast aru saamisel, mida käsitletakse teistega töötamiseks vältimatu eeltingimusena. Ehkki psühhoteraapia keerukamate vormide rakendamisel ollakse vägagi teadlikud terapeudi enda tajude ning tunnete rollist teraapiaprotsessis, tembeldatakse need pigem „vastuülekandega” seotud reaktsioonideks ning neid peetakse teraapia läbiviimist takistavateks teguriteks, mida peaks püüdma võimalusel elimineerida.

Kuigi ka šamaani töös on peamine huvi ja rakendusala seotud teiste aitamise või ravimisega, tugineb šamaani töö alati tema enda ettevalmistusele ning sisemistele protsessidele. Harilikult peab ravitsev šamaan olema ühenduses oma väelooma või liitlasega, et aidata patsiendil või kannatajal kontakti saada tema enda seemise toetava ja tervendava allikaga. Laialt levinud „haavatud tervendaja” kontseptsioon viitab sellele, et enne patsiendi haiguse või haavadega tegelemist tuleb ravitsejal kõigepealt tegeleda enda omadega.

Šamaan võib füüsilise või psüühilise patoloogiana avalduvate „vaimude” või „jõududega” võitlemiseks või nende hävitamiseks rännata nii ebatavalistesse reaalsustesse kui ka sisemaailma. Ka alkoholismist või narkosõltuvusest vabanemise programmides toimivad samad põhimõtted – sealgi suudavad endised, oma psüühiliste haavadega hakkama saanud sõltlased kõige paremini aidata teistel sedasama teha.

Šamanismi, alkeemia ja jooga võrdlemisel tänapäevase psühhoteraapiaga, milles kasutatakse probleemide lahendamiseks sarnaseid meetodeid ja metafoore, peab silmas pidama, et traditsioonilised

süsteemid käsitlevad inimest kui keha, meele ja vaimu terviklikku ühendust. Neid iidseid õpetusi tänapäevasesse maailma üle tuues püüame taastada tarkusi, mis lisaks ravimisele ning psüühiliste probleemide lahendamisele seab meid silmitsi ka inimsaatuse, vaimsuse ning elu mõtte kõrgeimate küsimustega.