



Teadvustatud elu

Bhikkhu Ṭhitañāṇo
MCU Ülikooli Lektor

Tere

Tartu Ülikool - Psühholoogia (BA)

Stern Erakool - Suhtlemis- ja motivatsioonitreeneri väljaõpe, andragoogika, psühholoogiline nõustaja

NLP Instiituit - NLP Practitioner, NLP Master

L'association Française d'Hypnose,
Hüpnoterapeudi väljaõpe (Milton Erikson'i
psühhodünaamiline hüpnosis)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Buddhist Studies (MA ja PhD)

- Avaldatud üle 40 artikli (Postimees, Eesti Ekspress jt.)
- **Arendaja käsiraamat** (kaasautor), Äripäeva Kirjastus
- **Siddhatthast Buddhaks**, (ETS, 2017)
- **Virgumise tee - nii nagu õpetas Buddha** (ETS, 2017)



Sisukord

- ❖ Lühiülevaade Buddha eluloost
- ❖ Kālāma Sutta
- ❖ 4 Aarjalikku Tõde
- ❖ Aarjalik Kaheksaosaline Tee
- ❖ Mõtluspraktika



Lühike Buddha elulugu

- Buddha elas 25 sajandit tagasi Põhja Indias (563/623 – 483/543 eKr ?)
- Siddhattha sündis maikuus, täiskuu päeval Himaalaja jalamil Lumpīni pargis, Sākya hõimu rikka valitseja pojana
- Abiellus 16 a. omavanuse nõo printsess Yasodharā'ga, kellega sündis poeg Rāhula
- Ühel päeval lossist väljudes nägi ta 4ja 'märki': 1) vana mees, 2) haige mees, 3) laip ja 4) väarikas vaimne rändaja
- 29 aastaselt loobus luksusest ja sai kerjusemungskaks, et leida kõikide elusolendite jaoks lõplik vabanemine maistest kannatustest (vananemine, haigused ja surm)
- Õppis kahe metsa-askeedist joogi käe all ja saavutas mõtluses nejanda *arūpa-jhāna*, kuid tema lõppeesmärk polnud saavutatud
- Jätkas 6 aastat koos viie kaaslasega kuni äärmusliku lihasuretuseni, millist ta loobus selle kasutust mõistes
- Maikuus, kui Siddhattha oli 35 aastane, istus ta Gayā linna lähedal bodhipuu alla, sisenes *jhāna*'sse ja saavutas *ekaggatā*
- *Sel ööl said talle osaks 3 isnsaiti: (1) teadmised tema eelmistest eludest, (2) olendite ilmumisest ja kadumisest ning (3) mürgitulvade hävitamise võimalikkusest, misjärel ta virgus täielikult ja Siddhatthast sai Buddha – Virgunu (Nõndaläinu) ehk arahant (vääriline).*

Kālāma Sutta (AN.3.65)

Ära aktsepteeri ega järgi midagi, kui

1. see tuleneb suulisest pärimusest (*mā anussavena*)
2. see tuleneb suguvõsa pärimusest/traditsioonist (*mā paramparāya*)
3. see pärineb kuulujutust (*iti, kirāya*), - tnp ajakirjandus
4. see pärineb autoriteetsest pühakirjast/raamatust (*mā piṭaka, sampadānena*) - st ka Piibel, Tipiṭaka etc
5. see baseerub loogikal (*mā takka, hetu[, gāhena]*) - loogika võib olla ekslik
6. see baseerub [loogilisel] järeldusel (*mā naya, hetu[, gāhena]*) - eksliku loogika korral on ka järeldus ekslik
7. see sobib kokku Sinu mõtlemisega/arusaamadega (*mā ākāra, parivitakkena*) - argumentatsioon võib olla ekslik
8. see sobib kokku Sinu vaatega (*mā diṭṭhi, nijjhāna-k, khantiyā*) - Sinu vaated (= subjektiivsed uskumused, hoiakud, väärtushinnangud) võivad olla ekslikud
9. kõneleja välimus on usaldusväärne (*mā bhavya, rūpatāya*) - väline ei pruugi olla kooskõlas sisemisega
10. kõneleja on meie *samaṇa* ehk õpetaja (*mā samaṇa no garû ti*)



Do not simply
believe you
hear just
because you
have heard it
for a long
time....

4 Arialikku Tõde

1. Suhteline ehk tavatõde (*sammuti saccā*)
2. Absoluutne ehk ülim tõde (*paramattha saccā*)

Tavatõde on üldtunnustatud ja –aktsepteeritud tõde, mille moodustavad subjektiivsed, ajas muutuvad uskumused, hoiakud, väärtushinnangud, eelarvamused jms. Tavatõde iseloomustab näiteks uskumus, et eksisteerib ‘mina’, ‘elav hing’, ‘ilus maja’, ‘ideaalne maitse’, ‘karismaatiline isiksus’ jms. Kuigi suhteline tõde on vajalik meie igapäevaelu korraldamiseks, tuleks budismi seisukohast hoiduda sellesse kinnijäämist. Suhteline tõde baseerub mõtlemisele ja kujundab meie arusaamise reaalsusest ehk subjektiivse eksistentsi. Buddha õpetas aga, et konventsionaalne, ratsionaalne ja loogiline mõtlemine on paratamatult piiratud.

Absoluutne tõde on see, mis on tingimatu, muutumatu ja sõltumatu kõikides aspektides. See ei saa olla kokku pandud, välja mõeldud, tõlgendustest sõltuv ega kujutlusvõime vili, mistõttu kõik kehalised, emotsionaalsed ja mõistuslikud aspektid jäävad selle määratluse alt välja. See ei saa olla loodud inimese poolt ja seda pole võimalik hävitada. Ülim tõde on tõde iseeneses. Üldiselt esindab budismis tavatõde sansaarat ja ülim tõde nirvaanat. Kahtlemata toimib selles sfääris ka karma seadus.

I Tõde: Kannatustõde

Aarjalik ehk õilis tõde kannatusest (*dukkha ariya sacca*) või kannatustõde ütleb, et elus on olemas kannatused: “See aga, o kerjusmungad, on Õilis Tõde Kannatusest (*dukkha*). Sündimine on kannatus, vananemine on kannatus, haigus on kannatus, suremine on kannatus, samuti on kannatused mure, kurbus, ahistus, masendus ja ärevus. Kokkupuude ebameeldivaga on kannatus ja eemalolek meeldivast on kannatus. Kannatus on ka siis, kui ei saada, mida ihaldetakse. Lühidalt: viis isiksuse moodustajat (*upādānakkhandha*) valmistavad kannatusi.” (*Dhammacakkappavattana Sutta*).

Lõputu võitlus oma vajaduste rahuldamiseks, ihad ja kired peidavad endas eri kannatuse vorme.

Peale virgumist nägi Buddha olemise olemust, ehk ‘*seda, nagu asjad tõeliselt on*’, mis väljendab ühtlasi ka Buddha mõistmise loomust. Igasugune kannatus, rahuldamatus ja ahistus tulebki üldises mõttes **tingitud olemise olemusest**. Buddha nägi nii elutu kui elava maailma (sh teiste religioonide jumaluste) allumist ‘kolmele omadusele’ (ti-lakkhaṇa), milleks on:

1. **Pidev muutus** ehk püsitus (*anicca*),
2. **Mitte-rahuldavus**, ahistus ehk kannatus (*dukkha*)
3. **Oma-oleku puudumine**, isetus ehk mitte-ise (*anatta*)

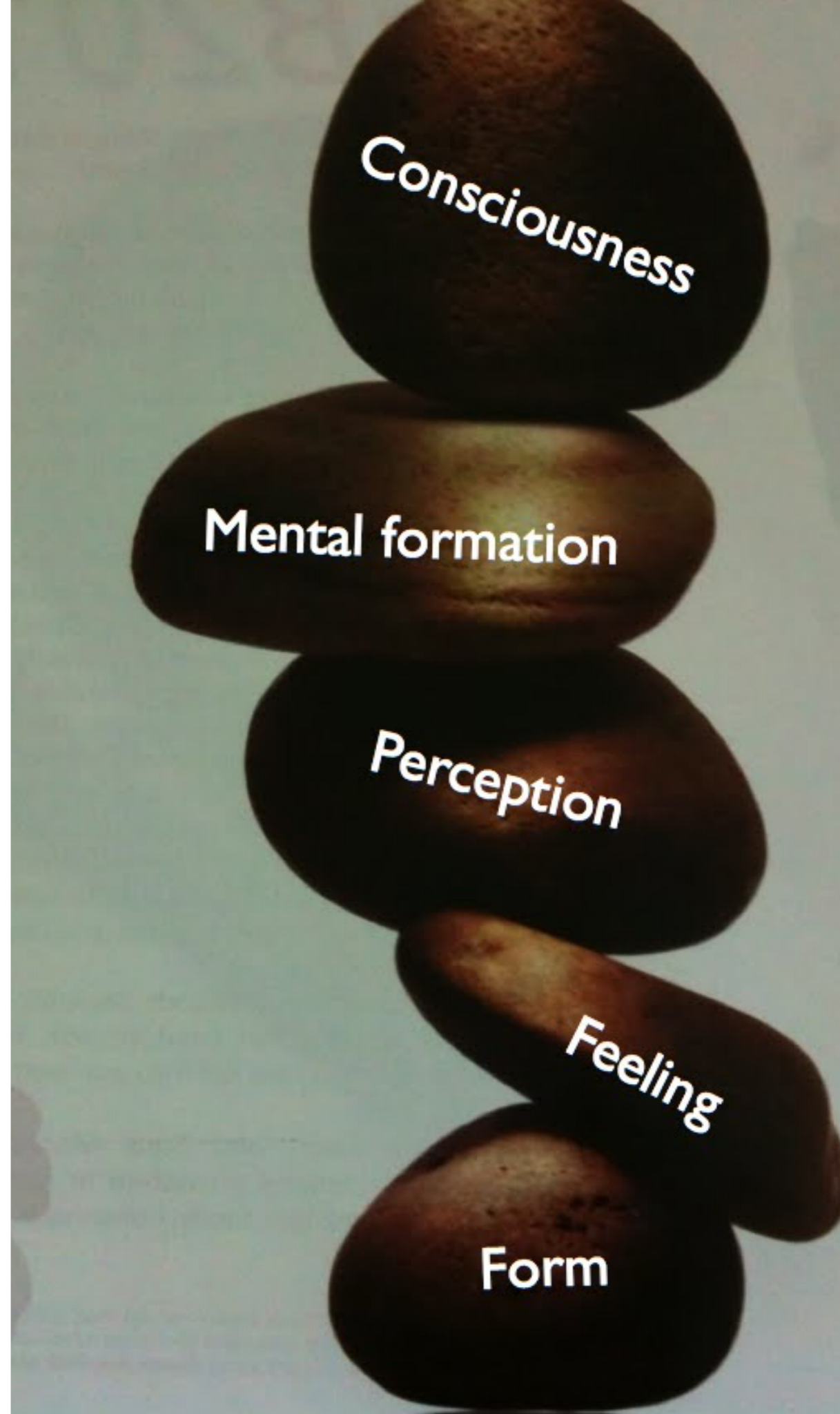
1. Püsitus: 5 isiksuse koostisosa

Buddha on öelnud: "... kõik asjad on püsitud (anicca), ebarahuldavad (dukkha) ka hingetud/isetud (anattā)". Kõik mis eksisteerib, kõik seadmused, on püsitud ja pidevas, lakkamatus muutumises. Nähtused moodustuvad ja kaovad tänu vastavate tingimuste ja põhjuste lõputule jadale.

5 isiksuse koostisosa (upādānakkhandha) ehk 'kuhja', mida virgumata meel tajub isiksusena, on infokanaliteks, mille kaudu me suhestume maailmaga ning millel põhineb teadmine ja arusaam eksisteerivast. Isiksuse koostisosad on:

1. Kuju (rūpa)
2. Tunne (vedanā)
3. Taju (saññā) ehk mõtestamine, arusaamine
4. (Mentaalsed, tahtelised) moodustised (sankhārā)
5. Teadvus (viññāṇa)

Kuni need seadmuste rühmad on aktiivsed, kogeme me kannatusi, mis on tingitud meie ihadest ja kiindumustest. Kõik lakkab kunagi, sh ka mentaalsed protsessid ning selle eest pole (õnneks) kaitstud keegi.



2. Rahuldamatus

Dukkha tähendab siin kontekstid rahuldamatust või suutmatust saavutada lõplikku rahulolu, võimetust saavutada kestva õnne. Kuna kõik kokkupandud nätused ja asjad oma olemuselt ajutsed, ei saa need olla ka lõplikku rahuldust pakkuvad, kuna ei suuda säilitada seda õnne, mille nad tõid. Kuigi need võivad mingi aeg olla meie õnne-illusiooni aluseks, toovad need inimestele lõppkokkuvõttes vaid kannatusi.

Läbi ajastute on inimesed tegelenud tõe ja õnne mudelite konstrueerimisega. Paljud kaasaegsed koolitajad avaldavad (muidugi teatud raha eest), et just nemad teavad õnne valemit või õnne sügavamaid saladusi. Paljud usuvad, et saavad õnnelikuks, kui lõpetavad kooli, ostavad luksusliku korteri eliittrajoonis, saavad tuntuks ja tunnustatuks jne. Meie tavaarusaam õnnest pärineb suuresti nii perekonnast kui ühiskonnast, mis determineerib õnnelikkuse mõõdupuu ja annab ettekirjutused õnneni jõudmiseks.

Varem või hiljem võime me aga mõista, et kuna iga õnnekontseptsioon on kokku pandud individuaalsetest ja kollektiivsetest, ajas muutuvatest uskumustest ning ihade ja nende rahuldamise teede kompotist, siis polegi võimalk, et see oleksid universaalne, tõene ja püsiv.

Veelgi enam, analüüsidest tänapäeva vaimsetes supermarketites laiatarbekaubana pakutava 'õnne kontseptsiooni' olemuse loomust, võime jõuda taipamiseni, et just see ongi püsituse tõestuseks.

IHA ÕNNE JÄRELE ONGI ÕNNETU OLEKU PÕHJUS

3. Isetus

Buddha õpetus 'ise' või 'mina' puudumisest räägib aga sellest, et nii sisemised ja välised, kehalised kui mentaalsed nähtused, ei oma oma-olemust, püsivat, kindlat, muutumatut tuuma või substantsi, mis asetseks kõigist teistest nähtustest eraldisesvana. Kõik objektid ja subjektid on meie meelega loodud, 'kokku pandud' tingimustest ja põhjustest ning sestap oma olemuselt meelepettelised ja ebapüsivad.

Teatud tingimuste ja põhjuste koosluses võib ilmnedas sellele vastav, kuid see lakkab olemast hetkel, mil lakkavad selle aluseks olevad põhjused ja tingimused. Kuna kõik olemasolev on pidevas tekkimise ja lakkamise protsessis, pole ka võimalik, et eksisteeriks iseseisev 'mina'.

Sestap ei saa olla midagi, mida nimetada 'minu oma' või 'minu keha', kuna ka kõik need ilmingud on muutuvad ning kaovad kord. Seega pole midagi, mille kohta öelda see on 'minu', 'mina' või 'mina olen'. Buddha väitis, et kuna tõelist mina polegi olemas, siis ei saa me selleni ka jõuda.

II Tõde kannatuste põhjustest

Seadmuseratta Käimapanemise Suutras lausus Buddha:

“See aga, bhikkud, on õilis tõde kannatuse põhjustajast. Selleks on **iha** (*taṇhā*), **kirg**, mis ikka ja jälle otsib naudinguid, pannes nautlema kord siin, kord seal, milleks on

- naudinguiha (*kāmataṇhā*),
- olemasoluiha (*bhavataṇhā*)
- mitte-olemasoluiha (*vibhavataṇhā*).”

Teine Tõde ei tähenda enda samastamist ihadega (mul on ihad) vaid ihade äratundmist ja teadvustamist.



III Tõde kannatuste lakkamisest

“See aga, bhikkhud, on õilis tõde kannatuse kadumisest, milleks on selle ira jäägitu, kiretu kadumine, selle hülgamine ja mahajätmine, sellest vabanemine ja uuesti mitte ihkamine”.

Dhammaratta käimapanemise sutta
(SN 56.11, PTS S.v.420.)

Aarjalik tõde kannatuse lakkamisest (*dukkha nirodha ariya sacca*) ehk lakkamistõde ütleb seega, et **meie kannatus on vabatahtlik** ning sellest on võimalik vabaneda. Kui vabastada ennast **himusest ja ihadest**, lakkavad ka kired ja kannatused ning saabub virgumine (*nibbāna*).

Ihad ei lakka seejuures mitte ihade rahuldamisest, vaid neist järkjärgulises loobumises.

Kolmas Tõde ongi janudest loobumine enesejälgimise ja -ohjamise kaudu.



**STOP
NOW
AND
THINK
AGAIN**

IV Tõde kannatuste lakkamisest

Dhammaratta käimapanemise suttas (SN 56.11) lausub Buddha:

“See aga, bhikkhud, on õilis tõde kannatuse lakkamisele viivast teest. Selleks on Aarjalik Kaheksaosaline Tee (*ariya aṭṭhaṅgika magga*), milleks on:

1. õige vaade (*sammā-ditṭhi*),
2. õige mõtlemine (*sammā-saṅkappa*),
3. õige kõne (*sammā-vācā*),
4. õige tegu (*sammā-kammanta*),
5. õige eluviis (*sammā ājīva*),
6. õige püüdlus (*sammā vāyāma*),
7. õige teadvustamine (*sammā sati*),
8. õige keskendumine (*sammā samādhi*)”



1. Õige Vaade



Õige Vaade koondab endas kolme õiget vaadet:

1. Õige Vaade karma seisukohast
2. Õige Vaade 10s olulises aspektis
3. Õige Vaade Neljast Aarjalikust Tõest



Karma

Karma tuleneb paali keelsest sõnast *kamma* ja tähendab 'tegu', 'tegema', tähistades teo ja tagajärje eksimatut seadust ('palgapäev')

Karma pole saatus, vaid 'jõud/vägi', mis tuleneb meie tegudest, mis kujundavad meie teo 'viljad' (*vipāka*), meie ümbersünni ning elu kvaliteedi ja -kvantiteedi aspektid

Kamma toime ilmneb keeruka seostena ning me ei saa näha selle otseseid põhjuseid; me näeme vaid õunapuud kuid milline oli selle seeme, võime vaid aimata

Kamma tuleneb meie mõtlemisest ja käitumisest (sh teiste inimestega) ning selle põhiallikaks on teadmatus (*moha*), iha (*lobha*) ja viha (*dosa*)

Oskuslik (*kusala*) ja oskamatu (*akusala*) karma on seotud 10 oskamatu ja 10 oskusliku teoga mõtte, sõna ja teo tasandil

**DON'T WASTE
YOUR TIME ON
REVENGE.
THOSE WHO
HURT YOU WILL
EVENTUALLY
FACE THEIR
OWN KARMA.**

[kushandwizdom.tumblr](https://kushandwizdom.tumblr.com)

	10 oskamatut tegu (<i>akusala kamma</i>) ehk 10 halba käitumist (<i>ducarita</i>)	10 oskuslikku tegu (<i>kusala kamma</i>) ehk 10 head käitumist (<i>sucarita</i>)
Kehaga (<i>kaya</i>) seotud <i>kamma</i>	Kolm <i>akusala-kaya-kamma</i> 't: 1) Elu võtmine (<i>pāṇātipāta</i>) 2) Võtmine, mida pole antud (<i>adinnādāna</i>) 3) Seksuaalne üleastumine (<i>kāmesu micchā-cāra</i>)	Kolm <i>kusala-kaya-kamma</i> 't: 1) Hoidumine võtmast elu (<i>pāṇātipātā veramaṇī</i>) 2) Hoidumine võtmast seda, mida pole antud (<i>adinn'ādānā veramaṇī</i>) 3) Hoidumine seksuaalsest üleastumisest (<i>kāmesu micchā-cāra veramaṇī</i>)
Kõnega (<i>vacī</i>) seotud t <i>kamma</i>	Neli <i>akusala-vacī-kamma</i> 't 4) Valetamine (<i>musāvāda</i>) 5) Laimamine ehk klatšimine (<i>pisunāvāca</i>) 6) Karm, ebaviisakas kõne (<i>pharusāvāca</i>) 7) Kergemeelne tühi loba (<i>samphappalāpa</i>)	Neli <i>kusala-vacā-kamma</i> 't 4) Hoidumine rääkimast seda, mis pole tõsi (<i>musāvāda veramaṇī</i>) 5) Hoidumine laimamast (<i>pisunāvāca veramaṇī</i>) 6) Hoidumine karmist, ebaviisakast kõnest (<i>pharusāvāca veramaṇī</i>) 7) Hoidumine kergemeelsest tühjast lobast (<i>samphappalāpa veramaṇī</i>)
Meelega (<i>mano</i>) seotud <i>kamma</i>	Kolm <i>akusala-mano-kamma</i> 't 8) Ahnus (<i>abhijjhā</i>) 9) Pahatahtlikkus (<i>vyāpāda</i>) 10) Valed vaated (<i>micchādiṭṭhi</i>)	Kolm <i>kusala-mano-kamma</i> 't 8) Hoidumine ahnusest (<i>abhijjhā veramaṇī</i>) 9) Hoidumine pahatahtlikkusest (<i>vyāpāda veramaṇī</i>) 10) Hoidu valedest vaadetest (<i>micchādiṭṭhi veramaṇī</i>)

Kas kõik on karma?

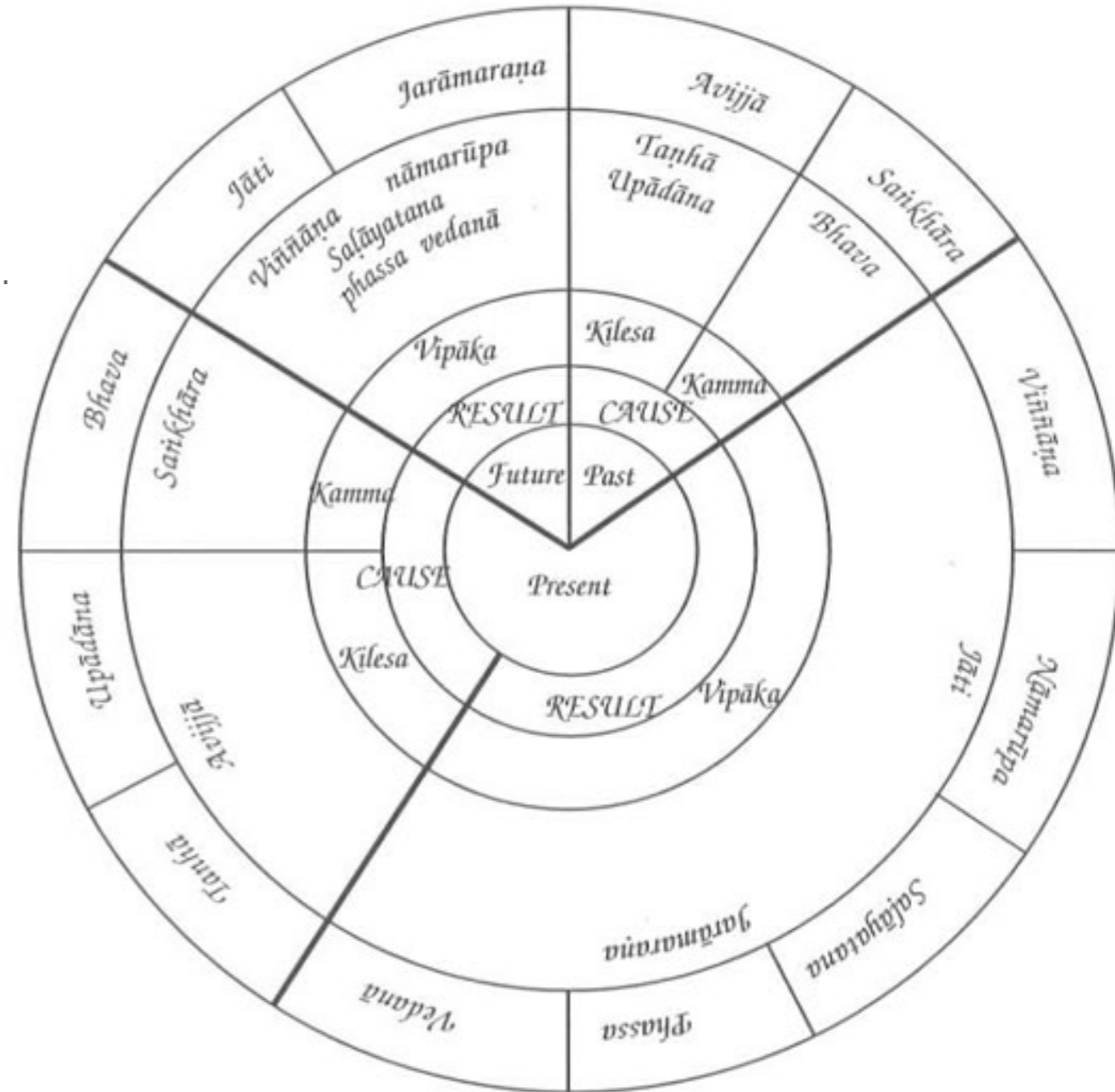
Viis loomulikku seaduspära

1. **Füüsiline anorgaaniline seaduspära** (*utu niyama*) – sh looduses esinevad fenomenid nagu vihm ja tuul, aastaegade ning aastate vaheldumine ning nende põhjused jms.
2. **Füüsiline orgaaniline seaduspära** (*bīja niyama*) – sh mikroobne ja taimne, teatud taimede eripärad nagu nt nisu võrsus ninu seemnest jms
3. **Teo ja tagajärje seaduspära** (*kamma niyama*) – oskuslikud ja oskamatud teod tingivad vastavad tagajärjed (karma kuulub sellesse kategooriasse)
4. **Korra ehk normi seaduspära** (*dhamma niyama*) sh kõik loomulikud ja vältimatud fenomenid nagu gravitatsioon jms, kaasa arvatud bodisattva tasemele jõudmine viimases sünnis.
5. **Meele ehk psüühika seaduspära** (*citta niyama*) sh teadvuse, psüühika ja tajuga seotud protsessid, tajude esilekerkimine ja lakkamine, teadvustatuse tase, meelekindlus jms psüühilised fenomenid



Sõltuvusliku tekkimise ahel

- (1) **Teadmatus** (*avijjā*) Neljast Aarjalikust Tõest ja olemise olemusest (*anicca, dukkha, anatta*) on põhilised põhjused, miks me eksleme *saṃsāra*'s. Teadmatusest saavad alguse
- (2) **tahtemoodustised** (*saṅkhāra*) mis on seotud
- (3) **teadvusega** (*viññāna*), milles esinevad nii mineviku kui oleviku mõjud. Üheaegselt koos tekkinud teadvusega kerkivad esile
- (4) **nimi ja kuju** (*nāma-rūpa*) ehk meel ja keha.
- (5) **Kuus taju** ehk võimete valda (*salāyatana*), mis on nägemis-, kuulmis-, maitsmis-, lõhna-, kompimis- ning meeletaju, on nime ja kuju vältimatu tagajärg. Kuue taju abil loome me
- (6) **kokkupuute** ehk kontakti (*phassa*) mis tingib
- (7) **tunde** (*vedanā*). Vastavalt tekkinud tundetoonile kujuneb
- (8) **himu** ehk janu (*taṇhā*), mis loob
- (9) **klammerdumist** (*upādāna*). Klammerdumine loob kamma
- (10) **olemasolu ehk saamise** (*bhava*) tingimused ja determineerib järgmise
- (11) **sünni** (*jāti*) ühel 31 olemasolu tasandil ehk *loka*'l koos tegudele vastavate vältimatute tagajärgedega.
- (12) **Vanadus ja surm** (*jarā-maraṇa*) on lihtsalt sünni vältimatud tagajärjed.



Kamma ja dhamma

Kui aga karma seadus on eksimatu ja toimib vääramatult, siis kas midagi sõltub ka meie tahtest ning kas üldse on võimalik midagi muuta? Kui karma kõrvalekaldumatu toime on fikseeritud minevikuga, siis millist rolli mängib meie vaba tahe ja valikuvabadus? Kui kõik on karmast tingitud, kas siis peabki inimene olema halb juhul, kui ta karma on on halb?

Lisaks kamma'le eksisteerib ka dhamma. Kamma ja dhamma pole vastuolus, vaid on ühe ja sama reaalsuse kaks aspekti nagu ühe ja sama mündi kaks poolt. Need pole kaks eri paika, vaid sõltuvad meie poolt nähtavast vaatepunktist. Nirvaana, nagu ka dhamma, on "eikusil" ja sansaara, nagi ka kamma, on "siin-ja-praegu." Kui me mõistame dhamma't, siis teame, kuidas vabaneda.

Karma poolt juhitud põhjus-tagajärje põhise materiaalse eksistentsi maailma (saṃsāra) oleme me minevikus ise oma meeles loonud. Akusala kamma avaldub kolme meelepleki (citta-kilesa) kaudu, mis pole aga tõelised vaid on illusioon, sõge meelepete, mis tekib enda ekslikust samastamisest keha ja egoga ning toimib materiaalses maailmas (nāma-rūpa) inertsel. Dhamma seevastu on nagu puhastusaine, millega me saame need meeleplekid eemaldada.

Dhamma esindab võimaluste lõputut hulka, seega pole meie teadvus mingil moel determineeritud, vaid on täielikult vaba, omades potentsiaali lõplikult vabaneda põhjus-tagajärje põhisest saṃsāra'st.

Karma on nagu tendentside kogum, mis tingib meie käitumismallid, mis omakorda põhjustavad sarnaste tendentside akumulatsiooni. Kuid see ei tähenda, et me oleme mineviku karma vang – meil on olemas teavustatud valik ja õpetus, mida olevikuhetkes järgides saame vabaneda kõigest piiravast ning ahistavat. Piltlikult võiks öelda, et kamma on nagu tegude poolt rajatud teede rägastik, mis sisaldab ka dhamma haruteid, mis juhivad rägastikut välja. See, millise tee me aga valime, sõltub meist endist.

Karma mõistmise ja järgimise võti peitub olevikus. Täna oleme me iseenda minevikus tehtud valikute summa (tagajärg) ja täna loome me endale homsed võimalused, oma saatuse ehk kokkuvõttes – selle, kes me oleme ja kelleks saame. Seega, igasugune lahendus saab peituda just olevikus. Eelsele vaatamata on meil täna, nüüd ja praegu võimalik luua oma homsed võimalused.

2. Õige kavatsus

1. Mittetahtmine (*Nekkhamma Sankappa*)
ehk loobumine
2. Mittepahatahtlikkus (*Avyāpāda Saṅkappa*)
ehk headus
3. Mittevägivaldsus (*Avihiṃsā Saṅkappa*)
ehk vägivallatus

Loobumine tähendab meeleseisundit, mis on vaba viiest sensuaalsest naudinguhast.

Meelelist naudingut pakuvad (1) vaatamisväärsused, (2) helid, (3) lõhnad, (4) maitset ja (5) kognitsioonid ja mis võimaldavad vabaneda viiest koostisosast; + nimi (*Nāma*) ja kuju (*Rūpa*) mis teadvusega (*Viññāna*) ühel ajal esile kerkivad. Loobumisega täidetud mõtted ja kavatsused on vabad ahnusest (=loobumise vastand).

AHNUS ISE ONGI VAESUSTUMINE



Kuidas alustada loobumisega?

Loobumise seisundisse jõudmiseks on vaja pidevalt mõtlustada 4 aspekti üle:

1. Oma püsimatuse (surma) üle
2. Karma seaduse (tegude ja nende tagajärgede) põhimõtete üle
3. Õnnelikumate sündide kannatuste üle

Praegusest elust loobumist võib alustada **8 maise mõtte ehk tundeväljenduse** (ihad, millest tuleb loobuda)

vaigistamisega:

Kui need esinemad mõne “vaimseks” tituleeritu motiivides, siis on see vaid võlts teesklus vaimsuse teostamise seisukohast.

Olen õnnelik, kui ma saan

Olen õnnetu, kui ma ei saa

Olen õnnelik, kui olen kuulus

Olen õnnetu, kui ei ole kuulus

Olen õnnelik, kui mind kiidetakse

Olen õnnetu, kui mind ei kiideta

Olen õnnelik, kui mul on mõnus olla,

Olen õnnetu, kui mul ei ole mõnus olla.

3. Õige kõne

1. **Hoidumine valetamisest** (*musāvādā-virati*)
2. **Hoidumine tagarääkimisest ja laimamisest** (*pisuṇavācā-virati*)
3. **Hoidumine kuritahtlikust, ära kasutavast või teisi kahjustavast kõnest, sh ebasõbralike sõnade kasutamisest** (*pharusavācā-virati*)
4. **Hoidumine kergemeelsest kõnest** nagu tühi loba ja kuulujuttude levitamine, mis on viljatud nii selles kui järgmistes eludes (*samphappalāpa-virati*)

Õige Kõne eesmärk on **isetu hüve loomine**, mis

1. kätkeb isetut kasulikkust (*attha*),
2. jõustab tarkust (*paññā*)
3. edendab moraalsust (*sīla*).

KÕNE OLGU ERANDIKS, VAIKUS REEGLIKS

Before you speak....

T H I N K !

T - is it true?

h - is it helpful?

i - is it inspiring?

n - is it necessary?

k - is it kind?

quotes worth remembering

Vale, kuulujutt

Bhikkhud, ma ütlen teile, maailmas pole olemas kurja, mida ei võiks teha see inimene, kes astub üle ühest. Millisest ühest? Bhikkhud, see on tahtlik valetamine.

Niimoodi öeldud (*Itivuttaka*), Iti 25.

“Ta hoidub lahkarvamusi tekitavast kõnest sellest loobudes. Mida ta on kuulnud siin, ei räägi ta seal, et lahutada neid inimesi nondest. Mida ta on kuulnud seal, ei räägi ta siin, et lahutada noid inimesi nendest. Nii lepitab ta neid, kes on lahku läinud või liidab veelgi neid, kes on koos; ta armastab koosmeelt, rõõmustab koosmeeles, naudib koosmeelt ja räägib seda, mis loob koosmeelt.”

[Sepapoeg] Cunda sutta, AN 10.176.

Kuulujutt leiab õige vaatega inimese kõrvu jõudes oma lõpu.

Ta hoidub karmist kõnest sellest loobudes. Ta räägib sõnadega, mis on inimeste jaoks mahedad, õrnad ja südamlikud, viisakad, veetlevad ning meeldivad.

Vanemate munkade värssides (Theraghātā) on toodud ära sõnade omadused, mis muudavad kõne meeldivaks:

1. on vägivallatud – ei kahjusta rääkijat ega loo kannatusi teistele
2. on kohased – lahked, vastuvõetavad, sobilikud
3. on tõesed – tõde on igavene
4. kuuluvad Virgunule – sõnad, mida on rääkinud Buddha kannatuste lõppemisest ja virgumise saavutamisest.

[Sepapoeg] Cunda suttas on toodud ka Buddha juhised sellest, kuidas hoiduda kasutust lobast:

Ta hoidub tühjast lobast sellest loobudes. Ta räägib sobival ajal, sellest mis on tõene (faktiline), kooskõlas kõrgema eesmärgiga, dhamma'ga ja vinaya'ga. Ta räägib sõnu mis on väärtuslikud, kohased, mõistlikud, konkreetset ja eesmärgipärased.

Õige kõne kui tegu



4. Õige tegu

Õige tegu kätkeb endas kolme aspekti:

1. **Hoidumine võtmast elu**
(*pāṇātipāta virait*) - st tapmisest, kahjustamisest, rõhumisest, vigastamisest või piinamisest (ehk kannatuste tekitamisest) nii füüsilisel kui vaimsel (verbaalsel) tasandil, nii sündinud kui veel sündimata olendite suhtes
2. **Hoidumine võtmast seda, mida pole antud** (*adinnādāna virati*)
3. **Hoidumine abielurikkumisest**
(*kāmesumicchācāra virati*)



5. Õige eluviis

1. **Hoidumine oskamatust eluviisist** tähendab hoidumist kolmest kehaga seotud oskamatust tegevusest - (1) tapmine, (2) varastamine, (3) voorusetu seksuaalkäitumine
2. **Hoidumist neljast kõnega seotud oskamatust käitumisest** - (1) valetamine, (2) tagarääkimine ja laimamine, (3) toores kõne ja (4) kergemeelne tühi loba Siia alla kuuluvad ka relvade, elus loomade, liha, meelt hägustavate ainete ning mürkide tootmine, vahendamine, müümine. jne
3. **Hoidumine sobimatust eluviisist** tähendab munkade ja teadjate puhul hoidumist 21st sobimatust tegevusest
4. **Hoidumine ebaausast eluviisist**
 - ❖ 4.1 Tüssamist, kavalust, silmakirjalikkuse või pettuse teel kasu (sh annetuste ja kingituste) saamist, pannes inimesed uskuma, et saaja omab erakordseid võimeid, isiksuse omadusi vms (PR 'meistrid')
 - ❖ 4.2. Tüssamist, kavalust, vm pettuse teel kasu (sh annetuste ja kingituste) saamist, pannes inimesed uskuma, et saaja omab erakordseid võimeid (auratransformatsioon)
 - ❖ 4.3. Jultnud, nahaalset, ülbet, segast ja häbitut kõnet, mis on seotud igasuguse kasu saamise eesmärgiga (müügigurud)
 - ❖ 4.4. Žestide, märguannete või vihjete tegemist, väljendamaks soovi saada annetusi, kinke vm meelehead (Nimitta).Sõnadega ahistamist moel, mis kohustaks tegema annetusi (kui samind armastad, siis ...)
 - ❖ 4.5. Väikese kingi või meelehea tegemist selleks, et saada vastu suurem kink või meelehea.
 - ❖ 4.6. Hoidumine madalatest kunstidest

6. Õige püüdlus

1. **Veel esile kerkimata oskamatute meeleaseisundite vältimine.** Püüdlamine selle poole, et Kaheksaosalise Tee teostamisel minevikus mitteesinevad oskamatud meeleaseisundid ei saaks esile kerkida ka olevikus ega tulevikus.
2. **Esile kerkinud oskamatute meeleaseisundite hajutamine.** Püüdlamine selle poole, et Kaheksaosalise Tee teostamisel minevikus või olevikus esile kerkinud oskamatud meeleaseisundid saaksid hajutatud nii, et need ei kerkiks enam tulevikus esile.
3. **Veel esile kerkimata oskuslike meeleaseisundite arendamine.** Püüdlamine selle poole, et Kaheksaosalise Tee teostamisel 37 valgustumise faktorit (*bodhipakkhiya dhamma*), mis pole veel esile kerkinud, saaksid esile kerkida siin ja praegu.
4. **Esile kerkinud oskuslike meeleaseisundite säilitamine.** Püüdlamine selle poole, et Kaheksaosalise Tee teostamisel nii minevikus kui olevikus esile kerkinud oskuslikud meeleaseisundid (nagu kõlblus, loobumine jt) saaksid järjepidevalt arenedatud, kuni lõpliku virgumise saavutamiseni.

Õige püüdlus sisaldab seega kahte liiki tegusid (*kamma*) - oskuslikke (*kusala*) ja oskamatuid (*akusala*) - mille tagajärjele vastavalt on esile kerkinud (*uppanna*) või pole veel esile kerkinud (*anuppanna*) oskuslikud või oskamatud meeleaseisundid.

Oskamatud meeleaseisundid (teadmatus, iha, viha, segadus jms) viivad meid ärevusse ja lõppematusse rahulolematusse, oskuslikud meeleaseisundid juhivad meid aga kannatustest välja virgumisele.

7. Õige teadvustamine

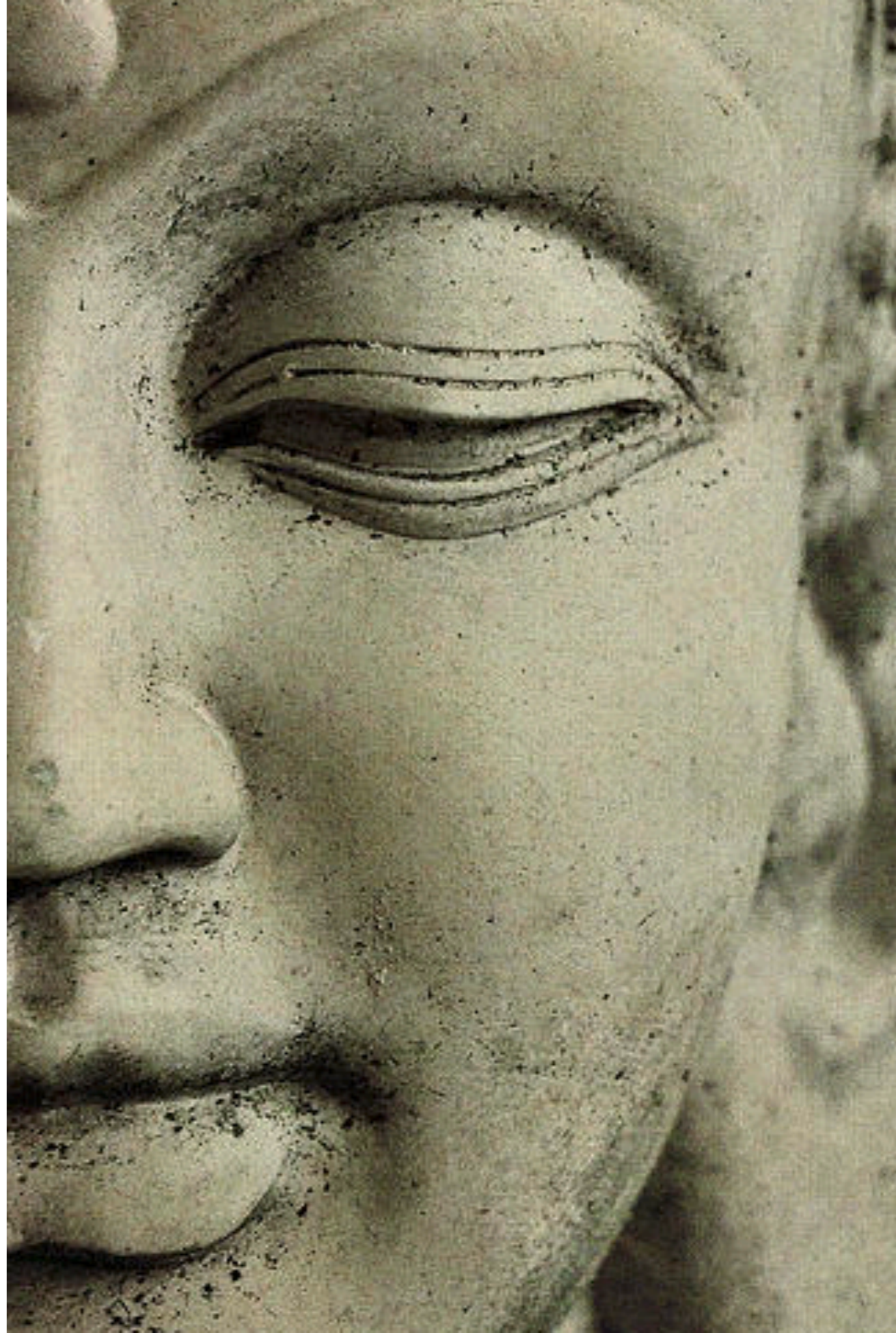
Õige teadvustamine sisaldab endas nelja aspekti:

1. **Keha (füüsiliste nähtuste) teadvustamine ja vaatlemine** (*kāyānupassanā satipaṭṭhānam*) – nagu näiteks hingamine
2. **Tunnete teadvustamine ja vaatlemine** (*vedanānupassanā satipaṭṭhānam*) – nagu näiteks valu ja rõõm
3. **Mõtete teadvustamine ja vaatlemine** (*cittānupassanā satipaṭṭhānam*) – nagu näiteks lõbuiha ja viha põhjustavad mõtted
4. **Meele objektide teadvustamine ja vaatlemine** (*dhammānupassanā satipaṭṭhānam*) – nagu näiteks meeleline iha



8. Õige keskendumine

1. Keskendumine esimeses *jhāna's* (*paṭhamajhāna samādhi*)
2. Keskendumine teises *jhāna's* (*dutiya^jjhāna samādhi*)
3. Keskendumine kolmandas *jhāna's* (*tatiya^jjhāna samādhi*)
4. Keskendumine neljandas *jhāna's* (*catuttha^jjhāna samādhi*)



Terminoloogia

- samatha - meelerahu
- vipassanā - insait(-taipamine)
- bhāvanā - arendamine
- samādhi - keskendumine
- jhāna - 1. mõtlus/keskendumine seisund (kui samādhi protsessi üldnimetus); 2. - keskendumise (samādhi) intensiivsuse tase (millega seostuvad kõik mentaalsed tegurid (cetasika))
- jhānaṅga - jhāna tegur
- cetasika - mentaalne tegur
- nīvaraṇā - takistus
- rūpajhāna - vormide vald (materiaalne)
- arūpajhāna - vormideta vald (immateriaalne)
- jogy - joogi
- kammaṭṭhāna - keskendumise objekt

“See, kes arendab mõtluses sõbralikkust (mettā-bhāvanā), kaotab igasuguse paha-tahtlikkuse.

See, kes arendab mõtluses kaastunnet (karuṇa-bhāvanā), kaotab igasuguse julmuse.

See, kes arendab mõtluses kaasrõõmu (mudita-bhāvanā), kaotab igasuguse rahutuse.

See, kes arendab mõtluses võrdset suhtumist (upekkhā-bhāvanā), kaotab igasuguse vastumeelsuse.

See, kes arendab mõtluses keha ilgust (asubha bhāvanā), kaotab igasuguse lõbuhimu.

See, kes arendab mõtluses püsitust (anicca bhāvanā), kaotab upsaka ennasttäis ‘mina olen’.

See, kes arendab mõtluses välja- ja sissehingamise teadvustamist (ānāpānasati bhāvanā), kaotab rahutud mõtted ja saab sellest suure kasu.”

Mahārāhulovada Sutta, (MN 62)

Samatha ja Vipassanā bhāvanā

- **Samatha** ('rahulikkus', 'rahulik süda') - meelerahu
- **Vipassanā** (vi (eesliide) 'sisse', 'erineval moel' + passati 'selgelt nägema', 'taipama', 'tajuma') - insait-taipamine, sisenägemus, sisekaemus või -vaatlus (introspektsioon), insait, intuitsioon
- **Bhāvanā** (bhāva - 'mõttes arendama', mõtte abil loodud meeleseisund) - arendama, midagi looma / esile kutsuma, seda arendama ja kinnistama; mõtlemise või meditatsioonil abil arendama; meele harjutamine ehk treenimine

Iseloomu tüüp (carita)	Keskendumise objekt (<i>kammaṭṭhāna</i>)
1. Rāga-carita 'himur natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - 10 jätkust (<i>asubha</i>) - Keha teadvustamine (<i>kāyagatā-sati</i>) <p>Neil <i>kammaṭṭhāna</i>'tel on omadus vähendada ning lõplikult hajutada iha</p>
2. Dosa-carita 'vihane natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - 4 brahma asupaika (<i>brahmavihāra</i>) - 4 värvi-ebakindlust (<i>kaṣiṇa</i>): sinine (<i>nīla-kaṣiṇa</i>), kollane (<i>pīta-kaṣiṇa</i>), punane (<i>lohita-kaṣiṇa</i>), valge (<i>odāta-kaṣiṇa</i>). <p>Kuna need <i>kammaṭṭhāna</i>'d on puhtad ja rahulikud, valmistavad need teostajale headmeelt ja rõõmu</p>
3. Moha-carita 'segaduses natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - Hingamise teadvustamine (<i>ānāpānassati</i>) <p>Kuna hingamise teadvustamisel toimub rütmiline sisse- ja väljahingamine, aitab see meelt kontrollida ja rahustada</p>
4. Saddhā-carita 'usklik natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - Buddha vooruste üle mõtlustamine (<i>buddhānussati</i>) - Dhamma vooruste üle mõtlustamine (<i>dhammānussati</i>) - Sangha vooruste üle mõtlustamine (<i>sanghānussati</i>) - Moraali vooruste üle mõtlustamine (<i>silānussati</i>) - Helduse (<i>dāna</i>) üle mõtlustamine (<i>cāgānussati</i>) - Jumalate vooruste üle mõtlustamine (<i>devatānussati</i>) <p>Kuna usk (<i>saddhā</i>) on sellel naturil juba tugev, sobib talle just eeltoodud <i>anussati-kammaṭṭhāna</i>'te teostamine</p>
5. Buddhi-carita 'intellektuaalne natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - Oma surma teadvustamine (<i>maranānussati</i>) - Nibbāna teadvustamine (<i>upasamānussati</i>) - Toidu ebameeldivuse teadvustamine (<i>āhāre-patikūla-saññā</i>) - Nelja elemendi analüüs (<i>catu-dhātu-vavaṭṭhāna</i>) <p>Kuna eeltoodud <i>kammaṭṭhāna</i>'te subjekt on sügav ja peen, stimuleerivad ja tugevdavad need tarkust</p>
6. Vitakka-carita – 'kaalutlev natuur'	<ul style="list-style-type: none"> - Hingamise teadvustamine (<i>ānāpānas-sati</i>) <p>Kuna hingamise teadvustamisel toimub sisse- ja väljahingamine rütmiliselt, aitab see meelt kontrollida ja rahustada.</p>

Kõikidele isiksuse tüüpidele sobivad mõtlusobjektid

6 kasiṇa't ning 4 āruppa't:

- 6 kasiṇa't: paṭhavī (maa) -, āpo (vesi) -, tejo (tuli) -, vāyo (õhk) -, āloka (valgus) - ja ākāsa (ruum) - kasiṇa
- 4 arūpa't (mittemateriaalset brahmavihaara valdkonda) 'brahma asupaika' või 'jumalikku eluaset' on tuntud ka kui *appamaññā* mis tähendab 'mõõtmatu', 'piiritu'.
 1. Sõbralikkus (*mettā*)
 2. Kaastunne (*karuṇā*)
 3. Kaasrõõm (*muditā*)
 4. Võrdne suhtumine (*upekkhā*)

Isiksuse viie koostisosa mõtlus

Loome teadvustatud seisundi. Saame täielikult teadlikuks oma kehast, tunnetest, meelest ja meeles toimuvast.

- ♣ **Kõik vormid** on tahke, vee, kuumuse ja tuule ühendid, ja nende muutumisel muutuvad ka vormid. Kõik vormid on seega ajutised, muutuvad ja kaduvad. Kuna mul pole vormi üle sellist võimu, et võiksin öelda, olgu mu vorm 'see', või ärgu olgu minu vorm 'see', siis pole ka vorm minu oma. Mina ei ole vorm. Vorm ei ole mina, ise.
- ♣ Kuna **tunded**, nii ebameeldivad, meeldivad kui neutraalsed, kerkivad esile kontaktis (silma, kõrva, nina, keele, keha ja meele kontaktis) muutuvad need nii, nagu muutub kontakt. Kõik tunded on püsitud, ajutised, muutuvad ja kaduvad... tunded pole minu omad, mina ei ole tunne. Kuna mul pole tunnete üle sellist võimu, et võiksin öelda, olgu mu tunded 'need', või ärgu olgu minu tunded 'need', siis pole ka tunded minu omad. Mina ei ole tunne. Tunne ei ole mina, ise.
- ♣ Kuna kontaktis kerkib esile **taju** (vormi, heli-, lõhna-, maitsmis-, puute- ja mõttetaju kerkivad esile silma, kõrva, nina, keele, keha ja meele kontaktis), on taju muutuste subjekt mis muutub nii, nagu muutub kontakt. Taju on püsitu, ajutine, muutuv ja kaduv. Kuna mul pole taju üle sellist võimu, et ma võiksin öelda, olgu mu taju 'see', või ärgu olgu minu taju 'see', siis pole ka taju minu oma. Mina ei ole taju. Taju ei ole mina, ise.
- ♣ Kuna **tahtemoodustis** kerkib esile kontaktis (vormi, heli, lõhna, maitse, puute ja mõtlemisega seotud tahe kerkib esile silma, kõrva, nina, keele, keha ja meele kontaktis), on see muutuste subjekt mis muutub nii, nagu muutub kontakt. Tahtemoodustis on püsitu, ajutine, muutuv ja kaduv. Kuna mul pole tajumuse üle sellist võimu, et ma võiksin öelda, olgu mu tahtemoodustis 'see', või ärgu olgu minu tajumus 'see', siis pole ka tahtemoodustis minu oma. Mina ei ole tahtemoodustis. Tahtemoodustis ei ole mina, ise.
- ♣ Kuna **teadvus** (silma, kõrva, nina, keele, keha ja meele teadvus) kerkib esile sõltuvalt vaimsele ja füüsilisele, on teadvus muutuste subjekt mis muutub nii, nagu muutub mentaalsus ja materiaalsus. Teadvus on püsitu, ajutine, muutuv ja kaduv. Kuna mul pole teadvuse üle sellist võimu, et ma võiksin öelda, olgu mu teadvus 'see', või ärgu olgu minu teadvus 'see', siis pole ka teadvus minu oma. Mina ei ole teadvus. Teadvus ei ole mina, ise.

Kuus vipassanā objektide gruppi (vipassanā kammaṭṭhāna)

Vipassanā bhāvanā eeldab eelnevaid teadmisi, mis on vipassanā kammaṭṭhāna'd:

1. Seitse puhtust (sattavisuddhi)
2. Kolm olemasolu omadust (tilakkhaṇa)
3. Kolme liiki mõtlus [Kolme omaduse] kolmekordne mõtlus] (tividhānupassanā)
4. Kümme insait-teadmist (dasa-vipassānāñāṇa)
5. Kolme liiki vabanemine [kolmekordne vabanemine] (tividhavimokkha)
6. Kolm vabanemise ust [kolmekordse vabanemise kolm ust] (tividhavimokkha-mukha)

The Seven Stages of Purification (Satta Visuddhi) and the Insight Knowledges

	Stage of Purification		Insight Knowledge		
			Knowledge of the Fruit		
	Purification by Knowledge & Vision <i>(nanadassanavisuddhi)</i>	16	Knowledge of the Path		
		15	Change of lineage knowledge		
	Purification by Knowledge & Vision of the Way <i>(patipadanadassanavisuddhi)</i>	14	Conformity knowledge	Cleansing or Insight leading to Ascent (Path)/ Emergence	
		13	Knowledge of equanimity towards formations		
		12	Knowledge of contemplation of reflection		
		11	Knowledge of desire for deliverance		
		10	Knowledge of contemplation of disenchantment	Full understanding as abandoning	
		9	Knowledge of contemplation of danger		
		8	Knowledge of appearance as terror		
		7	Knowledge of contemplation of dissolution		
		6	Knowledge of contemplation of arising & passing away		
	Purification by Knowledge & Vision of what is Path & what is not Path <i>(maggamaggananadassanavisuddhi)</i>	5	Knowledge of what is Path & what is not Path	Full Understanding as investigation	
Trunk	Purification by Overcoming Doubt <i>(kankhavitaranavisuddhi)</i>	4	Knowledge of comprehension	This purification is synonymous with right Vision /Knowledge of things as they are or knowledge of relatedness of phenomena	Full understanding as knowledge
		3	Knowledge of discerning cause & condition		
	Purification of View <i>(dittivisuddhi)</i>	2	Knowledge of delimitation of mind	Understanding that in reality there is only mind & matter	
	1	Knowledge of delimitation of matter			
Root	Purification of Mind <i>(cittavisuddhi)</i>				
	Purification of Virtue <i>(silavisuddhi)</i>				
Soil				This is the soil in which the understanding(panna) grows. Senses, Bases, Elements, Faculties, 4 Noble Truths, Dependant Origination etc. are the Soil. One must fortify one's knowledge by Learning' and 'Questioning' about those that are the Soil.	

Vipassanā-bhāvanā

- Taipamise arendamine (vipassanā-bhāvanā) kätkeb endas sisuliselt 73. Tipiṭaka's toodud Buddha doktriini ehk tõde, mida vaadeldakse täieliku mõistmise (vipassanā) kaudu. Need taipamised kerkivad esile kujustamise harjutades erinevate jhāna tasemete tekkimisel, alates juba esimesest jhāna'st.
 1. 5 isiksuse koostisosa (khandha)
 2. 12 tajuvalda (āyatana)
 3. 18 elementi (dhāthu)
 4. 22 psühho-füüsilist kontrolli-võimet (indrya)
 5. 4 aarjalikku tõde (ariyasacca)
 6. 12 sõltuvusliku tekkimise ahelat (paṭiccasamuppāda)

Isiksuse viie koostisosa mõtlus

1. Vorm/keha

2. Tunded

3. Taju

4. Tahtemoodustised

5. Teadvus

Samatha bhāvanā

- Samatha on sisemise rahu seisund, mõtte-rahu (*ceto-samatha*) mentaalne liikumatus, meelesisene sügav lõõgastus, keskendunud, kõigutamatu, rahuküllane meele seisund.
- Seitse samatha-bhāvanā objektide (*samatha-kammaṭṭhāna*) gruppi on:
 1. Kümme kasinat (*dasa kasiṇa*)
 2. Kümme jälkust (*dasa asubha*)
 3. Kümme meelepidamise objekti (*dasa anussatiyo*)
 4. Neli brahmavihaarat ehk Brahmā asupaika (*cattaro brahmā-vihāra*)
 5. Neli mittemateriaalset (*brahmavihaara*) valdkonda (*cattaro āruppa*)
 6. Üks toidu ebameeldivuse teadvustamine (*eka āhāre-paṭikūla-sañña*)
 7. Üks nelja elemendi analüüs (*eka catu-dhātu-vavatthāna*)

Viis takistust (pañca nīvaraṇāni)

Takistused (nīvaraṇā) ei kirjelda meie loomust, need pole ka eksimused ega läbikukkumised, vaid ületatavad meele tegurid, mis ilmnevad keskendumisel.

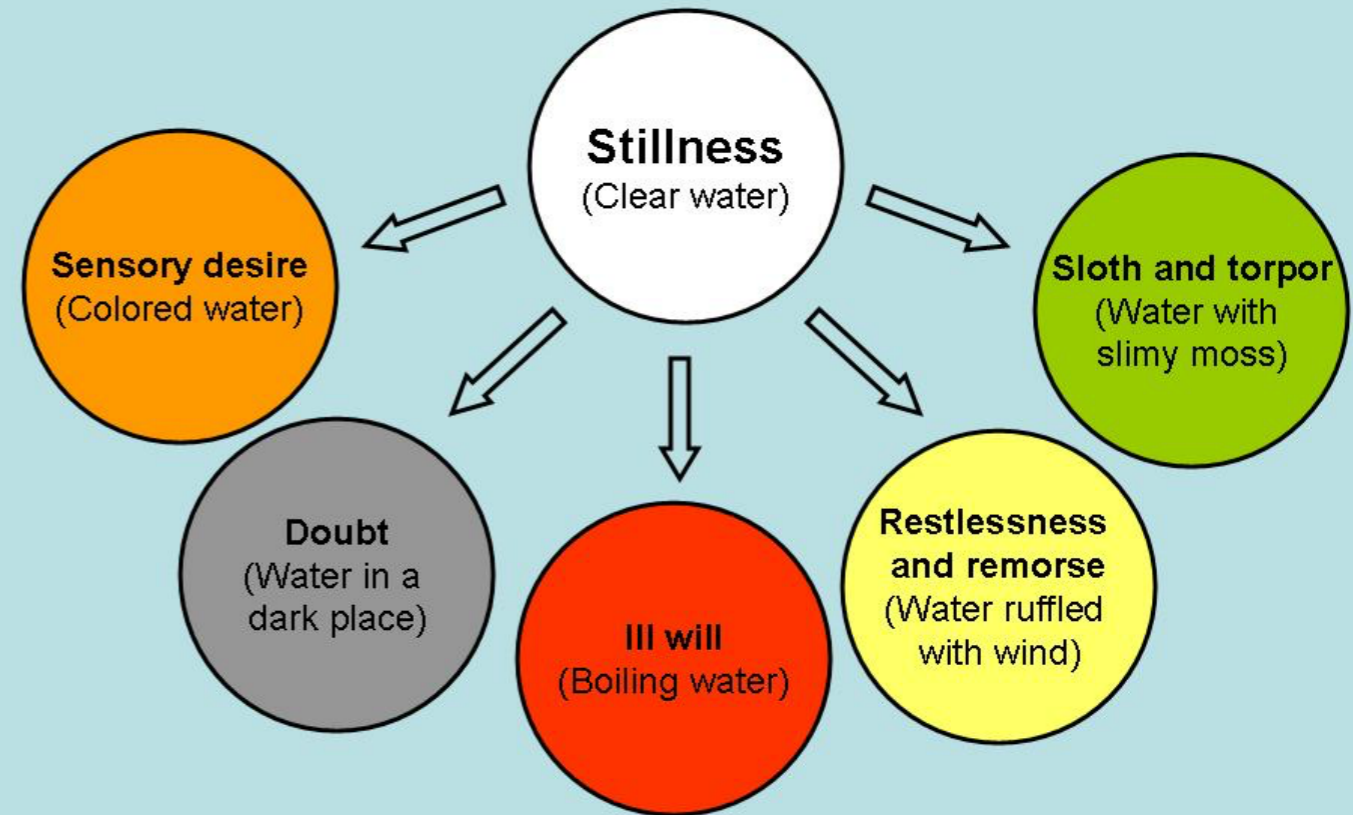
Viis takistust (pañca nīvaraṇāni) on:

1. **Sensuaalne iha**

(kāmacchanda), ehk iha aistmiskogemuste järele.

2. **Saamahimu ja pahatahtlikkus** (abhijjhā-vyāpāda).

The Five Hindrances (Pañca Nīvaraṇāni)



(c) svenhaupt.com

3. **Laiskus ja uimasus** (thīna-middha), ehk keha või meele tuimus, loidus, väsimus, tardumus

4. **Rahutus ja murelikkus** (uddhacca-kukkucca), rahutus, süümepiin.

5. **Kõhklus** (vicikicchā) ehk skeptiline kahtlus.

[Braahman] Sangaaravale antud sutta (Saṅgārava Sutta, SN 46.55)
Teadlikkuse loomise suttas (*Satipaṭṭhānasuttaṃ*) M.I.55 (MN 10)).

Viie takistuse uurimine

Buddha on õpetanud, kuidas peale kirka teadvustamise loomist meeles tuleks neid viit takistust uurida viiel erineval moel:

1. Teadvusta, millal takistus esineb
(nt: *“Hetkel esineb sensuaalne soov”*)
2. Teadvusta, millal takistus puudub
(nt: *“Hetkel ei esine sensuaalset soovi”*)
3. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste ilmnenemise
(nt: *“Kuidas täpselt see ilmneb?”*)
4. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste lakkamise
(nt: *“Kuidas täpselt see lakkab?”*)
5. Mõtle, kuidas tulevikus ennetada takistuste tekkimise põhjuseid
(nt: *“Mida ma saaksin teha ja kuidas oma käitumist muuta takistuste esilekerkimise ennetamiseks?”*)

7 sobilikku ja mittesobilikku aspekti

- **Seitse keskendumist häirivat aspekti** (*asappāya*) on: ebasobiv (1) koht, (2) küla, kus almus-sööki saadakse, (3) kõne, (4) sõbrad ja kaaslased, (5) toit, (6) kliima ja (7) keha asendid.
- **Seitse keskendumist toetavat aspekti** (*sappāya*) on (eelnevate vastandid): sobiv (1) koht, (2) küla, kus almus-sööki saadakse, (3) kõne, (4) sõbrad ja kaaslased, (5) toit, (6) kliima ja (7) keha asendid.

8 *jhāna*'t

- *Jhāna* on intensiivse meeletreeningu tulemusel saavutatud keskendumise või objektiga samastumise seisund, kus eristatakse 8 staadiumit. See termin iseloomustab järjestikku selginevad teadvusseisundeid, mis sisaldavad endas viie *jhāna* teguri (*jhānaṅga*) kombinatsiooni.
- *Tipiṭaka*'s on toodud Buddha kirjeldus
 - neljast vormide vallaga seotud *jhāna*'st (*rūpa-jhāna*) ja
 - neljast vormideta vallaga seotud *jhāna*'st (*arūpa-jhāna*)

Jhāna Sutta (AN 9.36); *Anupada Sutta* (MN 111), jt.

Esimene jhāna

- Esimeses jhāna's keskendumine sisaldab endas meelega tähelepanu suunamist objektile, mis kujundab meeles sügava keskendunud rahu (samatha) seisundi. Pideval harjutamisel muutub see meelega loomulikuks seisundiks. Buddha võrdles esimest jhāna't seebipulbri ja vee täieliku segunemisega, mida segatakse seni, kuni seebipulber on veest täielikult läbi imbunud ja vesi on seebipulbrist täielikult küllastunud.
- Esimene jhāna seisundi saavutamine on kõige olulisem, kuna sellest saavad alguse kõik järgnevad meelega arendamise (citta-bhāvanā) etapid. Ainult siis on võimalik meelt edasi arendama hakata, kui oleme esimeses jhāna's elimineerinud 5 takistust.

Teine jhāna

- Teises jhāna's toimub argi- ja kinnismõtete ületamine ning meel vabaneb enesetadvuse hälvetest, püsides rõõmuküllases rahulduses ja vaikuses. Buddha võrdles teist jhāna't vaikse järvega, mis toitub veealustest allikatest. Meel muutub siin selgeks, kirkaks ning vabaneb piiravatest argimõtetest. Lakkab igasugune mentaalne liikumine ja kujuneb keskendumise kogemusel põhinev kindel, täielik veendumus.
- Oluline on siinkohal mitte klammerduda keskendumisega kaasuvatesse meeldivatesse tunnetesse. Eesmärgiks on ikkagi järjepidev areng ning liikumine põhilise eesmärgi – virgumise suunas.

Kolmas ja neljas jhāna

- Kolmandas jhāna's ületatakse eelnevalt tekkinud rõõm ning jäädakse vaiksesse, tasakaaluküllasesse meelerahusse, selge teadvuse õndsasse seisundisse, mis pole afekteeritud ei naudingust ega piinast. Buddha võrdles kolmandat jhāna't järves kasvava lootosega, mis on veest läbi imbunud ja küllastunud puhta veega.
- Neljandas jhāna's ületatakse ka õndsus, misjärel tekib meele neutraalsus, meelerahu kaudu saadud puhtaim teadvustatus, ekstaatiline keskendumine. Buddha võrdles seda jhāna't palaval pärastlõunal kümblusega järves, misjärel puhatakse kaldal, mähituna puhtasse, valgesse linasse. Meel hülgab siin vastandid (rõõm-kurbus, õnn-õnnetus etc.), ning saabub täielik meele kõigutamatu tasakaal, puhas ja veatu teadvustatus. Kuni meel viibib neljandas jhāna's, ei saa miski meeleväline mõju avaldada.

Neli arūpa-jhāna't

- Esimene arūpa-jhāna on 'Lõputu ruumi ala' (ākāsānañvāyatana), ehk piiritu avaruse sfäär. Meel laieneb üle oma loomulike piiride, ületab vormi ja duaalsuse ja kogeb lõputut, piirideta, takistusteta avarust.
- Teine arūpa-jhāna on 'Lõputu teadvuse ala' (viññāṇañcāyatana) ehk teavuse lõputu avaruse sfäär. Mõistetakse, et meel ise on lõputu, samaulatuslik lõputu ruumiga, võimeline laienema piiranguteta igas suunas.
- Kolmas arūpa-jhāna on 'Mitte-millegi ala' (ākiñcaññāyatana) ehk tühjuse sfäär. Kogetakse, et pole võimalik ühtesid asju teistest eraldada, kuigi duaalsuse kogemus on eelnevalt meeles olemas. Asjad ja nähtused kaotavad piirid ega välista enam teineteist ja me kogeme "mitte-midagi".
- Neljas arūpa-jhāna on 'Ei taju ega mittetaju ala/sfäär' (N'evasaññā n'āsaññāyatana). Kuna tajutav on äärmuseni peenendunud, pole selles enam ei taju ega mittetaju, kuigi tajuja on siiski alles. Duaalsus on praktiliselt ületatud.

Viis *jhānaṅga*'t (rūpajhāna tegurit)

Viis *rūpa jhāna* tegurit (*jhānaṅga*) on mentaalsed tegurid (*cetasika*) mis on seotud meeleharjutuses meele kinnistumisega objektile. Neid *jhāna* tegureid on võimalik arendada ja tugevndada meelerahu arendamise (*samatha-bhāvanā*) abil.

Ühelt poolt iseloomustavad *jhānaṅga*'d esile kerkimisega *samādhi* ehk keskendumise intensiivsust ja tõhusust, teisalt annavad need meile jõudu ja innustust jätkata keskendumise arendamist. Viis *jhānaṅga*'t võivad ilmned ka enne neile iseloomuliku *jhāna* saavutamist, mis on märk esmast või algset neeldumisest.

1. Vitakka – Suunatud mõtlemine. Sisaldab meele treeningu objekti märkamist ja samaaegselt esinevate objekti omaduste tähelepanelikku vaatlemist, kogemist ning kohaldumist. See on suunatud teadvuse esmane aspekt, mis juhib meele objektile. Näiteks hingamise teadvustamises võib selleks olla õhu liikumise teadvustamine. *Vitakka* on meele tegur, mis sünnib meele keskendunud fokusseerimisel, vastasel korral on meel passiivses teguris (*bhavanga*).

2. Vicāra – Järjekindel mõtlemine. Tähendab objekti kogemise jätkusuutlikust, mis uurib objekti järjepidevalt ikka uuesti ja uuesti, samal ajal püsides ainult objektil. *Vicāra* võtab üle vitakka poolt meeles loodud teadvuse seisundi ning säilitab selle. Kui *vitakka* pole oma funktsiooni täitnud, ei saa *vicāra* ilmned.

3. Pīti – Ekstaas. Tähendab ekstaatilist rõõmu, naudingutunnet, rõõmujoovastust, mis tekib objekti uurimisest. See on meeldivusega täidetud rahulolu *samādhi* saavutustest. Seda kogevad varem või hiljem kõik, kes õigesti keskenduvad.

Viis jhānaṅga't (rūpajhāna tegurit)

4. Vedanā – Tunne, tundmus või aisting. Keskendumisel tekivad põhiliselt:

4.1. *Sukha* - Rõõm ja õndsus meeldivast kogemusest; s.t. nii meele kui keha õndsust (*citta-kāya-passaddhi*). *Pīti* on nagu ilmnev nauding ja *sukha* on selle naudinguga rahuküllane kogemus. Kuna rõõm tuleneb saavutuskogemusest ning õndsus saavutatust, siis esinevad need siin koos. Ekstaas (*pīti*) sisaldab alati õndsust (*sukha*) kuid kui ilmneb vaid õndsus, ei pruugi ekstaasi järgneda. *Sukha* kategoriseerub tunnete (*vedanā*) alla, õndsus meele omaduste ja 5. koostisosa (*saṅkhara*) alla. Seda võib võrrelda januse matkajaga, kes kuuleb kaugemalt allika vulinat ja tunneb õnne tunnet (*pīti*); kui ta on aga allika juures ja kustutab karge, puhta veega janu, on see nagu õndsus (*sukha*). **Jhāna's kogedud õndsus pole võrreldav maise, tavapärase õnnega, ning see on üks põhjustest, miks *jhāna* saavutanud inimesed jätkavad kindlasti *samādhi*'t.**

4.2. *Upekkhā* – Võrdne, neutraalne tunne.

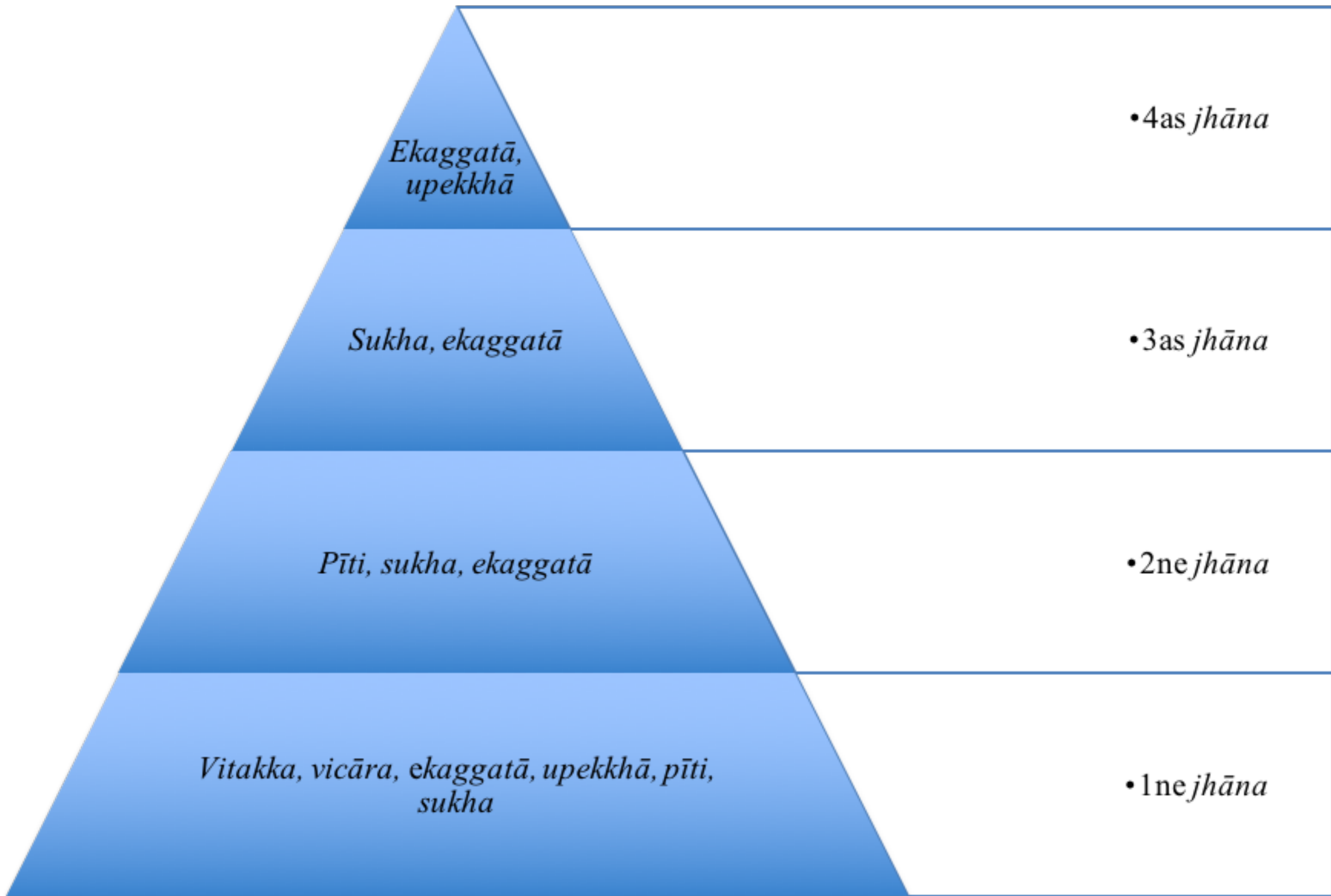
5. Ekaggatā - Ühte-punkti-suunatus (= *samādhi*). Meeleharjutustes saavutatud sügavat, püsivat keskendumist nimetatakse *jhāna*'ks ehk *appanā-samādhi*'ks - neeldumise ehk samastumise keskendumiseks. *Ekaggatā* saavutanud kirjeldavad seda mõnikord kui alla langemist või kiirliftiga allasõitmist. Kuna meel ei tea, mis hakkab juhtuma, võib mõistus vahele segada, misjärel ühte-punkti-suunatus ei saa tekkida. Meistrid soovivad säilitada sel hetkel meele neutraalsuse, püüdes mitte kinni hoida rõõmust või lubada vallanduda hirmul. Kui me saavutame *ekaggatā*, muutub meel nagu perfektelt lihvitud kalliskiviks ning täiuslikult õndsaks.

Jhāna'de seost jhānaṅga'dega illustreeriv tabel

<i>Jhāna</i>	<i>Jhānaṅga</i>				
	<i>Vitakka, vicāra</i>	<i>Pīti</i>	<i>Sukha</i>	<i>Ekaggatā</i>	<i>Upekkhā</i>
<i>1. Paṭhama-jhāna</i>	X	X	X	X	
<i>2. Dutiya-jhāna</i>		X	X	X	
<i>3. Tatiya-jhāna</i>			X	X	
<i>4. Catuttha-jhāna</i>				X	X

5 jhāna tegurit elimineerivad 5 takistust

Jhāna tegur ehk jhānaṅga	Ületatav nīvaraṇāna ehk takistus	Funktsioon	Märkused
Vitakka Suunatud mõtlemine	(Keha või meele) laiskus ja uimasus (thīna-middha)	Suunata meel objekti tähelepanelikule vaatlemisele	Meele suunamine ja kohandamine objektiga, objekti silmitsemine
Vicāra Järjekindel mõtlemine	Kahtlus (vicikicchā)	Hoida kaasnevad mentaalsed tegurid objektiga hõivatuna.	Meele kinnistamine objektile, tähelepanu säilitamine, objekti põhjalik uurimine
Pīti Ekstaas	Saamahimu-pahatahtlikkus (abhijjhā-vyāpāda)	Elavdada teadvustatust	Eriline heameel objektiga seotud kogemustest ja objekti tundmisest. Kuna meel elavneb, on keskendumist hõlbus teostada. Klassifitseerub mentaalse teguri või formeeringu, mitte tunnete alla.
Vedanā Tunne, tundmus (sukha/õnnelikkus)	Rahutus (uddhaccakukkucca)	Rahustada ja tõhustada teadvustamist	Meel kogeb meeldivaid tundeid ja rahulolu mis kerkib esile objekti tundmisest. Klassifitseerub tunnete alla (nauding)
Ekaggatā Ühte-punkti-suunatus	Iha või himu aistmiskogemuste järele (kāmacchanda)	Koondada ühised tegurid, kõrvaldada häirijad	Meel on kõigutamatult häirimatult ja kindlalt suunatud ühte punkti, meel lõpetab teadvuse uute objektide otsingu, muutudes ühtseks, püsides ühel objektil ilma kalduvuseta liikuda. Avaldub täielik rahu ja vaikus.



Level	Characterised by	
Ordinary Consciousness	Desire for sense experience	Mental factors in conflict Energy blocked Emotional clinging to hindrance
	Ill will	
	Sloth & Torpor	
	Restlessness & Anxiety	
	Doubt & Indecision	
Access Concentration	No gross hindrances present	Enjoyment Co-operation of mental factors Concentration easier More energy available No strong emotional pull towards hindrances
1st Dhyana	one-pointedness, initial/applied thought, rapture, bliss (i.e. the dhyana factors, described later)	
sequential characteristics of ordinary consciousness, access concentration & dhyana		

1. Kümme kasinat (dasa kasiṇa)

4 elemendi kasinat (bhūta-kasiṇa)	1. Maa (paṭhavī-kasiṇa)	Tugevus / jäme
	2. Vesi (āpo-kasiṇa)	
	3. Tuli (tejo-kasiṇa)	Pehmused / peen
	4. Õhk/tuul (vāyo-kasiṇa)	
4 värvi kasinat (vaṇa-kasiṇa)	5. Pruun/tume sini-roheline (nīla-kasiṇa)	
	6. Kollane (pīta-kasiṇa)	
	7. Punane (lohita-kasiṇa)	
	8. Valge (odāta-kasiṇa)	
2 muud kasinat	9. Valgus (āloka-kasiṇa)	
	10. Ruum (ākāsa-kasiṇa)	

2. Kümme ebapuhtus (dasa asubha)

1. **Ülestursunud ja verine laip** (uddhumātaka); peale surma hakkavad kehas pihta lagunemisprotsessid, tekivad sisemised gaasid ja keha pundub üles.
2. **Värvust muutunud laip** (vinīlaka); peale surma muutub keha kas sinakas-lillakaks-pruuniks või mustaks;
3. **Mädanev laip** (vipubbaka), millel on näiteks nahas praod, kust immitseb verist mäda välja;
4. **Haavadega või tükeldatud laip** (vicchiddaka), millel on sees sügavad haavad;
5. **Söödud laip** (vikkhāyitaka), mis on näritud või moonutatud koerte, raisakotkaste jt (mets)loomade või lindude poolt;
6. **Tükkideks rebitud laip** (vikkhittaka), mis on puretud ja loomade või lindude poolt tükkideks rebitud (kehaosad eraldunud);
7. **Osadeks eraldatud laip** (hatavikkhittaka) mis on noa või kirvega osadeks eraldatud ja need osad ja organid lebavad eri kohtades.
8. **Veritsev laip** (lohitaka), mis on kaetud verega ja/või paisumise protsessis surb haavadest verd välja.
9. **Ussitav laip** (puluvaka), mis kubiseb vakladest ja erinevatest mäda- ja lihasööjatest;
10. **Skelett** (atthika) on laibast järele jäänud kondid; mõtluse jaoks võib olla piisav ka ainult mõnest inimkondist või kolbast.

3. Kümme meelespidamise objekti (dasa anussatiyo)

1. Buddha vooruste üle mõtlustamine (Buddhānussati).
2. Dhamma vooruste üle mõtlustamine (dhammānus-sati).
3. Sangha vooruste üle mõtlustamine (sanghānus-sati).
4. Kõlbluse üle mõtlustamine (sīlānus-sati).
5. Helduse üle mõtlustamine (cāgānus-sati).
6. Jumalate üle mõtlustamine (devatānus-sati).
7. Nibbāna teadvustamine (upasamānus-sati).
8. Surma teadvustamine (maraṇa-sati).
9. Keha teadvustamine (kāyagatā-sati)
10. Hingamise teadvustamine (ānāpāna-sati)

4. Neli brahmavihaarat ehk Brahmā asupaika (cattaro brahmā-vihāra)

Buddha poolt õpetatud neli brahmavihaarat on:

1. Sõbralikkus (mettā)
2. Kaastunne (karuṇā)
3. Kaasrõõm (muditā)
4. Võrdne suhtumine (upekkhā)

Sõbralikkust iseloomustab südameheadus, siiras soov, et kõikidel olenditel läheks hästi, et nad oleksid kaitstud, terved ja õnnelikud ning vabad kannatustest. Mettā-bhāvanā abil on võimalik võimalik suurendada oma meeles mettā seisundit, millel on omakorda võime ehk omadus **lõplikult kaotada meelest viha, vastumeelsus, pahatahtlikkus ja rahulolematus** (arati). Mettā kulminatsiooniks on iseenda samastamine kõikide elusolenditega.

Karuṇā ehk kaastunne on kui 'õilsa südame võbin' mis tekib teiste kannatustest rääkimisel või neid kannatusi nähes. Karuṇā-bhāvanā abil on võimalik võimalik suurendada oma meeles karuṇā seisundit, millel on omakorda võime ehk omadus lõplikult **kaotada meelest julmus ja kurjus**.

Muditā ehk kaasrõõm on osavõtlik, lugupidav ja õnnitlev kaasarõõmustamine teiste õnnestumiste puhul.

Upekkhā ehk võrdne suhtumine tähendab sõna-sõnalt 'vaadata erapooletult'. **See hoiab meele vankumatuna keset kaotusi ja võite, kiitust ja süüdistusi, valu ja õnne ning mainekust või maine langust.** Upekkhā-bhāvanā abil on võimalik võimalik suurendada oma meeles upekkhā seisundit, millel on omakorda võime ehk omadus **lõplikult kaotada ihad**.

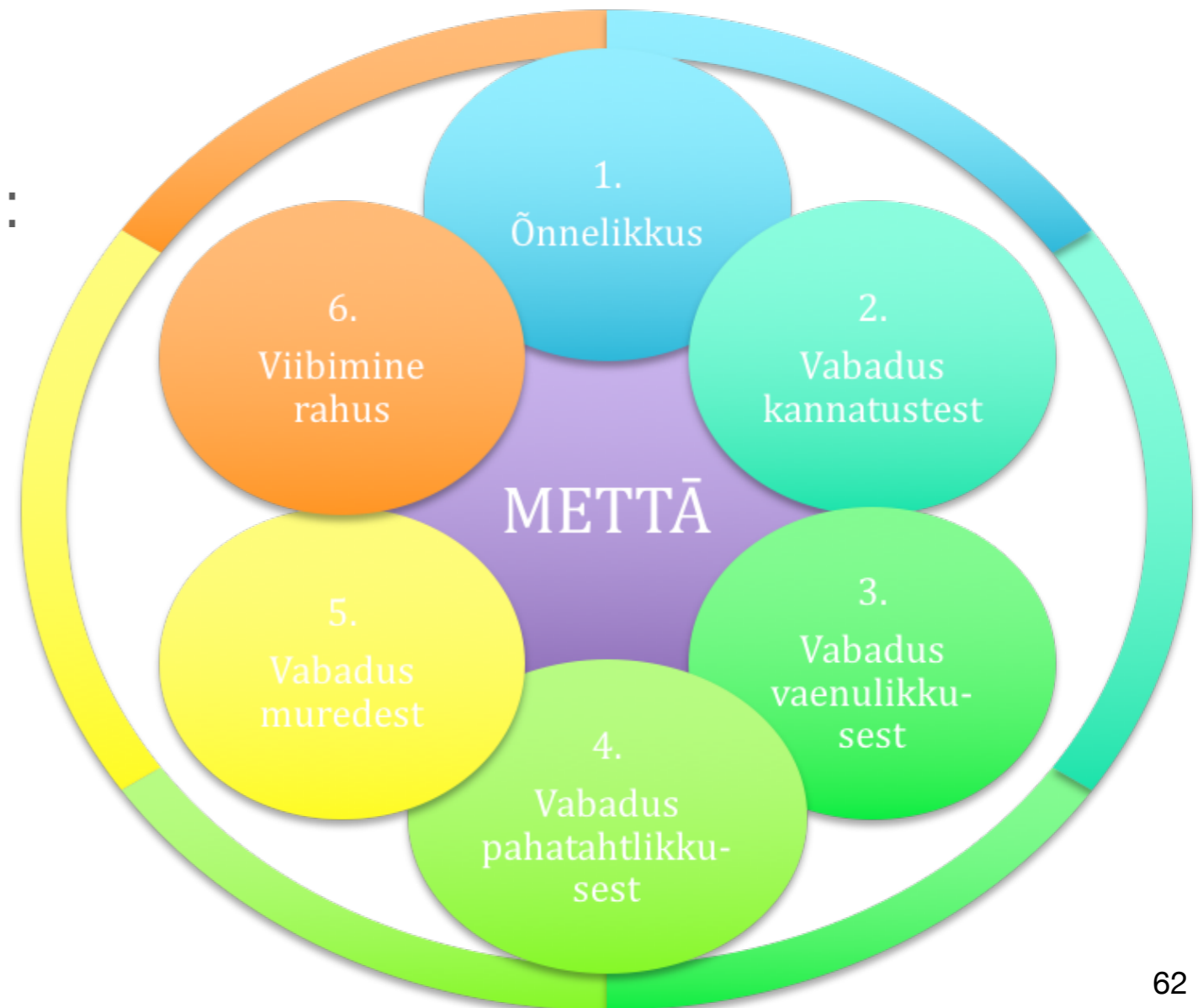
Brahmā asupaik	Põhitunnus	Lähi-vaenlane	Kaugem vaenlane	Märkused	Saavutatav <i>jhāna</i> tase
Sõbralikkus (<i>mettā</i>)	Heasoovlikkus, et kõik oleksid terved, õnnelikud, vabad kannatustest	Kuri-tahtlikkus, viha (<i>dosa</i>) ja vastumeelsus, sallimatus (<i>kodha</i>)	Ahnus (<i>lobha</i>)	Vastumeelsuse vastasjõud, vabastab pahatahtlikkusest, aktsepteerib asju nagu need on	Sobiv objekt 1.,2.,3. <i>jhāna</i> saavutamiseks
Kaastunne (<i>karuṇā</i>)	Soov leevendada kannatusi	Kurjus (<i>himsa</i>)	Kurbus või melanhoolia (<i>domanassa</i>)	Viha, teadmatusse vastasjõud, aktsepteerib asju nagu need on	Sobiv objekt 1.,2.,3. <i>jhāna</i> saavutamiseks
Kaasrõõm (<i>muditā</i>)	Rõõm teiste heast käekäigust	Kadedus	Elevus (<i>pahāsa</i>)	Vabastab võrdlemisest ja tühimusest, rõõmustab asjade üle nagu need on	Sobiv objekt 1.,2.,3. <i>jhāna</i> saavutamiseks
Erapooletu suhtumine (<i>upekkhā</i>)	Kõikide olendite võrdne nägemine, taskaalustatus, mitte-reageerimine, teadlikkus	Iha, himu (<i>rāga</i>)	Kalkus	Vabastab teadmatussest, näeb asju nagu need on vabastab uhusest, ärevusest, ükskõiksusest	Sobiv objekt 4. <i>jhāna</i> saavutamiseks

Sõbralikkuse arendamise mõtlus

Sõbralikkuse arendamise mõtlus (*mettā bhāvanā*) on siira sõralikkuse ja heatahtlikkuse arendamise mõtlus mis avardab teadlikkust (1) iseendast ja (2) teistest inimestest ning (3) kõikidest elusolenditest.

Paali keelne sõna *mettā* kätkeb kuut aspekti, milleks on:

- 1) õnnelikkus,
- 2) vabadus kannatustest,
- 3) vabadus vaenulikkusest,
- 4) vabadus pahatahtlikkusest,
- 5) vabadus muredest
- 6) viibimine rahus.



5. Neli mittemateriaalsed (brahmavihaara) valdkonda (cattaro āruppa)

Kui kõik brahmavihaarad on mõtluse teel meeles püsivalt kinnistunud, samastab isik end võrdselt kõikide elavate olenditega. See on meeleseisund, mis on vaba igasugusest vihast ja pahatahtlikkusest, julmusest, kurjusest, kadedusest, vastumeelsusest ja rahulolematusest ning kõikidest ihadest. See on piiritult avar ja kõikehõlmav meeleseisund, kus on lõplikult kinnistunud lõputu heatahtlik sõbralikkus, kaastunne, kaasrõõm ja võrdne suhtumine.

4 vormitu valla jhāna't (arūpa-jhāna) on ka

- Lõputu ruumi ala (ākāsānañvāyatana)
- Lõputu teadvuse ala (viññāṇañcāyatana)
- Mitte-millegi ala (ākiñcaññāyatana)
- Ei taju ega mittetaju ala/sfäär (n'evasaññā n'āsaññāyatana).

Sõbralikkuse arendamine

“Et ma/ta/nad oleksin/oleks/oleksid
õnnelik/õnnelikud,

kannatustest vaba

vaenulikkusest vaba

pahatahtlikkusest vaba

muredest vaba

et ma/ta/nad viibiksin/viibiks/viibiksid
rahus!”

Mina

Hea sõber

Neutraalne inimene

Ebasümpaatne inimene

Kõik koos

Avardamine

6. Toidu ebapuhtuse teadvustamine (eka āhāre-paṭikūla-sañña)

Āhāre-paṭikūla-sañña (SN 46.74) arendab vastumeelsust toidu ja jookide suhtes ning aitab teadvustada toidu tõelist olemust. Kiindumise vähendamist toitu ja söömisesse aitab vähendada alljärgnev mõtlus.

- Loometeadvustatud seisundi. Saame täielikult teadlikuks oma kehast, tunnetest, meelest ja meeles toimuvast.
- Vaadates: “See toit on taldrikul atraktiivselt serveeritud. See ilu kaob kohe, kui toit segamini segada. Ilu on näiline.”
- “See toit on isuäratav. Isu on iha. Iha on kannatuste (dukkha) põhiline põhjustaja. Kõik iha äratav on kannatust loov.”
- Närides: “Toidu närimine on tüütu. Suus seguneb see ilaga ning maos hakkab erituma limane maohape, sapp jt. kehavedelikud. Toit muutub suus ebameeldivalt ilaseks, kleepuvaks massiks.”
- Allaneelates: “Ilane paks mass liigub nüüd makku ja hakkab maohappe mõjul lagunema. Kõige olemasoleva loomus on lagunemine.”
- Peale allaneelamist: “Sealt lükatakse lagunev mass edasi soolestikku. Ka praegu on selle keha soolestik täis lagunenuid toitu, lagunemisel tekkivat haisvat gaasi ja paska”. Siinkohal on hea meenutada okset, kuna okse ongi sisuliselt makku jõudnud toit mis on maohappega segunenud.
- “Pask tuleb soolest väljutada ja see on ebameeldiva haisuga mida püütakse peita või hajutada. Toidu vältimatu saatus on pasaks muutumine, sellepärast on toit tõesti ilge.”
- Sādhu! Sādhu! Sādhu!

7. Nelja elemendi analüüs (eka catu-dhātu-vavatthāna)

Nelja elemendi analüüs (catudhātuvavatthāna) keskendub nelja põhilise elemendi (dhātu) vaatlemisele, milleks on:

1. **Maa** (paṭhavī) – mahu element, mida iseloomustavad tugevus ja pehmus; kõik mis on seotud maaga või on kõva või tahke.
2. **Vesi** (āpo) – kohesiooni (sidusus, kokkukuuluvus) element, mida iseloomustavad kohesiivsus ja voolavus; kõik mis on seotud veega või on vesine, vedel või voolav.
3. **Tuli** (tejo) – kuumuse element, mida iseloomustavad külm ja kuum; kõik mis on seotud tulega või on palav või kuum.
4. **Tuul** (vāyo) – liikumise element, mida iseloomustavad tõukamine ja toetamine; kõik mis on seotud õhuga, või on tuuline või õhuline.

Analüüsidel nelja elementi uurime keha iga osa ja osakest nende elementide omaduste alusel nii, et me õpiksime neid omadusi tunnetama ning pidevalt teadvustama nende kohalolu.

Esimene jhāna saavutatakse intensiivsel praktiseerimisel ühel mõtluse objektil, misjärel tekib kehas ja meeles rõõmus rahuldus saavutatust ja ihade ületamisest, kuid puudub veel lõplik selgus, kuna eksisteerib mõtlemine. Kujuneb välja mõtte ühte-punkti suunatus, millega kaasneb loomulikult meeleärevuse ragemine.

Ariya puggala

Eristatakse 8 ariya puggala ehk aaria isiku tüüpi:

- 1) 4 maggaṭṭha-puggala't ja
- 2) 4 phalaṭṭha-puggala't.

Maggaṭṭha-isik eksisteerib teadvuses kogemuslikult vaid hetke magga-citta jooksul. Peale magga-citta lahustumist muutub maggaṭṭha-puggala phalaṭṭha-puggala'ks. Näiteks, isikut kutsutakse sotāpatti-maggaṭṭha isikuks, kui temas on kerkinud esile sotāpatti-magga citta. Peale selle citta lahustamist kerkib temas esile sotāpatti-phala citta ning sellest hetkest alates kutsutakse teda kui sotāpatti-phalaṭṭha isik või sotāpanna.

Kui sotāpanna teostab järjekindlalt vipassanā't, saavutab ta õigeaegselt sakadāgāmi-magga. Teise magga-citta jooksul kutsutakse teda sakadāgāmi-maggaṭṭha isikuks. Peale selle citta lahustumist kerkib esile sakadāgāmi-phala citta ning sellest hetkest alates nimetatakse teda sakadāgāmi-phalaṭṭha isikuks või sakadāgāmi'ks.

Kui sakadāgāmi teostab taas vipassanā't, kuni kui saavutab neljanda magga, saab temast arahatta-maggaṭṭha isik. Niipea, kui arahatta-magga citta lahustub, tõuseb arahatta-phala citta ning temast saab sellest hetkest arahatta-phalaṭṭha isik ehk arahant.

4 aarja isikut

Aarja -

4 *maggaṭṭha* isikut eksisteerivad nii lühikest aega, et pole võimalik neile täpselt osutada.

4 *phalaṭṭha* isikut seevastu võib iseloomustada alljärgnevalt:

1. Voolusess astunu (*sotāpanna* või *sotāpan*)
2. Ükskordnaasja (*sakadāgāmi* või *sakadāgām*)
3. Mittenaasja (*anāgāmi* või *anāgam*)
4. Arahant vääriline (*arahant*)

Kokku eeltoodud kaheksa *dakkhiṇeyya-puggala*'t ehk *ariya-puggala*'t võib jagada nelja liiki või etappi, mis on seotud kümnest köidikust (*dasa saṃyojana*) vabanemisega.

10 köidikut (*dasa saṃyojana*)

Ariya puṅgala magga kätkeb endas teekonda vabastamaks kõiki olendeid olemasolurattasse ja viletsuse ringkäiku siduvast **kümnest köidikust** (*dasa saṃyojana*), milleks on

- 1. Isiksuspõhine vaade** (*sakkāyadiṭṭhi*) mis on vale vaade isiksusest, kus keerukat psühho-füüsiliste agregaatide kombinatsiooni peetakse isikuks, isiksuseks, endaks või minaks. See on võimetus või soovimatus näha inimest kui viie agregaadid kogumit. Selline jämedakoeline vaade loob isekust, mis ongi konfliktide ja kannatuste põhiallikaks.
- 2. Skeptiline kahtlus** (*vicikicchā*), kõhklus või usaldmatus Buddha, dhamma ja sangha suhtes või ka treeningu/teostuse, oma elu suuna või sõltuvusliku tekke õpetuse suhtes. Selline kahtlus tekitab kindluse, julguse ja arukuse puudumist aarjaliku tee järgimisel.
- 3. Vale vaade** (*sīlabbata-parāmāsā*), mille kohaselt saab puhtaks ja vabaneda riituseid ja rituaale järgides või veiste või koerte käitumist jäljendades.
- 4. Kiindumus meelelistesse naudingobjektidesse** (*kāmachanda* ehk *kāmarāga*) milleks võib olla kas nähtav objekt, heli, lõhn, maitse, materiaalne objekt ja meeleobjekt.

- 5. Pahatahtlikkus, viha, vastumeelsus** (*vyāpāda* või *paṭigha*), soov vihata, vastanduda või kahjustada; meelepaha; kuritahtlik kavatsus; antipaatia. Laiemas mõistes on see üleüldine vaenulik hoiak.
- 6. Vormide maailmaga seotud iha** (*rūparāga*), mis väljendub kiindumuses vormide nelja (Abhidhamma kohaselt viide) *jāna*'sse, kus meeles kerkivad esile ennekogematu rõõm, õndsus ja rahu; iha mis on seotud vormide vallaga, nt sündimine vormide vallas (*rupaloka*).
- 7. Vormideta maailmaga seotud iha** (*arūparāga*), kiindumus mittemateriaalsesse olemasollu, näiteks nelja *arūpa-jāna*'sse; iha mis on seotud vormideta vallaga, nt iha sündida vormideta vallas (*arupaloka*).
- 8. Uhkus ja upsakus** (*māna*), mille kohaselt näeb inimene ennast kas teistest paremana, väärtuslikumana või olulisemana, teistega võrdsena või teistest halvemana.
- 9. Rahutus** (*uddhacca*), mis sisaldab mentaalset häiritust, erutust või agiteeritust.
- 10. Teadmatus** (*avijjā*) ehk olemasolu tõelisest olemusest, teadmatus neljast aarjalikust tõest, sellest mis on igasuguse *dukkha* põhiline põhjus ning kuidas sellest vabaneda ning teadmatus põhjus-tagajärje vahelisest seosest.

5 madalamat köidikut (<i>orambhāgiya-saṃyojana</i>)	Kümme köidikut (<i>dasa saṃyojana</i>)	Kolm mürgitulva (<i>āsava</i>)
	1. Isiksuspõhine vaade (<i>sakkāyadiṭṭhī</i>)	Meelenaudingute mürgitulv (<i>kāmāsava</i>), Aitmiskogemuste ihalus
	2. Skeptiline kahtlus (<i>vicikicchā</i>)	
	3. Riitustesse ja rituaalidesse klammerdumine (<i>sīlabbata-parāmāsā</i>).	
	4. Kiindumus meelelistesse naudinguobjektidesse (<i>kāmachanda</i> ehk <i>kāmarāga</i>)	
	5. Kuritahtlikkus (<i>vyāpāda</i>)	
5 kõrgemat köidikut (<i>uddhambhāgiya-saṃyojana</i>)	6. Vormide maailmaga seotud himu (<i>rūparāga</i>)	Olemasolu mürgitulv (<i>bhavāsava</i>) – olemasolu ihalus
	7. Vormideta maailmaga seotud himu (<i>arūparāga</i>)	
	8. Uhkus ja upsakus (<i>māna</i>)	Teadmatuse mürgitulv (<i>avijjā-āsava</i>)
	9. Rahutus (<i>uddhacca</i>)	
	10. Teadmatus (<i>avijjā</i>)	

1. Sotāpanna (voolusesse astunu)

Sotāpanna on on täielikult välja juuritud kaks halvimat plekki (kilesā): vaade (diṭṭhi) ja skeptilinese kahtluse (vicikicchā). Ta on vabanenud ka kolmest köidikut (saṃyojana) milleks on: (1) isiksuspõhine vaade (sakkāya-diṭṭhi), (2) skeptiline kahtlus (vicikicchā) ja (3) vale vaade (sīlabbata-parāmāsa).

Samuti on sotāpanna elimineerinud igaveseks ja alatiseks allesjäänud plekkide jämedad omadused, mis võiksid teda viia apāya tasandile.

1. Sotāpanna, kes siseneb nibbāna'sse seitsme elu pärast (sattakkhattu-parama-sotāpanna), ennem mida sünnib ta **seitse** korda taevases või inimeste maailmas.
2. Sotāpanna, yes siseneb nibbāna'sse **kahe kuni kuue** elu pärast (kolaṃkola-sotāpanna).
3. Sotāpanna, kes siseneb nibbāna'sse **ühe** elu pärast (ekavijji-sotāpanna) ehk peale viimases elus Arhandiks saamist.

2. Sakadāgāmi (ükskordnaasja)

Sakadāgāmi või *sakadāgām* tähendab 'ükskordnaasja'. Ta naaseb viimast korda inimeste maailma ja kõrvaldab kõik kannatused. Ükskordnaasjatel on täiuslik kõlblus ning piisav keskendumine ning tarkus. See on isik, kes on saavutanud *sakadāgāmi-magga* ja *phala*. Ta võib nautida *nibbāna* rahu mil iganes ta soovib, arendades meditatiivset neeldumist vastavalt *sakadāgāmi-phala-samāpatti*'le. Ta sünnib viimane kord ihade valda ning temast saab arahant, misjärel saavutab ta igavese *nibbāna*.

Citta'd, mis sakadāgāmi'l ilmnevad, mis sotāpanna'igi, ainsaks erisuseks on see, et sakadāgāmi naudib sakadāgāmi-phala-samāpatti asemel sotāpattiphala-samāpatti't. Sotāpanna'ga võrreldes on sakadāgāmi'l oluliselt vähem rāga (himu, ahnust), dosa (pahatahtlikkust, vihkamine) ning moha (pettekujutus). Sestap ta on õilsam kui sotāpanna.

Sakadāgāmil on lisaks juba varasemalt vabanenud kolmele esimesele köidikusle (saṃyojana) nõrgenenud ka neljas ja viies köidik, milleks on kiindumus meelelistesse naudinguobjektidesse (kāmacchando ehk kāmarāga) ja vastumeelsus (vyāpāda).

3. Anāgāmi (mittenaasja)

Anāgāmi või *anāgam* tähendab mittenaasja. Nad saavutavad virgumise vallas, kus nad peale surma uuesti sünnivad. Inimeste maailmas nad ei sünni enam. Ka mittenaasjal on täiusik moraal ning piisav keskendumine ja tarkus. See on isik, kes on saavutanud *anāgāmi-magga* ja *phala*. Ta võib nautida rahu või *nibbāna*'t mil iganes ta soovib, arendades meditatiivset neeldumist vastavalt *anāgāmi-phala-samāpatti*'le. Ta ei sünni enam tajude valda. Kui ta ei saavuta arahantsust, selles elus, sünnib ta brahma valda, või puhtasse elupaika (*suddhāvāsa*), kus ta saavutab arahantsuse ning lahkub *nibbāna*'sse.

Kuna *anāgāmi-magga* kõrvaldab *dosa* (viha) *kilesā* ning kaks ahelat, *kāmarāga* (meelise iha) ja *paṭigha* (viha või pahatahtlikkuse), siis ei koge *anāgāmi* enam viha, vihkamist, vaenu, muretsemist, meeleheidet, ehmatusi ega ühtegi mentaalset ebameeldivat tunnet. Mittenaasja on vabanenud viiest esimesest köidikust. Samuti ei tunne *anāgāmi* meelenaudinguid, sest tema meel on nüüd alatiseks tasakaalus ning ta võib nautida *Nibbāna* rahu mil iganes ta soovib, arendades *anāgāmi-phala-samāpatti*'t. Kui ta on saavutanud kõik kaheksa *jhāna*'t võib ta nautida ka *nirodha-samāpatti*'t, mille jooksul kogu teadvus ning mentaalne tegevus on seiskunud.

Arahant

Arahant tähendab sõna-sõnalt 'vääriline', st, et ta on väärt virgumise seisundit, kuna ei teosta enam karmalisi tegevusi ja ta pole seega enam uuestisünni subjekt, kuna tingimused selleks on hävinenud. Arahant on on saavutanud *arahatta-magga* ja *phala* ja võib nautida *nibbāna* rahu mil iganes soovib, arendades *jāna* neeldumist vastavalt *arahatta-phala-samāpatti*'le. Kui ta on saavutanud kõik kaheksa *jhāna*'t võib ta nautida ka *nirodha-samāpatti*'t. Arahanti kõlblus, keskendumine ja tarkus on saavutanud täiuslikkuse. Ta on igaveseks purustanud *saṃsāra* ratta kodarad.

Kuna *arahatta-magga* kõrvaldab kõik plekid (*kilesā*), puudub arahandil ahnus, pahatahtlikkus, meelepetted, upsakus, isiksuse kesksed uskumused ehk üldse kõik halvad ja piiravad meeletegurid. Tal pole kiindumust, kinnistumist ega seotust mitte millegagi, ta on vaba igasugusest seotusest ja takerdusest. Ta ei pea midagi ise'ks, isiksuseks ega enda omaks, sestap pole tal põhjust olla kurb, et midagi on kadunud, varastatud, lakanud olemast vms. Arahant on täielikult ja lõplikult vabanenud kõigist kümnest köidikust (*dasa saṃyojana*) mis seovad olendeid olemasolurattaga.

4 phalaṭṭha isikut	On vabanenud	Märkused
<p><i>Sotāpanna</i> ‘voolusesse astunu’</p>	<p>Kaks plekki (<i>kilesā</i>’t) 1. vaade (<i>diṭṭhi</i>), 2. skeptiline kahtlus (<i>vicikicchā</i>) Kolm köidikut või ahelat (<i>saṃyojana</i>): 1. Isiksuspõhine vaade (<i>sakkāya-diṭṭhi</i>), 2. skeptiline kahtlus (<i>vicikicchā</i>), 3. vale vaade, et veiste-koerte moraaliga või ritaalide ja tseremooniate abil saab puhtaks (<i>sīlabbataparāmāsa</i>)</p>	<p>Ei lasku enam <i>apāya</i> tasandile. Tal on vankumatu usk <i>Buddha</i>’sse, <i>dhamma</i>’sse ja <i>sangha</i>’sse, järgib viit eetilist käitumisjuhust (<i>pañca-sīla</i>), hoidub kümnest oskamatust teguviisist (<i>akusala-kamma-patha</i>). Ei sünni enam rohkem kui 7 korda ihade valda (<i>kāma-loka</i>). Temast saab kindlasti arahant ning saavutab igavese nirvaana.</p>
<p><i>Sakadāgāmi</i> ‘ükskordnaasja’</p>	<p>Vähem <i>rāga</i> (iha, ahnust), <i>dosa</i> (pahatahtlikkust, vihka) ning <i>moha</i> (pettekujutus) ja on nõrgenenud 4 ning 5 köidik.</p>	<p>Ta sünnib viimane kord ihade valda (<i>kāma-loka</i>) st inimeste maailma ning temast saab arahant, misjärel saavutab ta igavese nirvaana.</p>
<p><i>Anāgāmi</i> ‘mittenaasja’</p>	<p>Esimesest viiest köidikust 3 + 4. Kiindumus meelelistesse naudinguobjektidesse (<i>kāmachanda</i> ehk <i>kāmarāga</i>) ning 5. Kuritahtlikkus (<i>vyāpāda</i>)</p>	<p>Ei tunne enam meelenaudinguid, sest meel on lõplikus tasakaalus. Kui ta ei saavuta selles elus <i>arahat</i>’l seisust, sünnib ta brahma vallas, või puhtas elupaigas (<i>suddhāvāsa</i>), kus temast saab arahant ning ta lahkub <i>Nibbāna</i>’sse.</p>
<p>Arahat</p>	<p>Meel on plekitu.</p>	<p>Ta ei teosta enam karmalisi tegevusi ja ta pole seega enam uuestisünni subjekt.</p>

Hingamise teadvustamine (ānāpānassati)

Tõhusaim keskendumise objekt ja teadvustamise arendaja, mida me saame teostada kõikjal ja igas olukorras

Hingamise teadvustamise suttast' (Ānāpānasati Sutta, MN.118)

Bhikkhu, kes on läinud metsa, puu jalamile või eraldatud elupaika, istub maha, ristab jalad, hoiab oma keha sirgelt, püstises asendis ja loob meeles teadvustatud kohaloleku. Teadvustatult hingab ta sisse ja teadvustatult hingab ta välja [tähelepanu on hingamisel].

Esimene nelik (Ānāpānasati Sutta, MN.118)

1. Hingates pikalt sisse, ta teadvustab: “sissehingamine on pikk” või hingates pikalt välja, ta teadvustab: “väljahingamine on pikk”
2. Hingates lühikeselt sisse, ta teadvustab: “sissehingamine on lühike” või hingates välja lühikeselt, ta teadvustab: “väljahingamine on lühike”
3. Ta treenib ennast: “ma hingan sisse teadvustades kogu keha” [st hingamisega seonduvaid muutuseid]; ta treenib ennast: “ma hingan välja teadvustades kogu keha
4. Ta treenib ennast: “ma hingan sisse, rahustades kehalised moodustised” (sankhāra), ta treenib ennast: “ma hingan välja, rahustades kehalised moodustised”

Sisse- ja väljahingamisel püüame rahuneda ja hajutada nii meelega kui kehaga seotud häirivused [tähelepanu on hingamise läbi rahunemisel]

Teine nelik

Treenime keskendumist seni, kuni täieliku samastumine (jhāna) on saavutatud:

5. Ta treenib ennast: “hingates sisse kogen ma vaimustust”. Ta treenib ennast: “Kogedes vaimustust, hingam ma välja”

6. Ta treenib ennast: “hingates sisse, kogen ma õndsat rõõmu”. Ta treenib ennast: “hingates välja, kogen ma õndsat rõõmu”

7. Ta treenib ennast: “hingates sisse kogen ma meelega moodustusi.” Ta treenib ennast: “hingates välja, kogen ma meelega moodustusi”

8. Ta treenib ennast: “hingates sisse rahustan ma meelega moodustised.” Ta treenib ennast: “hingates välja rahustan ma meelega moodustised”

[Kogedes meelega toimimist/meeles toimuvat (sankhāra psüühilised funktsioonid; tunded, tajud jms), ja lubades psüühikal rahuneda, hingam ma välja ja sisse.]

Kolmas nelik

9. "Kogedes meelt (teadvust), hingan ma välja ja sisse."

10. "Muutes meele äärmiselt rõõmsaks (õnnelikuks, kergeks), hingan ma välja ja sisse."

11. "Muutes meele äärmiselt keskendunuks, hingan ma välja ja sisse."

12. "Vabastades meele (plekkidest, takistused jne), hingan ma välja ja sisse."

Kogedes meelt (citta-paṭisaṃvedī) tähendab korduvat sisenemist neljandasse jhāna'sse eesmärgiga muuta meel erakordselt selgeks.

'Muutes meele äärmiselt rõõmsaks' (abhippamodayaṃ cittaṃ) tähendab et kui meele taju on äärmiselt selge, siis sisenedes esimesse ja teisse jhāna'sse, kogeme me erakordset rõõmu, õnnistust.

'Muutes meele äärmiselt keskendunuks' (samādahaṃ cittaṃ) tähendab kolmandasse ja neljandasse jhāna'sse sisemisel meele täielikku fokusseeritust.

'Vabastades meele' (vimocayaṃ cittaṃ) tähendab korduvalt neljandasse jhāna'sse sisenemisega meele vabastamist piirangutest ja takistustest, kõikidest meeleplekkidest ja -hägustajatest.

Neljas nelik (*vipassanā*)

13. Vaadeldes püsitusest, hingan ma välja ja sisse."

14. Vaadeldes eraldumisest, hingan ma välja ja sisse."

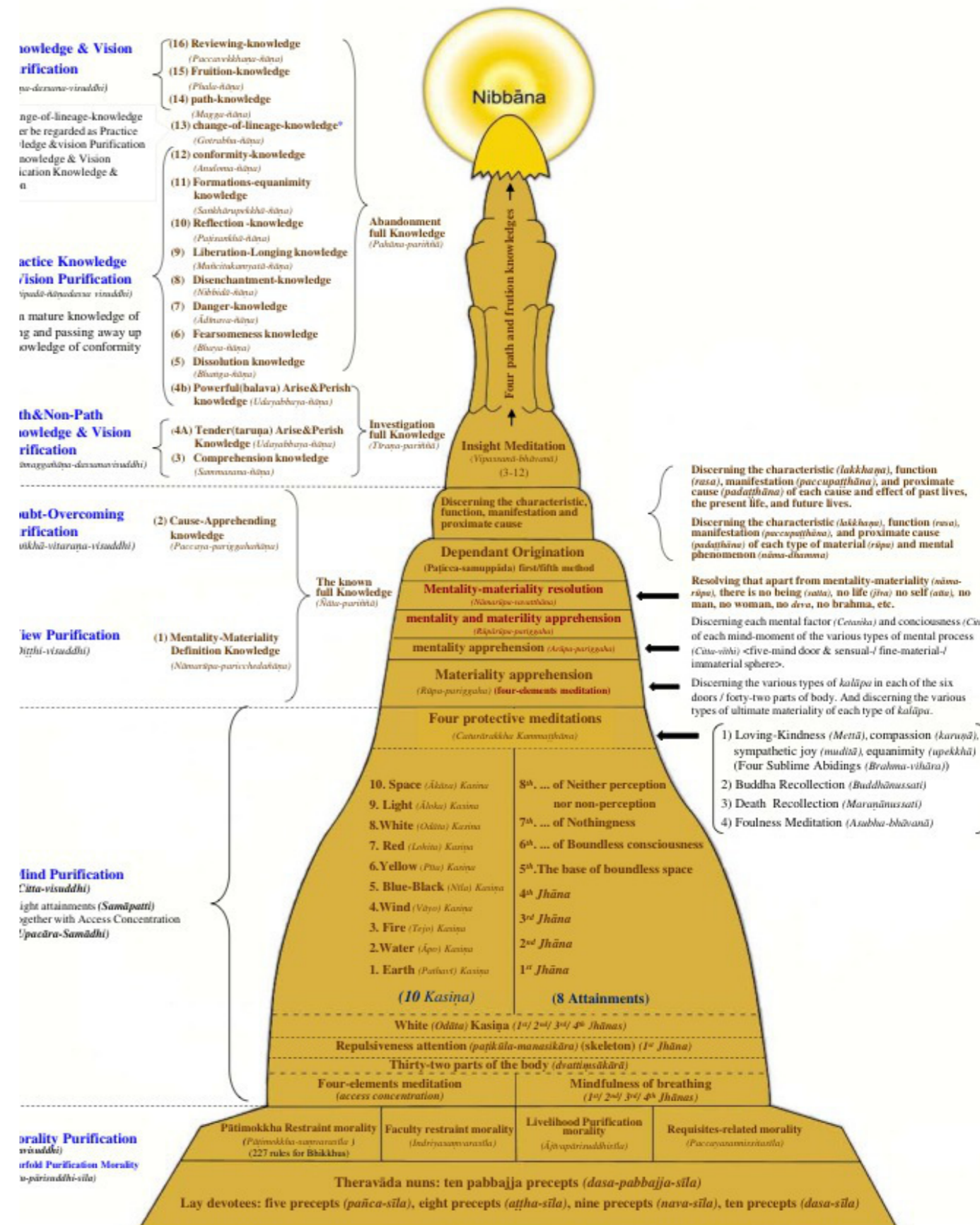
15. Vaadeldes lakkamisest, hingan ma välja ja sisse."

16. Vaadeldes hülgamisest, hingan ma välja ja sisse."

7 puhtust

- 1) Kõlbleline puhtus (sīla-visuddhi)
- 2) Meele puhtus (citta-visuddhi)
- 3) Vaate puhtus (diṭṭhi-visuddhi)
- 4) Kahtluste ületamise puhtus ehk puhtus, mis tulneb kahtluste ületamisest (Kankhā-vitarāṇa-visuddhi)
- 5) Teadmiste ja vaate puhtus tee ja mitte-tee tundmises (maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)
- 6) Teadmiste ja vaate puhtus tee teostamises s.t. tee kulgemisest, arengust, edusammudest (paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi)
- 7) Teadmiste ja vaate puhtus neljast teest (ñānadassana-visuddhi)

THE NOBLE EIGHT FOLD PATH LEADING TO THE CESSATION OF SUFFERING, NIBBĀNA





TÄNAN

+ 372 511 1115 (Eesti)

+ 669 4485 1805 (Tai)

thitanano@sangha.ee

www.sangha.ee