

VABANEMISE TEE NR 1

ÕIGE DHAMMA



NII NAGU ÕPETAS BUDDHA



VABANEMISE TEE Nr 1

ÕIGE DHAMMA

NII NAGU ÕPETAS buddha

Ṭhitañāṇa bhikkhu

(Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias)

Eesti Theeravaada Sangha
Aegna Meelearenduskeskus

2567 B
(2023 AD)

SISUKORD

ÕIGE DHAMMA – NII NAGU ÕPETAS
BUDDHA

Koostaja: Auväärne Thitañāṇa bhikkhu
(Dr. Andrus Kahn, MA ja
PhD buddholoogias)

Kirjastaja: Eesti Theeravaada Sangha

Address: Karnapi tee 10, Tallinn 74021

Koduleht: www.sangha.ee

Telefon: + 372 511 1115

Trükk: Trükikoda PrintStart
www.printstart.ee

ISBN: 978-9916-9624-7-3

SISSEJUHATUS	5
BUDDHA, DHAMMA JA SANGHA	7
ÕIGE JA VALE DHAMMA	21
NELI ARIJA TÕDE	33
ARIJA KAHEKSAOSALINE TEE	41
VIRGUMISE TEE	47
TÄNAME!	60
EESTI THERAVAADA SANGHA TEGEVUSED	62

„Õige dhamma – nii nagu õpetas Buddha“ on dhamma kink ja mõeldud ainult tasuta jagamiseks. Seda taskuraamatut võib kopeerida, uuesti vormindada, küljendada, trükkida, avaldada ning levitada mistahes kandjal, tingimusel, et raamatu (1) koopiad tehakse tasuta kättesaadavaks, (2) pealkirja ja sisu ei muudeta ning (3) tõlked vastavad algtekstile.

*namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa*

Austus Temale, Ülimale, Arahandile,
Õigesti Mõistnule!

SISSEJUHATUS

Käesolev „Vabanemise tee“ sarja avaraamatu tekst pärineb I. Dhamma-Vinaja kogumikust (DVK) „Õige tarkus (*sammāpaññā*) – nii nagu õpetas Buddha“ ning on avaldatud Eesti Theeravaada Sangha poolt loodud WDS Aegna Meelearenduskeskuses mediteerimas käinud inimeste palvel.

Raamatu tekst põhineb autentsel Buddha õpetusel (*buddhadhamma*) ning selle eesmärk on anda lühike ja võimalikult täpne, algtekstidele vastav ülevaade sellest, kes oli Buddha, mida tähendab dhamma, mille alusel jaotas Buddha dhamma õigeks ja valeks, kes on Buddha õpetuse järgijad ehk buddhalased ning milline on Buddha õpetatud kõikide kannatuste ja vaevade lakkamisele viiv tee.

BUDDHA, DHAMMA JA SANGHA

Autentne virgumisõpetus põhineb Gootama Buddhal ehk õpetajal, tema antud õpetusel ehk dhammal ja õpetust teostaval kogukonnal ehk sanghal, mida kokku nimetatakse neid kolmeks kalliskiviks (*ti-ratana*).

Buddha [verbijuurest √*bujjh*, „see, kes on mõistnud“, „mõistnu“, „tark“ ehk see, kes on saavutanud teadmised (*ñāṇa*)]¹ on Põhja-Indias elanud **Siddhattha Gootama** [indiapärase hääldus: Siddhatthō Gootōmō] paalikeelne epiteet, mille täpseks tähenduseks on „Mõistnu“, mida sageli tõlgitakse ka „Virgunuks“ [sõnast *bodhi* (√*budh* + *i*)]. Nähes sügavas keskenduses nelja arija tõde, leidis Buddha tarkusele (*paññā*) ja teadmisele (*vijjā*) lisaks veel valguse (*āloka*)², mistõttu nimetatakse Buddha ka „Valgustunuks“.

¹ T. W. Rhys Davids, William Stede (eds.), *Pāli-English Dictionary*, PTS: London, lk 1111.

² „Dhammacakkapavattana-sutta“ SN 56.11.

Buddha rõhutas korduvalt, et bhikkhud järgiksid vaid tema, Tathaagata õpetatud dhammat ja säilitaksid selle muutumatuna. Rohkem kui kahe ja poole tuhande aasta jooksul on elanud nii neid, kes ei ole pidanud selle juhise järgimist vääriliseks, kui ka õpetajaid, kes on säilitanud tänini algupärase dhamma puhtuse.

Kuigi buddhade ilmumine maailmas on harv,³ on Gootama Buddha kinnitanud, et ülimaid (*bhagavant*) ehk buddhasid, kes on temaga võrdsed, on ilmunud siia maailma enne teda ja saab ilmuma ka peale tema lõplikku vaibumist.⁴ Buddha polnud ainus omataoline. Erinevatel ajastutel on ilmunud erinevad buddhad, kuid korraga saab ühes maailmasüsteemis (*ekissā loka-dhātuyā*) olla ainult üks õigestimõistnu (*sammā-sambuddhā*).⁵

Nii „Vinajakorvi“ (koondab munga kõlblus- ja elukorraldusreegleid) kui „Suttakorvi“ (koondab kõiki Buddha antud õpetusi ehk suttaid) varasemad tekstid nimetavad kõige sagedamini **seitset buddhat** kelleks on: Vipassī, Sikhī, Vessabhū, Kakusandha,

³KN Dhṛp 182. Siin ja edaspidi paalikeelsed tekstikatkendid koostaja tõlkes.

⁴„Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16.

⁵„Mahāgovinda-sutta“ DN 19, „Sampasādanīya-sutta“ DN 28.

Konāgamana/Koṇāgamana, Kassapa ja Gootama.⁶ Sama seitsmese loendi toovad ära ka hiinakeelne „Pāṭimokkha“ ja „Sayambhū Purāna“.

Hilisema päritoluga „Lühikeste kogus“ („Khuddakaniḳāya“) sisalduv „Buddhade järgnevus (paali)“ („Buddhavaṃsa-pāli“) loetleb eeltoodud seitsmele buddhale lisaks 16 buddha nimed: Dīpankara, Kondañña, Maṅgala/Maṅgala, Sumana, Revata, Sobhita, Anomadassī, Paduma, Nārada, Padumuttara, Sumedha, Sujāta, Piyadassī, Atthadassī, Dhammā-dassī, Siddhattha, Tissa ja Phussa, mis teeb eelnevalt nimetatutega kokku **25 buddha**.⁷ „Buddha Gootama kirjeldusele“ („Gootama-buddha-vaṃso“) järgnev „Buddha-pakiṇṇaka-kaṇḍa“⁸ nimetab enne buddha Dīpankar'i elanud **kolme buddhat**, kelleks on Taṇharāṅkara, Medharāṅkara ja Saraṇarāṅkara. Seega sisaldab „Tipiṭaka“ kokku 28 buddha nime.

⁶„Vipassī-sutta“ SN 12.4; „Sikhī-sutta“ SN 12.5; „Vessabhū-sutta“ SN 12.6; „Kakusandha-sutta“ SN 12.7; „Koṇāgamana-sutta“ SN 12.8; „Kassapa-sutta“ SN 12.9; „Gootama-sutta“ SN 12.10; „Mahāpadāna-sutta“ DN 14; „Khuddakavatthukkhanda“ Kd 15 (madudest hoidumise vormelis) jt.

⁷KN „Dīpankarabuddhavaṃsa“ Bv 3 kuni „Buddhapakiṇṇaka-kaṇḍa“ Bv 28.

⁸KN „Buddhapakiṇṇakakaṇḍa“ Bv 28.

Eristatakse kahte buddha ehk mõistnu tüüpi, milleks on:

1. **üksimõistnu** (*pacceka-buddha*)⁹ ja
2. **õigestimõistnu** (*sammā-sam-buddha*) ehk täielikult virgunu.¹⁰

Virgunute loetelu kontekstis lisandub kolmandana

3. **kuulmise teel virgunu** (*sāvaka-bodhi*).¹¹

Kõik kolm – üksimõistnu, õigestimõistnu ja kuulmise teel virgunu – on arahantid.¹² „Õigestimõistnu sutta“¹³ kinnitab Buddha, et tema enda ja tema antud õpetust järginud bhikkhu virgumise vahe on vaid selles, et tema avastas virgudes tee ja bhikkhu järgib seda teed ning virgub, kuid nibbaana ehk vaibumine (*nibbāna*) on mõlema puhul üks ja sama.

⁹ „Isigili-sutta“ MN 116.

¹⁰ Selgitustes esineb buddhade neljane jaotus: (1) *sabaññu-buddhā*, kes teostab 4, 8 või 16 loendamatu (*asankheyya*) + 100 000 ajastu (*kappa*) jooksul kümmet täiust (*pāramitā*), (2) *pacceka-buddhā*, kes teostab 2 *asankheyya* + 100 000 *kappa* jooksul kümmet täiust, (3) *catusacca-buddha*, kes on kõik tulvad ületanud arahant ja (4) *suta-buddhā*; vt täpsemalt SA.i.20; AA.i.65.

¹¹ *sāvaka* – kuulaja, jünger, järgija, õpilane, mitte kunagi arahant, v.a *sāvaka-bodhi*.

¹² Arahanti mõistet selgitab DVK III, ptk „Buddha meelespidamise arendamine (*buddhānussati bhāvanā*)“.

¹³ „Sammāsambuddha-sutta“ SN 22.58.

Buddha oli tavaline inimene, kellest sai Mõistnu ehk Buddha. Vaatamata sellele, et mitmed hiljem väljamõeldud ja Buddha suhu pandud mahaajaana suutrad kirjeldavad Buddhat pigem ebamaisena, nägi Buddha algõpetuses ehk teoravaada suutades toodud kirjelduste kohaselt (v.a mõned hilisema päritoluga tekstid) välja nagu iga teine bhikkhu.¹⁴

Kui „Doṇa sutta“¹⁵ braahman Doṇa küsib Buddhalt, kes ta on, vastab Buddha, et ta pole jumal (*deva*), taevamuusik (*gandhabba*)¹⁶ ega vaimolend (*yakkha*).¹⁷ Kuna ta vabastas ennast kõikidest tulvadest (*āsavā*) ja virgus, siis ei ole ta enam ka lihtne tavaline inimene (*manussa*), vaid on Buddha – Mõistnu.

¹⁴ „Dhātuvibhāṅga-sutta“ MN 140; „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2; „Upakkilesa-sutta“ MN 128; „Ariyapariyesanā-sutta“ ehk „Pāsarāsi-sutta“ MN 26 jt.

¹⁵ „Doṇa[loka]-sutta“ AN 4.36.

¹⁶ *gandhabba* – nelja suure kuninga vallas (*cātummahārājika*) elavad mütoloogilised linnu kehaga pool-jumalad.

¹⁷ *yakkha* – inimeste maailmas elav mitteinimene (*amanussa*), vaimolend.

» Seega, *Ānanda*, viibi enda saarel, enda kaitse all, mitte mõne muu kaitse all; [viibi] *dhamma* saarel, *dhamma* kaitse all, mitte mõne muu kaitse all!¹⁸

Dhamma. Paalikeelne sõna *dhamma*¹⁹ on erikihiline ja mitmetähenduslik termin, mille paalikeelseks juureks on *√dha*, mis tähendab „hoidma“ ja „toetama“, ehk see, mis moodustab aluse ja toetab „hoiab tõe koos“. Üldiselt tähendab *dhamma* Buddha õpetuse (*buddha-dhamma*) kontekstis nii olemasolule vastavat (*yathā-bhūta*) tõe, kui ka õiget õpetust (*sammā-dhamma*), mis seda tõe selgitab. Kontekstist sõltuvalt võib *dhamma* aga tähendada väga erinevaid asju ja nähtuseid. Samuti võib *dhamma* olla vale (*micchā-dhamma*)²⁰ või kuri (*pāpa-dhammā*).²¹

¹⁸ „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16. Buddha rääkis siinkohal tema antud dhammast ja mitte ühestki teisest dhammast.

¹⁹ Mahaajaana populaarsusest tingituna kasutatakse Euroopas vähem algterminit *dhamma* ja rohkem selle sanskritikeelset tülget *dharmā*.

²⁰ „Cakkavatti-sutta“ DN 26.

²¹ Dakkhināvibhaṅga-sutta“ MN 142; „Asura-sutta“ AN 4.91; „Āpāyika-sutta“ Iti 48; „Sundarī-sutta“ Ud 4.8; „Revatīvīmāna-vatthu“ Vv 52 jpt.

Ainsuses esinedes võib *dhamma* tähendada kas:

1. ajaloolise Buddha, Siddhattha Gootama antud algõpetust, mis on toodud paalikeelses „Tipiṭaka“ kogumikus kui *buddhavāda* [*buddha* + *vāda* rääkimine, kõne, jutt, õeldu; õpetus, teooria, doktriin], *buddhavacana* [*vacana* rääkimine; sõna; ütlemine, kõnelemine], *bhagavato vacana* [*bhagava* Ülim] jt;
2. teiste õpetajate või filosoofide tegelikkuse tõlgendust, sellise spekulatiivse vaate või vale õpetuse (*micchā-dhamma*) omamist ja edasi õpetamist;
3. asjade või nähtuste tõelist olemust (*yathā-bhūta*);
4. Buddha õpetuses esinevaid normatiive või printsiipe ning neile vastavaid toimimispõhimõtteid või seaduspärasid (nt neli arija tõe, sõltuvuslik tekkimine jt);
5. dukkhist vabanemise teed ehk arahantiks saamist, mis on Buddha antud *dhamma* ainus eesmärk;
6. kõlblust või eetikat (kõlblusõpetust): kõlblelist, head ja oskuslikku käitumist;
7. eetilist õiglusõpetust, nt kümme kuninga *dhammat*, naise õiglus (*isinam dhajo*) jt;

8. sangha juhiseid ja bhikkhunitate erijuhiseid (*garu-dhammā*).

Mitmuses võib dhamma (*dhammā*) tähendada aga:

7. meeleisest (meele, taju, teadvuse) objekti või nähtust, näiteks keskenduses tekkivat kujutist (*nimitta*);
8. meeleseisundit või selle seisundi kvaliteeti, olekut, olemust või omadust;
9. meelevälist objekti või nähtust üldisemas mõttes;
10. meelevälist, näiteks mingi välise vormiga seotud printsiipi.

„Dhamma“ on kõikide meeleisest ja meeleväliste objektide ning nähtuste koondtermin. Kuna dhamma mõiste on väga avar, kontekstipõhine ning mitmekihilise tähendusväljaga ning kõikides buddhalikes maades üheselt mõistetav, siis seda ei tõlgita.

Buddha on kinnitanud, et ta pole andnud ühtegi salaõpetust.²² Hiljem Buddha suhu pandud „salatekstidel“ ja „salamantradel“ ei ole ajaloolise Buddha Gootama’ga mingit pistmist. Ka arahant Nāgita kinnitas, et „Õpetaja näitab oma peopesasid“,²³ mis

²² „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16.

²³ „Nāgitaṭṭheragāthā“ Thag 1.86

tähendab, et Buddha oli tol ajal tuntud kui „avatud kätega“ Õpetaja, kelle dhamma ei sisaldanud salaõpetusi, see oli kõikidele avatud nagu peopesal.

Õige dhamma ei ole pimedas usu õpetus. Buddha antud õpetuses esineva kogemuspõhise usu (*saddha*) ja religioonides esineva usu mõiste on kardinaalselt erineva tähendusega, mistõttu ei sobitu *buddha-dhamma* hästi ka usundi mõiste kriteeriumiga.

Buddha õpetus ei tunnista kõrgeimat ülemvõimu omava kõiklooja jumala olemasolu, kel oleks võim päästa inimesed kannatusest, vaid selgitab asjade ja nähtuste sõltuvuslikku tekkimist põhjus-tagajärg ehk tingituse kaudu ning õpetab kannatustest vabanemist arija kaheksaosalise tee kaudu.²⁴

Buddha ei õpetanud palvetama ega igatsema. Selle asemel õpetas ta õppima ja teostama arija teed, mis juhib soovitu saavutamiseni. „Meeldiva suttas“²⁵ selgitas Buddha majaperemees Anāthapiṇḍika’le, et on olemas viis dhammat (*pañca dhammā*), mis on inimestele sümpaatsed (*ittihā*) ehk ihaldatavad, meeldivad (*kantā*), meelepärased (*manāpā*) ning

²⁴ Vt täpsemalt Thitañāno bhikkhu (Dr. Andrus Kahn), *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*, Tallinn: Eesti Theeravaada Sangha, 2018, lk 29-33.

²⁵ „Itthā-sutta“ AN 5.43.

haruldased siin maailmas (*dullabhā lokasmim*), milleks on: (1) pikk eluiga (*āyu*), (2) kaunis väljanägemine (*vaṇṇo*), (3) õnn (*sukha*), (4) kuulsus (*yaso*) ja (5) [uus sünd] taevas (*saggā*). Seejärel õpetas Buddha, et inimesele sümpaatseid ehk ihaldatavaid, meeldivaid, meelepäraseid ja selles maailmas haruldasi asju ei ole võimalik saavutada palvetamise teel ega igatsemise läbi, kuna vastasel korral oleks kõikidel inimestel need juba olemas ja keegi ei tunneks neist puudust.

Arija järgijale (*ariya-sāvaka*) ei sobi millegi saamiseks palvetada ega soovitud igatseda, vaid selle asemel peaks ta õppima ja järgima õiget dhammat ning teostama sellekohast praktikat, mis tõepoolest aitab ka soovitu saavutada.

Dhamma on vaba äärmustest. Buddha õpetus põhib tema isiklikul virgumiskogemusel. Ta loobus kahest äärmuslikust praktikast, milleks olid meele arendamist ja vaibumise teostamist takistavad (1) naudinguõnne jooga (*kāma-su-khallikānu-yoga*) ehk naudinguõnnele andumine ja (2) enesevaevamise jooga (*atta-kilamathānu-yoga*) ehk enesevaevamisele andumine, ning saavutas täieliku ja lõpliku virgumise kesktee (*majjhimā paṭipadā*) ehk arija kaheksaosalise tee kaudu.²⁶

²⁶ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

Buddha õpetuses on põhirõhk isiklikul vastutusel, kuna inimene ise teeb halba ja määrab oma meelt ning vaid tema ise saab oma meelt puhastada – keegi teine ei saa meie eest oskuslikult või oskamatult käituda, meie meelt treenida ega meie eest virguda.²⁷ Pole olemas kõrgemat jõudu, kes määraks meie saatuse või suudaks meid päästa meie endi tehtud kurjast. Ka Buddha ei saa kedagi päästa ega meie eest virguda, ta saab vaid olla teejuhiks.

„Dhammavärssides“ on toodud:

” Sina ise pead püüdlema,
Tathaagatad on vaid [dhamma]
kuulutajad;
teele asunud džhaaid vabanevad
Māra kütkeist.”²⁸

Dhamma õppimine eeldab arukat ja kriitilist mõtlemist. Buddha rõhutas, et dhammat ei tohiks hakata järgima ainuüksi traditsiooni, sekti, müstilise või eksootilise väljanägemisega õpetaja vm välise alusel, vaid dhamma paikapidavust tuleb testida ja analüüsida

²⁷ KN Dhp 165.

²⁸ KN Dhp 276.

jhāyi – džhaai, džhaana harjutaja.

māra – Maara, isikustatud Surm, nagu eesti mütoloogias on vikatimees.

ning võrrelda seda isiklike kogemustega. Enne õpetuse järgimist on oluline endale selgeks teha, mida see dhamma sisaldab ning millised on selle viljad.

Sangha on Buddha enda poolt rohkem kui 2500 aastat tagasi rajatud järgijate kogukond, mis tegutseb endiselt algupärasel kujul Birmas, Tais, Sri Lankal, Kambodžas, Laos ja Bangladeshis. Eestis esindab algupärasest sanghat Eesti Theeravaada Sangha.

Sangha ainus eesmärk on tingimuste loomine vaibumise saavutamiseks. Sangha on vinaja (*vinaya*) ehk bhikkhude ja bhikkunite elukorraldust puudutavate reeglite ja käitumisjuhiste kohaselt toimiv kogukond, kus on võimalik teostada theerade ehk vanemmunkade poolt edasi õpetatud (*vāda*) ja arahantide poolt kinnitatud dhammat ja vinajat, aga ka koht, kus turvaliselt harjutada, eksida, sellest õppida ja sõbralikult üheskoos edasi püüelda.

Buddha on õpetanud, et brahmalikku ehk püha elu ei elata inimeste petmiseks, nende meelitamiseks, kasu, au ega kuulsuse saavutamiseks või arutelude võitmiseks, vaid tajuvõimete ohjamiseks (*samvarattha*), naudinguid ja ilmalikust loobumiseks (*pahānattha*), kire lõppemiseks (*virāgattha*) ning mitteteadmise ja iha lakkamiseks (*nirodhatthanti*).²⁹

²⁹ „Brahmacariya-sutta“ AN 4.25.

Ilmikjärgijate sangha koondab ilmikutest (*upāsaka*) Buddha järgijaid. „Mahānāma suttas“ määratleb Buddha ilmikjärgijat kui inimest, kes on läinud Buddha, dhamma ja sangha kaitse alla ning järgib viit kõlblusjuhist.³⁰

Buddha ei eeldanud, et teiste õpetajate järgijad peaksid tema sanghaga liituma. Ta õpetas teiste õpetajate järgijatele dhammat vaid selleks, et aidata neid püsida kõlbelisel meele arendamise teel. Buddha selgitas, et teiste õpetajate õpilased võiksid oma õpetajaid edasi järgida ja selle oskusliku dhamma, mida need õpetajad õpetavad, ka teostada. Ta õpetas vaid loobuma sellest, mis on oskamatu, jõustab plekke (*samkilesikā*), toob dukkhalikke vilju (*dukkha-vipākā*) ning juhib sündi, vanadusse ja surma (*jāti-jarā-maraṇa*).

Kes järgib õiget dhammat, see loobub oskamatust, puhastab meele ja teostab juba selles elus ülimald teadmised (*abhiññā*) ning nibbaana ehk vaibumise (*nibbāna*), sõltumata sellest, millisesse sekti ta kuulub või kes on tema õpetaja.³¹

Buddha ei õpetanud järgima mitte ennast, vaid õiget dhammat ehk tõde.

³⁰ „Mahānāma-sutta“ AN 8.25.

³¹ „Udumbarika-sutta“ DN 25.

ÕIGE JA VALE DHAMMA

Dhamma tähendus õige dhamma (*sammā-dhamma*) mõistes piirdub vaid sellega, mida Buddha ise õpetas, mille kaitse alla tema järgijad lähevad.³² Ta manitses bhikkhusid **mitte järgima teiste õpetajate dhammat** (st ka hiljem kirjutatud dharmasid, suutraid/suttaid, tekste, luulet, nn uusi ja „kaas-ajastatud virgumisõpetusi“, spekulatsioone, uut budistlikku filosoofiat jms, mis ei ole Tathaagata antud vaid on tema suhu pandud) ning **järgima ainult seda dhammat, mida tema õpetas**³³ – st, mis on talletatud paali kaanonis.

³² „Ariyapariyesanā-[Pāsarāsi]-sutta“ MN 26.

³³ „Āṇi-sutta“ SN 20.7. Tathaagata mõiste kohta vt: „Loka-sutta“ Iti 112.

„Pikkade kogus“ („Dīghanikāya“) esimesena toodud „Brahmavõrgu suttas“³⁴ loetleb Buddha 62 valet dhammat ehk vaadet. Suttas kirjeldab ta askeete, kes olid keskenduse teel saavutanud küll üleloomulike võimetega seotud ülimald teadmised (*abhiññā*), kuid hälbinud valesse vaatesse, uskudes, et mina ja maailm on igavene, või et keha surm on lõplik lakkamine ja peale surma ei ole enam midagi. Et vältida sarnastesse valedesse dhammadesse hälbimist, on oluline järgida õiget virgumise teed, just nii nagu Buddha õpetas „Brahmavõrgu suttale“ järgnevas „Loobuva elu viljade suttas“.³⁵ Seal vastab Buddha kuningas Ajātasattu küsimusele maisest elust loobumise kasude kohta, mis on nähtavad juba selles elus, siin ja praegu, ning õpetab samm-sammult õiget dhammat ja õiget virgumise teed.

Õige dhamma on ajatu ja ülim tõde, mis ei sõltu kultuurist, ajastust ega asukohast. Suttades toodu arvestab selle ajastu inimeste teadmiste ja olemasolu mõistmise taset ega ole mõeldud religioosse või müstilise uskumuse kujundamiseks. Ülim Virgunu kirjeldas enda õpetatud dhammat nii:

³⁴ „Brahmajāla-sutta“ DN 1.

³⁵ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

” Hästi selgitatud on Ülima dhamma, nähtav, kohene, avastama kutsuv, edasiiviiv, mida peab mõistma iga tark ise.”³⁶

Buddhale sõnade suhu panemine ehk dhamma võltsimine ja võltsitud dhamma edasiõpetamine on Buddha laimamine. Neid, kes õpetavad Buddha õpetusena midagi, mis on kellegi teise poolt Buddha suhu pandud, st ei ole Buddha poolt õpetatud, ja noid, kes õpetavad Buddha poolt räägitut kui kellegi teise õpetatud, on Buddha selgituse kohaselt tema laimajad. Ta õpetas:

” Bhikkhud! [Need] kaks [on] Tathaagata laimajad. Millised kaks? See, kes Tathaagata mitteräägitut [ja] mitteõeldut selgitab kui Tathaagata räägitut [ja] õeldut, ning [see], kes Tathaagata räägitut [ja] õeldut, selgitab kui Tathaagata mitteräägitut [ja]

³⁶ „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16, „Uposatha-sutta“ AN 3.70 jpt.

*mitteöeldut – bhikkhud,
need on kaks Tathaagata
laimajat.*³⁷

Buddha on kinnitanud, et õige dhamma allakäigu ja kadumise põhjustavad bhikkhud, kes:

1. ei kuula õiget dhammat hoolikalt,
2. ei jäta õiget dhammat meelde,
3. ei meenuta õiget dhammat,
4. ei uuri hoolikalt meeldejäetud õige dhamma tähendust, ja
5. ei teosta hoolikalt õpitud õiget dhammat eesmärgipäraselt ega dhamma kohaselt.

Aga bhikkhud, kes kuulavad õiget dhammat, jätavad selle meelde, mäletavad seda, uurivad õige dhamma tähendust ja teostavad hoolikalt õpitud dhammat dhamma kohaselt, aitavad kaasa õige dhamma säilimisele.³⁸

Buddha suhu pandud dhamma toob suurtele inimmassidele kasutat teostust ja õnnetust.

Buddha õpetas:

³⁷ „Bālavagga“ AN 2.23.

³⁸ „Paṭhamasaddhammasammosa-sutta“ AN 5.154.

” Need bhikkhud, kes kuulutavad:

*mittevinaja (avinaya) vinajaks
ja vinaja mittevinajaks;*

*Tathāgata poolt mitteräägitu
(abhāsita) Tathāgata poolt
räägituks ja Tathāgata räägitu
Tathāgata poolt mitteräägituks;*

*Tathāgata poolt
mittepraktiseeritu (anāciṇṇa)
Tathāgata praktikaks
(nn „buddhistlikuks
meeleharjutuseks“) ja
Tathāgata praktika Tathāgata
poolt mittepraktiseerituks;*

*Tathāgata poolt mittemääratletu
(apaññatta) Tathāgata poolt
määratletuks ja Tathāgata
määratletu Tathāgata poolt
mittemääratletuks*

*– need bhikkhud toovad vaid
suurtele inimmassidele kasutatust
(bahu-jana-ahitāya) ning toovad*

*suurtele inimmassidele õnnetust
(bahu-jana-asukhāya).³⁹*

Dhamma võltsimine viib õige dhamma kadumiseni. Kui „Õige dhamma vormi/võltsimise suttas“⁴⁰ küsib Auväärne Mahakassapa Theera Buddhalt põhjust, miks varem, kui oli vähem treeningjuhiseid (*sikkhā-padāni*), saavutas rohkem bhikkhusid lõplikud teadmised (*aññāya*) ja virgumise, ning nüüd, kui on rohkem treeningjuhiseid, saavutab vähem bhikkhusid teadmise, selgitab Buddha, et selle põhjuseks on **olendite allakäik ja õige dhamma võltsimine, mis viib õige dhamma kadumiseni.** Ta õpetas, et tulevikus, kui olendid käivad alla ja tõeline dhamma kaob, saab olema rohkem treeningjuhiseid,⁴¹ kuid vähem bhikkhusid saavutavad lõplikud teadmised.

Buddha kinnitas, et **õige dhamma kadumist ei põhjusta maa-, vee-, tule- ega tuuleelement, vaid arutud ehk tühised isikud (*mogha-purisā*), kes põhjustavad maailmas õige dhamma võltsimise.** Õige dhamma ei kao Buddha selgituste kohaselt

³⁹ „Dutiyapamādādivagga“ AN 1.132–139.

⁴⁰ „Saddhammapattirūpaka-sutta“ SN 16.13.

⁴¹ Sama õpetab „Bhaddāli-sutta“ MN 65. Kolme treeningu kohta vt: „Sikkhā-sutta“ AN 3.89.

ühekorraga nagu uppuv laev, vaid järkjärgult.

Tõelikud ja ebatõelikud järgijad. Buddha ei kiitnud ilmikute ehk majaperemeeste (*gihi*) ega erakrändurite (*pabbajita*) puhul valet praktikat (*micchā-ṭṭipada*) heaks, kuna seeläbi ei saavuta kumbki oskuslikus õpetuses edu.⁴² Valet dhammat ja valet praktikat järgivat inimest nimetas Buddha **ebatõelikuks inimeseks** (*asappuriso*) ning õiget dhammat ja õiget praktikat järgivat inimest **tõelikuks inimeseks** (*sappuriso*).⁴³ Kuid inimest, kes on valet dhammat ja praktikat järgides saavutanud valed teadmised (*micchā-ñāṇī*) ja vale vabanemise (*micchā-vimutti*), nimetas Buddha ebatõelikest kõige ebatõelikumaks inimeseks (*asappurisena asappurisarato*). Arija kaheksaosalise tee teostamisel õiged teadmised (*sammā-ñāṇī*) ja õige vabanemise (*sammā-vimutti*) saavutanut nime-tas Buddha aga **tõelikest kõige tõelikumaks inimeseks** (*sappurisena sappurisarato*).⁴⁴

Dhammat, mis ei õpeta kaheksaosalist arija ja arahanti teed, ei tuleks meenutada (*anussaritabba*)⁴⁵

⁴² „Dutiyapaṭipadā-sutta“ SN 45.24.

⁴³ „Paṭhamaasappurisa-sutta“ SN 45.25.

⁴⁴ „Dutiyasappurisa-sutta“ SN 45.26.

⁴⁵ „Anussaritabba-sutta“ AN 10.153.

ega seda teostada (*sacchi-kātabba*).⁴⁶ Buddha on õpetanud, et inimestega, kel on 10 valet dhammat, so vale vaade, vale mõtlemine jne kuni vale keskendumiseni välja ning lisaks vale arusaam teadmiste saavutamisesest ja vabanemisest, ning kes ei järgi arija teed (milleks on kahtlemata teeravaada õpetus), ei peaks bhikkhu läbi käima.⁴⁷ Sellist inimest ei peaks sageli külastama (*bhajitabbo*), talle ei tuleks austust avaldada (*na payirupāsītabbo*), temast ei peaks lugu pidama (*na puja*), teda ei tuleks tunnustada (*na pā-samsa*) ega austada (*agārava*) ja talle ei tuleks kuulutada (*appatissa*).⁴⁸

Buddha eluajal ei olnud dhamma muutmine mõeldav ega lubatav. Kohe, kui mõni bhikkhu hakkas rääkima dhammast, öeldes näiteks, et ta kuulis seda Buddha enda suust, kuid mis ei ühtinud Buddha antud dhamma või vinajaga, peatasid teda koheselt teised bhikkhud või Buddha, öeldes:⁴⁹

⁴⁶ „Sacchikātabba-sutta“ AN 10.154.

⁴⁷ „Sevitabba-sutta“ AN 10.155.

⁴⁸ „Bhajitabbādi-sutta“ AN 10.156–166.

⁴⁹ „Antarāyika“ Bu Vb Pc 68, „Samañuddesaantarāyika“ Bu Vb Pc 70, „Mahākammavibhaṅga-sutta“ MN 136 jpt.

” ” *Ära nii, sõber, kõnele!*
Ära nii, sõber, kõnele!
Ära Ülimale vastandu [ära
räägi vastupidist sellele, mida
Bhagavat on rääkinud]!
Ära suurepärasest Ülimast laima!
Ülim ei ole seda rääkinud!”

Nii õpetas Buddha bhikkhudele, et kui keegi paneb tema suhu sõnu, mida ta kunagi õpetanud ei ole, peab bhikkhu eeltoodud vormelit kasutades eksliku või vale dhamma levitamise koheselt peatama ning seejärel selgitama õiget dhammat Buddha enda sõnadega.⁵⁰

Õige dhamma ja vinaja on ühe maitsega. Buddha on öelnud, et nagu ookeanil on üks maitse – nimelt, soolane –, nii on ka tema antud dhamma ja vinaja ühe maitsega – vabanemise maitsega.⁵¹ Iseenesest ei tähenda see, et „kõik dhammad on üks“. Oluline on meeles pidada, et kõik, mida tänapäeval nimetatakse budismiks või dharmaks, ei pruugi olla Buddha õpetatud, Buddha autentse õpetusega kooskõlas ega seetõttu viia ka virgumisele. Ka Buddha eluajal esines dhamma väärarusaamist ja valede õpetuste-

⁵⁰ „Nissāraṇīya-sutta“ AN 6.13, „Dasuttara-sutta“ DN 34 jpt.

⁵¹ „Pahārāda-sutta“ AN 8.19.

ga segunemist, kuid tänu Mõistnu enda kohesele sekkumisele ja juhendusele jõuti hälbinud vaatest taas õigesse vaatesse.⁵²

Üks põhjustest, miks Buddha rõhutas vaid tema, Tat-haagata *dhammavinaya* järgimise olulisust, on seotud õpetuse endaga, mis ütleb, et **inimeseks sündimine on äärmiselt raskesti saavutatav ja harukordne**.⁵³ Inimesena sündimise ülimalt harukordsust on Buddha võrrelnud pimeda kilpkonnaga (*kāṇa-kacchapa*), kes iga saja aasta tagant tõuseb korraks mõõtmatu ookeani pinnale ja pistab kogemata pea seal tuulte ning tormide vallas triiviva rõnga august läbi.⁵⁴

Buddha on kinnitanud, et vaid kaduvväike osa olenditest sünnib inimesena. „Sõrmeküüne sutta“⁵⁵ selgitab Buddha, et kui võrrelda sõrmeküüne otsa mahtuvat maad kogu suure maa elemendiga, siis on inimesena uuesti sündivaid olendeid sama vähe, kui palju on küüne otsa mahtuvat maad, ja olendeid, kes ei sünni inimestena, sama palju, kui ülejäänud suur maa-

⁵² „Mahātanhāsamkhaya-sutta“ MN 38 jt.

⁵³ „Āṇi-sutta“ SN 20.7.

⁵⁴ „Dutiya-chiggaḷayuga-sutta“ SN 56.48, „Bālapaṇḍita-sutta“ MN 129.

⁵⁵ „Nakhasikha-sutta“ SN 20.2.

element kokku. Seeläbi manitses Buddha bhikkhusid hoiduma loidusest ja teostama hoolega tema antud arahanti teed, et nood saaksid võimalikult kiirest virguda,⁵⁶ kuna vaid õiget dhammat kuulnu ja arija teele sisenenu suudab väljuda uute sündide rattast.

Buddha dhamma on kõikehõlmav tõde, mida iga tark peab ise mõistma.⁵⁷ Oleks kahetsusväärne raisata äärmiselt raskesti saavutatav ja harukordne inimeseks sündimise võimalus ära vale dharma õppimisele ja teostamisele.

⁵⁶ „Dutiyasamādhī-sutta“ AN 4.93 ja „Tatīyasamādhī-sutta“ AN 4.94.

⁵⁷ „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16, „Uposatha-sutta“ AN 3.70 jpt. Vt DVK III, ptk „Dhamma meelepsidamise arendamine (*dhammānussati bhāvanā*)“.

NELI ARIJA TÕDE

›› *Bhikkhud, seal on neli arija
tõde. Millised neli?*

*Dukkha arija tõde,
dukkha tekkimise arija tõde,
dukkha lakkamise arija tõde [ja]
dukkha lakkamisele viiva tee
arija tõde.⁵⁸*

*Nelja arija tõde,
tõeliselt mittenäinu,
pikast sõgedusest tekkind,
iga sünd on hirmutav.*

*Nüüd need tõed on ära nähtud,
olemisse tulek lõppend,
hävitatud dukkha juur,
ei nüüd enam sündi uut.⁵⁹*

⁵⁸ „Khandha-sutta“ SN 56.13.

⁵⁹ „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16.

„Suures lõpliku vaibumise suttas“⁶⁰ õpetab Buddha, et nii tema enda varasema, kui ka bhikkhude praeguse sansaaras ringlemise põhjuseks on nelja arija tõde ehk dhamma (1) mittemõistmine ja (2) mitteläbistamine ehk läbinägemise teel saavutatud nelja arija tõde läbistava mõistmise puudumine.

Peale kuut aastat kestnud katkematut püüdlemist saavutas askeet Gootama mai täiskuu päeval (*vesākha*) Bodhgayā's virgumispuu all virgumise (*bodhi*) ja nibbaana ehk vaibumise (*nibbāna*).

Virgudes saavutas Buddha (1) enda eelmiste elude teadmise (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇā*), (2) olendite kadumise ja taasilmumise teadmise (*cutūpapāta-ñāṇā*) ning (3) teadmise neljast tõest ja tulvadest, nende tekkimisest, lakkamisest ja lakkamisele viivast teest.⁶¹

☞ *Ma teadsin vahetult, nii nagu see tõeliselt on:
see on dukkha,
see on dukkha tekkimine,
see on dukkha lakkamine ja
see on dukkha lakkamisele viiv tee;*

⁶⁰ *Ibid.*

⁶¹ „Ariyapariyesanā-sutta“ [„Pāsarāsi-sutta“] MN 26. Vt käesoleva DVK ptk „Kolm nägemust ja virgumine“.

*see on tulv,
see on tulva tekkimine,
see on tulva lakkamine ja
see on tulva lakkamisele viiv tee.*⁶²

Taasavastatud neljast arija tõest rääkis Buddha juba oma esimeses õpetuses, milleks oli „Dhammaratta pöörlemapanemise suttas“ ja mille ta andis varasemalt koos temaga virgumisele püüelnud viiele askeedile.⁶³ Suttas õpetab Buddha nelja arija tõde ja dukkha lakkamisele viivat arija kaheksaosalist teed, millel põhi- neb kogu ülejäänud virgumisõpetus.

Neli arija tõde (*cattāro ariya-sacca*)

1. Dukkha arija tõde
(*dukkha ariya-sacca*)
2. Dukkha tekkimise arija tõde
(*dukkhasamudaya ariya-sacca*)
3. Dukkha lakkamise arija tõde
(*dukkhanirodha ariya-sacca*)
4. Dukkha lakkamisele viiva tee arija tõde
(*dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariya-sacca*)

⁶² „Dvedhāvitakka-sutta“ MN 19, „Mahāsaccaka-sutta“ MN 36 jpt.

⁶³ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

Dukkha arija tõde (*dukkha ariya-sacca*) ütleb:

☞ See aga, bhikkhud, on dukkha arija tõde. Süünd on ju dukkha, vanadus on ju dukkha, haigus on ju dukkha, surm on ju dukkha; kokkupuude ebameeldivaga on dukkha ja lahusolek meeldivast on dukkha; dukkha on ka see, kui ei saada, mida ihaldatakse; lühidalt: viis olemasollu klammerdumise kogumikku on dukkha.”⁶⁴

Seni kuni esinevad viis klammerdumise kogumikku, mida tavainimene peab ekslikult „minaks“, inimeseks või olendiks, esineb ka dukkha.

Dukkha tekkimise arija tõde (*dukkha samudaya ariya-sacca*) selgitab, et dukkha põhjuseks on iha:

☞ See aga, bhikkhud, on dukkha tekkimise arija tõde. Selleks on iha, mis juhib uutesse süündidesse, millega kaasnevad

⁶⁴ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

kirg ja nauding, kord siin, kord seal ilmnevad naudinguiha, olemasoluiha ja mitteolemasoluiha.”⁶⁵

Buddha õpetas, et mitteteadmine põhjustab moodustised (*avijjā-paccayā saṃkhārā*), moodustised põhjustavad teadvuse (*viññāna*), teadvus põhjustab nime ja vormi (*nāma-rūpa*), nimi ja vorm põhjustavad kuus tajualust (*salāyatana*), kuus tajualust põhjustavad kokkupuute (*phassa*), kokkupuude põhjustab tunde (*vedanā*), tunne põhjustab iha (*taṇhā*), iha põhjustab klammerdumise (*upādāna*), klammerdumine põhjustab olemasolu (*bhava*), olemasolu põhjustab sünni (*jāti*) ja süünd põhjustab vanaduse ja surma (*jarā-maraṇa*) ning sellega kaasneva leina, hala, valu, pahameele ja ahastuse (*soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsa*) – nii tekib dukkha kogumik (*dukkha-k-khandha*).⁶⁶ Kuni meeles esinevad ahnus, viha, iha, kirg, mitteteadmine jt meeleplekid, ei ole dukkha lõppemine võimalik.

Dukkha lakkamise arija tõde (*dukkha-nirodha ariya-sacca*) selgitab, et kui lakkab dukkha põhjus – milleks on **iha** (*taṇhā*) –, siis lakkab ka dukkha:

⁶⁵ *Ibid.* Vt DVK I, ptk

⁶⁶ „Tīthāyatana-sutta“ AN 3.61, „Kaccānagotta-sutta“ SN 12.15 jt.

See aga, bhikkhud,
 on dukkha lakkamise arija tõde,
 milleks on selle iha jäägitu,
 kiretu lakkamine,
 sellest loobumine,
 selle hülgamine ja ihkamisest
 vabanemine.⁶⁷

Dukkha lakkamine toimub selle tekkimisele vastupidi-
 diselt. Mitteteadmise ja kire lakkamisel lakkavad
 moodustised, moodustiste lakkamisel lakkab teadvus
 jne, kuni lakkavad sünd, vanadus, surm ja dukkha.⁶⁸

Dukkha lakkamisele viiva tee arija tõde (*dukkha-
 nirodha-gāminī paṭi-padā ariya-sacca*) ütleb:

See aga, bhikkhud, on dukkha
 lakkamisele viiva tee arija tõde.
 See on arija kaheksaosaline tee,
 milleks on:
 õige vaade, õige mõte,
 õige kõne, õige tegu,
 õige eluviis, õige püüdlus,
 õige teadlikkus [ja]
 õige keskendus.⁶⁹

⁶⁷ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

⁶⁸ „Kaccānagotta-sutta“ SN 12.15, „Titthāyatana-sutta“ AN 3.61 jt.

⁶⁹ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

Need kaheksa dhammat (*aṭṭha dhammā*) ei saa maa-
 ilma tekkida ilma headtoova vinajata (*sugata-
 vinayā*) ja ilma arahandi, õigesti mõistnuta (*arahato
 sammā-sam-buddhassa*).⁷⁰

**Kes on mõistnud ja näinud nelja tõde, ei järgi
 enam teisi õpetajad ega teisi õpetusi.** „Indra samba
 suttas“⁷¹ õpetab Buddha, et on olemas erakuid ja
 braahmane, kes ei mõista, mis on dukkha, mis dukkha
 tekkimine, mis dukkha lakkamine ja mis dukkha
 lakkamisele viiv kaheksaosaline tee, nii nagu see
 tõeliselt on, olemasolule vastavalt (*yathā-bhūta*).
 Nad vaatavad mõne eraku, braahmani või teise
 õpetaja ja tema õpetuse poole ning usuvad, et just sel
 õpetajal on tõeline teadmine ja nägemine. Nad ülis-
 tavad erinevaid askeete ja braahmaneid ning
 järgivad teisi teid, meenutades seeläbi puuvillatupse,
 mida erinevad tuulehood nende kerguse tõttu nelja
 suunda pillutavad: idatuul läände, läanetuul itta,
 põhjatuul lõunasse ja lõunatuul põhja. Kel on aga
 neljast arija tõest selge arusaam, see püsib neljast
 suunast puhuvate tuuleilide käes kindlalt, turvaliselt

⁷⁰ „Dutiyauppāda-sutta“ SN 45.15; „Paṭhamaparisuddha-sutta“
 SN 45.16; Põhjalikuma ülevaate neljast tõest ja arija kaheksa-
 osalisest teest toob ära DVK I, ptk „Õige vaade neljast arija
 tõest (*catu-sacca sammā-dīṭṭhi*)“.

⁷¹ „Indakhīla-sutta“ SN 56.39.

ja vankumatuna nagu kindlale alusele kinnitatud raudsammas (*ayokhīlo*) või Indra samm (inda-*khīlo*). Kes on mõistnud nelja arija tõde, ei vaata enam teiste õpetajate ega teiste dharmade suunas, vaid püüdleb ja pingutab, et saavutada nelja tõe vahetu nägemine ning kaheksaosalise arija tee teostamine.

Buddha õpetuse kohaselt **on võimatu, et vaate-
tääiusega isik tunnistaks peale Tathaagata teisi
õpetajaid** (*aññam satthāram uddisitum*), küll aga saab seda teha õiget vaadet mitteomav tavainimene (*puthujjano*).⁷²

⁷² „Tatiyaabhabbatthāna-sutta“ AN 6.94; „Paṭhamavagga“ AN 1.276.

ARIJA KAHEKSAOSALINE TEE

› › Ükskord viibis Ülim Bārāṇasī's
Isipatana Hirvepargis. Seal
lausus Ülim viiele bhikkhule:
„Bhikkhud, kodutu ellu astunu
ei tohiks järgida kahte äärmust.
Missugust kaht? Seda, mis on
nautides naudingunnele
andumine, nii tavaline/madal,
mittearijalik ja kasutuga seotud,
ning toda, mis on
enesevaevamisele andumine,
nii dukkhalik, mittearijalik ja
kasutuga seotud.

*Tõesti, bhikkhud, nii, kummagi
 äärmuse poole kaldumata juhtis
 kesktee teostamine Tathaagata
 ülimesse tarkusesse [ja]
 nägemisse mis tuleb saavutada,
 teadmisesse mis tuleb
 saavutada,
 rahunemisesse, ülimesse
 teadmisesse, virgumisse [ja]
 nibbaanasse.*

*Ja mis, bhikkhud, on see kesktee
 teostus, [ja] juhtis Tathaagata
 ülimesse tarkusesse, nägemisse
 mis tuleb saavutada,
 teadmisesse mis tuleb
 saavutada, rahunemisesse,
 ülimesse teadmisesse,
 virgumisse [ja] nibbaanasse?*

*See on arija kaheksaosaline tee,
 mis on just niisugune: õige
 vaade, õige mõte, õige kõne,
 õige tegu, õige eluviis, õige
 püüdlus, õige teadlikkus [ja]
 õige keskendus.⁷³*

Nibbaana [(*nibbāna*) *ni* eitust väljendav eessõna + *vāna* iha kujundlik väljend] tähendab dukkha põhjuseks oleva iha (*taṇhā*) puudumist, mis ongi Buddha dhamma lõppeesmärk ja *summum bonum*. Ihatuse kõigi ja kõige suhtes saavutatakse arija kaheksaosalise tee teostamise kaudu, mille sisu on toodud lühidalt ära järgnevas tabelis.

⁷³ „Dhammacakkappavattana-sutta“ SN 56.11.

<p>I TARKUS (<i>pañña</i>)</p>	<p>1. Õige vaade (<i>sammā-dīṭṭhi</i>)</p> <p>2. Õige mõte (<i>sammā-saṅkappa</i>)</p> <p>3. Õige kõne (<i>sammā-vācā</i>)</p> <p>4. Õige tegu (<i>sammā-kammaṇa</i>)</p>	<p>1. Õige vaade neljast arija tõest (<i>catu-sacca sammā-dīṭṭhi</i>)</p> <p>2. Õige vaade teo olemusest (<i>kamma-s-sakatā sammā-dīṭṭhi</i>)</p> <p>1. Loobunud mõtlemine (<i>nekkhamma-saṅkappa</i>)</p> <p>2. Mittekuriatlik mõtlemine (<i>avyāpāda-saṅkappa</i>)</p> <p>3. Mittevägivaldne mõtlemine (<i>avhiṃsā-saṅkappa</i>)</p> <p>1. Vale rääkimisest hoidumine (<i>musā-vādā-virati</i>)</p> <p>2. Laimavast kõnest hoidumine (<i>pisuṇa-vācā-virati</i>)</p> <p>3. Karmist kõnest hoidumine (<i>pharusa-vācā-virati</i>)</p> <p>4. Tühjast lobast hoidumine (<i>saṃphappalāpa-virati</i>)</p> <p>1. Elu hävitamisest hoidumine (<i>pānāti-pāta virati</i>)</p> <p>2. Mitteantu võtmisest hoidumine (<i>adimṃāḍāna virati</i>)</p> <p>3. Naudinguid pakkuvast valest käitumisest hoidumine (<i>kāmesu micchā-cāra virati</i>)</p>
	<p>II KÕLBULUS (<i>sīla</i>)</p>	<p>5. Õige eluviis (<i>sammā-ājīva</i>)</p>
<p>III KESKENDUS (<i>samādhi</i>)</p>	<p>6. Õige püüdlus (<i>sammā-vīyāma</i>)</p> <p>7. Õige teadlikkus (<i>sammā-sati</i>)</p>	<p>1. Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>kāyānupassanā satipaṭṭhāna</i>)</p> <p>2. Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>vedānānupassanā satipaṭṭhāna</i>)</p> <p>3. Teadvuse vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>cittānupassanā satipaṭṭhāna</i>)</p> <p>4. Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>dhammānupassanā satipaṭṭhāna</i>)</p> <p>1. Keskendumine esimeses džhaanas (<i>paṭhama-jjhāna samādhi</i>)</p> <p>2. Keskendumine teises džhaanas (<i>duṭṭiya-jjhāna samādhi</i>)</p> <p>3. Keskendumine kolmandas džhaanas (<i>atiya-jjhāna samādhi</i>)</p> <p>4. Keskendumine neljandas džhaanas (<i>catuttha-jjhāna samādhi</i>)</p>

VIRGUMISE TEE

„Loobuva elu viljade suttas“⁷⁴ vastab Buddha kuningas Ajātasattu küsimusele maisest elust loobumise kasude kohta, mis on nähtavad juba selles elus, siin ja praegu ning õpetab samm-sammult õiget virgumise teed. Esmalt selgitab ta teele sisenemist, mis eeldab tema antud **õige dhamma kuulmist** ja sellel põhineva **usaldusliku usu (saddha)** tekkimist, mille ajel suundub majaperemees koduelust kodutu ellu ehk **pühitsetakse bhikkhuks**. Seejärel kirjeldab Buddha kolmekordse treeningu ehk (1) kõlbluse (*sīla*), (2) keskenduse (*samādhi*) ja (3) tarkuse (*paññā*)⁷⁵ arendamist moel, mis juhib kindlalt lõpliku virgumisse (*bodhi*) ja vaibumisse (*nibbāna*).

⁷⁴ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

⁷⁵ Tarkuse (*paññā*) väljaarendamine tähendab kõikidest tulvatest (*āsava*) vabanemist.

„Pikkade kogus“ („Dīghanikāya“) toodud esimesed kolmkümmend suttat kirjeldavad bhikkhude **kolme treeningut** (*ti-sikkhā*), milleks on: (1) **kõrgema kõlbluse treening** (*adhi-sīla-sikkhā*), (2) **kõrgema teadvuse treening** (*adhi-citta-sikkhā*) ja (3) **kõrgema tarkuse treening** (*adhi-paññā-sikkhā*), eesmärgiga saavutada lõplik virgumine ja vaibumine.⁷⁶ „Kevaṭṭa[Kevaddha]-sutta“⁷⁷ kohaselt on selline kolmekordne treening Buddha sāravaim kalliskivi, kingitus kogu inimkonnale, mis sai võimalikuks vaid tänu Buddha virgumisele.

„Loobuva elu viljade suttas“ jagab Buddha kõrgema kõlbluse treenimise (*adhi-sīla-sikkhā*) kolme etappi. (1) **Väikese kõlbluse** (*cūḷa-sīla*) treenimine hõlmab õiget tegu, õiget kõnet, noorbhikkhu treening-juhiseid (*sāmaṇera-sikkhā*) ja üldiseid treening-juhiseid. (2) **Keskmise kõlbluse** (*majjhima-sīla*) treenimise sisuks on taimede mittekahjustamine, asjade mittekogumine, meelelahutustest hoidumine jms. (3) **Suure kõlbluse** (*mahā-sīla*) treenimine tähendab hoidumist loomalikust ja madalast valest eluviisist, milleks on ennustamine, kaitseloitsude ja mantrate

⁷⁶ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2, „Sikkhā-sutta“, AN 3.89 jt. Vt täpsemalt DVK II, ptk „Kolmekordne treening“.

⁷⁷ „Kevaṭṭa-sutta“ [„Kevaddha-sutta“] DN 11.

lausumine ning nende õpetamine ja muu bhikkhu jaoks vale eluviis.⁷⁸

Sobimatu vale eluviis bhikkhu jaoks on „Vinajakorvi“ kohaselt: (1) arstipraksise pidamine, (2) sõnumitoojana tegutsemine, (3) ilmiku korraldusel tegutsemine, (4) paisete ehk koeranaelte lahtilõikamine, (5–9) õli, oksendusvahendite või kõhulahtistite andmine ja õli valmistamine nina raviks või mõneks muuks meditsiiniliseks otstarbeks, (10–17) pilliroo, taimelehtede, lillede, puuviljade, seebisegu, hambatikkude, näopesuvee või talgipulbri kinkimine, (18–19) meelitavate sõnade ja pooltõdede rääkimine, (20) lastesse kiindumine ning (21) ilmalike asjadega tegelemine.

Ebaaus vale eluviis hõlmab: (1) silmakirjalikku, omakasu ajendil manipuleerimist ja pettust (*kuhana*), (2) lipitsevat või tahtlikult segadusse ajavat rääkimist ehk meelitamist (*lapana*), (3) omakasu või meelega saamise eesmärgil vihjete või märguannete tegemist (*nimitta*), (4) ahistavat, lugupidamatut või halvustavat tagarääkimist (*nippesana*) ja (5) himus omakasu nimel teistele millegi andmist või teise aitamist (*lābhena lābha*).

⁷⁸ Vt täpsemalt DVK II, ptk „Bhikkhu vabanemisjuhised (*bhikkhu pāṭimokkha*)“.

Loomalik (madal) vale eluviis bhikkhu jaoks on igasugune pseudoteadusega tegelemine, milleks on: (1) tähtede, sümbolite, unenägude, kehamärkide, hiirte näritud riidetüki, riisiterade (nagu ka kohvipaksu) vms põhjal ennustamine, (2) loomade käitumise tõlgendamine, (3) kalliskivide, kariloomade vm kauba hindamine, (4) armee liikumise prognoosimine, (5) planeetide liikumise või taevas esinevate ebatavaliste nähtuste (välk, langev täht jms) põhjal prohvetlik ennustamine, (6) ilma ennustamine, (7) saagikuse ennustamine, (8) arvepidamisega tegelemine, (9) luuletamine, (10) filosoferimine, (11) abielude sõlmimine ja lahutamine, (12) investeringu nõustamine, (13) õnne toovate amulettide valmistamine ja müümine, neist kütkestumine, (14) musta maagiaga tegelemine, sh loitsimine, manamine ehk mantrate retsiteerimine jms, (15) jumalate kummardamine, (16) ehitusplatside pühitsemine, (17) rituaalsete kümbluste läbiviimine ja (18) meditsiinilise ravi osutamine.⁷⁹

„Sonadanda suttas“⁸⁰ õpetab Buddha, et kõlblus (*sīla*) puhastab tarkust (*paññā*) ja tarkus puhastab kõlblust, mistõttu on enne keskendusega alustamist vajalik saavutada õige vaade, õige mõtlemine, õige

⁷⁹ „Brahmajāla-sutta“ DN 1; „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

⁸⁰ „Sonadaṇḍa-sutta“ DN 4.

kõne, õige tegu ja õige eluviis. Kui bhikkhu on saavutanud kõrgema arija kõlbluse, tunneb ta **rõõmutoovat laitmatusõnne** (*anavajja-sukha*).

Seejärel hakkab bhikkhu meelt arendama. Esmalt keskendub ta tajudega seotud **võimete ohjamisele** (*indriya-samvara*). Ta valitseb ja ohjab kõiki kuut taajuust (*indriyesu guttadvāro*), saavutab tähelepaneliku teadlikkuse, selge arusaamise ja rahulolu ning kogeb rüvetamatusõnne (*ayāseka-sukha*). Seejärel keskendub ta **teadvustatud arusaamise** (*sati-sampajañña*) saavutamisele.⁸¹ Kui ta liigub, vaatab, painutab, sööb või joob, tühjeneb soolt või põit, seisab, kõnnib, istub, lamab või magab – kogu aeg on ta teadlik igast keha liigutusest.⁸² Sel moel meelt arendades saavutab bhikkhu sügava rahulolu (*santosa*) – ta on rahul rüüga, mis katab tema keha ja toiduga, mis talle annetatakse. Nagu taevas vabana lendava linna ainsaks kandamiseks on tema tiivad, nii liigub ka bhikkhu vabana maisest, kaasas vaid rüü ja almusnõu.⁸³

⁸¹ *sati* tähendab tegevuste teadvustamisest tulenevat teadlikkust ja *sampajañña* sellele teadlikkusele rajanevat arusaamist, mis näeb kõiki asju ja nähtuseid läbi kolme olemasolu omaduse, milleks on püsitus, dukkha ja minatus (*anicca, dukkha, anattā*).

⁸² Vt ka „Mahāsatipaṭṭhāna-sutta“ MN 10.

⁸³ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

Järgmiseks hakkab bhikkhu **viie takistuse hülgamiseks** (*nīvaraṇappahāna*) džhaanat (*jhāna*) arendama. Peale almustoidu kogumist läheb ta eraldatud kohta, sööb, istub ristatud jalgadega maha, hoiab keha sirge ning keskendab tähelepanu enda ette (*parimukha*). Seejärel hakkab ta **rahu arendamise** (*samathabhāvanā*) teel harjutama maisest loobumist ja vabaneb naudingusoovist (*kāmacchanda*). Arendades kaastunnet, vabaneb ta kuritahtlikkusest (*byāpāda/vyāpāda*). Arendades tähelepanelikku erksust ja valvsust, vabaneb ta laiskusest ja loidusest (*thīna-middha*). Arendades kõigutamatut rahu ja sisemist vaikust, vabaneb ta rahutusest ja murest (*uddhaccakukkucca*). Arendades oskuslikke meeleaseisundeid, vabaneb ta skeptilisest kahtlusest (*vicikicchā*).

Meeleharjutuste käigus kogeb bhikkhu **rõõmu, keha rahunemist ja õnnetunde esilekerkimist** (*pīti, kāyo passambhati, sukha*), mis on *samādhi* alguspunkt. Saavutades viie takistuse peatumise ja lakkamise, saavutab ta džhaana (*jhāna*) ning tunneb suurt ja kõikehõlmavat rõõmu – tema keha on rahunenud, meel õnnelik ja keskendunud.

Järgmiseks hakkab **erakluses** elav bhikkhu arendama **keskendust** ja vabaneb **viiest vormi džhaana**

osast (*jhānaṅga*) milleks on: (1) mõtlemine (*vitakka*), (2) läbiuurimine (*vicāra*), (3) rõõm (*pīti*), (4) tunne (*vedanā*) ning (5) ühtesuunatus (*ekaggatā*).

Ta jätkab keskenduse arendamist kuni saavutab esimese, teise, kolmanda ja neljanda džhaana (*paṭhama-, dutiya-, tatiya- ja catuttha-jjhāna samādhi*) ning puhastunud, säravkirka keha ning meele. Olles eraldunud naudingutest ja kõikidest oskamatutest dhammadest (*akusala dhammā*), saavutab bhikkhu **esimese vormi džhaana** (*paṭhama-rūpa-jjhāna*), millega käib kaasas mõtlemine (*vitakka*), läbiuurimine (*vicāra*), rõõm (*pīti*), õnnetunne (*sukha*) ja ühtesuunatus (*ekaggatā*). Selline seisund haarab kogu keha ja meele.

Püsites sisemises rahus ja ühtesuunatuses (*ekaggatā*), **vaibuvad mõtlemine ja läbiuurimine** (*vitakka vicāra*), misjärel saavutab bhikkhu **teise vormi džhaana** (*dutiya-rūpa-jjhāna*), millega käib kaasas sisemine rahu ja sügavast keskendusest (*samādhi*) tekkinud rõõm (*pīti*) ning kehaline õnnetunne (*sukha*). Kehas ega meeles ei ole midagi, mis jääks sellest seisundist eraldiseisvaks.

Järgmiseks kõrvaldab bhikkhu **rõõmu ja kire** (*pītiyā ca virāgā*), jääb püsima **neutraalsusesse**

(*upekkhā*), on vahetult **teadvel ja teadvustatud arusaamises** (*sato ca sampajāno*) ning kogeb kehalist **õnne** (*sukhañca kāyena*). Nii saavutab ta **kolmanda vormi džhaana** (*tatiya-rūpa-jjhāna*), täiuslikult tasakaalus oleva meeleseisundi, kus esineb õndsusesarnane õnnetunne. Bhikkhu mõistab nüüd õnne häirivat olemust absoluutselt puhta teadvuse saavutamisel ja ning hakkab püüdlema õnnetunde ületamisele.

Keskenduses tekkinud õnnetunde (*sukha*) ületamisel saavutab bhikkhu **neljanda vormi džhaana** (*catuttha-rūpa-jjhāna*), mis on ühtlasi vormi džhaana kulminatsioon. Seda meeleseisundit ei iseloomusta dukkha ega õnn, vaid neutraalsuse (*upekkhā*) läbi saavutatud täiuslikult puhas teadlik-olek. Istudes ristatud jalgadega eraklas läbibistab puhastunud meel kogu bhikkhu keha nii, et mitte midagi ei jää kehas sellest meeleseisundist puutumata.

Selline džhaanas keskendus (*jhāna samādhi*) esindab neutraalsusest sündinud, täiuslikus tasakaalus olevat puhast meeletheadvuse erksust, mis on vaba kõikidest takistajatest. See on passiivsest transi-taolisest seisundist vaba, täiuslikult ärgas, aktiivne meeleseisund, kus kõik tajud on kirkad ning avatud, sobilikult valmis saavutama **ülimaid teadmisi** (*abhiññā*) alljärgneval 8 moel.

1. Ta suunab nüüd oma keskendunud, puhastunud, särava, veatu, plekitu, nõtket, taotleva, ühtlase ja vankumatu meele teadmistele ja nägemisele, et: see keha on vaid neli ainet; sündinud emast ja isast; seda tuleb toita; see on ebapüsiv, kahjustatav, vigastatav ja hävinev. Ta mõistab, et vaid teadvus on see, mis ekslikult seostab teda kehaga. Eelneva mõistmise kaudu saavutab ta **läbinägemisteadmise** (*vipassanā-ñāṇa*).

2. Kuna meel on mõistnud keha loomust, suudab see luua füüsilisest kehast eraldiseisva, puudusteta, veatu ja kõigis aspektides täiusliku meelekeha (*manomayā-kāya*), mida Buddha nimetas **meele-keha teadmise** saavutamiseks (*manomayiddhi-ñāṇa*).

3.–7. Meele järjepideva arendamise tulemusel saavutab ta (3) **üleloomulike võimete teadmise** (*iddhividha-ñāṇa*); (4) **taevase kõrva teadmise** (*dibbasota-ñāṇa*) ehk selgelt ja kaugele kuulmise; (5) **teadvuse läbistamise teadmise** (*ceto-pariya-ñāṇa*) ehk teiste olendite meeleseisundite nägemise; (6) **iseenda eelmiste elude meenutamise teadmise** (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa*); ja (7) **taevase silma teadmise** (*dibba-cakkhu-ñāṇa*) ehk teiste olendite lakkamise ja uuesti ilmlemise nägemise.

8. Arendades keskendumist, saavutab ta **tulvade lõppemise teadmise** (*āsavakkhaya-nāṇa*) ehk teadmise ja nägemise neljast tõest ja tuldadest, nende tekkimisest, lakkamisest ja lakkamisele viivast arija kaheksaosalisest teest, misjärel ilmneb ülim mõistmine ning virgumine. Buddha on sellist virgumiseelset seisundit kirjeldanud järgmiselt:

” Ma teadsin vahetult, nii nagu see tõeliselt on: see on dukkha, see on dukkha tekkimine, see on dukkha lakkamine ja see on dukkha lakkamisele viiv tee; see on tuld, see on tuld tekkimine, see on tuld lakkamine ja see on tuld lakkamisele viiv tee.”⁸⁴

Ülimate teadmiste (*abhiññā*) saavutamine on tarkuse (*paññā*) kulminatsioon. Selles etapis on meel täielikult ja lõplikult tuldadest vabanenud, Arija järgijast (*ariya-sāvaka*) on saanud arahant ja ta mõistab:

⁸⁴ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2; „Dvedhāvitakka-sutta“ MN 19 jm.

”Lõppenud [on] sünd, püha elu elatud, mis vaja, [on] tehtud, pole enam uut tulemist olemasolusse – ma tean!”⁸⁵

„Tarkuse suttas“⁸⁶ toodu kohaselt on selline avaldus kohane bhikkhule, kelle teadvus on tarkusega suurepäraselt ühendatud (*paññāya cittaṃ supari-citaṃ*) ja ta teab vahetult, et:

- tema meel on kireta (*vīta-rāga*), vihata (*vīta-dosa*) ja pettekujutluseta (*vīta-moha*);
- tema meel pole enam kunagi kire, viha ega pettekujutluse objekt (*dhamma*) ja tema meel on plekkidest lõplikult ja igaveseks vabanenud;
- ta ei naase enam kunagi naudingulisse olemasolule (*kāma-bhava*), vormilisse olemasolule (*rūpa-bhava*) ega vormitusse olemasolule (*arūpa-bhava*).

Igaüks, kes õpib õiget, Buddha õpetatud dhammat, arendab järkjärgult kõlblust, ohjab tajuvõimeid ning arendab neljas džhaanas keskendumist, see saavutab kaheksaosalise tee teostamise järel kire, viha, pettekujutluse, mitteteadmise jt plekkide ning tuldade ja

⁸⁵ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

⁸⁶ „Paññā-sutta“ AN 9.25.

kümne köidiku⁸⁷ lakkamise ning igasuguse janu hävinemise (*pipāsa-vinaya*),⁸⁸ kaheksa teadmist ning virgumise mõistmise, misjärel saab temast Buddha-ga võrdne arahant.⁸⁹

⁸⁷ „Nāga-sutta“ AN 6.43; „Udāyitthera-gāthā“ Thag 15.2.

⁸⁸ „Aggappasāda-sutta“ AN 4.34.

⁸⁹ Arahanti mõistet selgitab DVK III, ptk „Buddha meelespidamise arendamine (*buddhānussati bhāvanā*)“.

VIRGUMISE TEE nii nagu õpetas ajalooline Gootama Buddha	
Dhamma teostamise põhitapid	Õige dhamma teostamine samm-sammult
Dhamma on hüveline alguses (<i>ādi-kalyāṇa</i>)	<p>1. TEELE SISENEMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dhamma kuulmine (<i>dhamaṃ suṇāti</i>) • Usaldava usu tekkimine (<i>saddhaṃ paṭilabhati</i>) • Koduelust kodutu ellu suundumine (<i>anagāriyaṃ pabbajati</i>) <p>2. KÕLBLUSE ARENDAMINE Kõlbluse treenimine (<i>sīla</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vabanemisjuhiste põhine ohjamine (<i>pātimokkhasaṃvarasaṃvuto</i>) • Laitmatuseõnne kogemine (<i>anavajjasukha</i>) • Võimete ohjamine (<i>indriyasaṃvara</i>) • Teadvustatud arusaamise saavutamine (<i>satisampajaṇṇa</i>) • Rahulolu saavutamine (<i>santosa</i>)
Dhamma on hüveline keskel (<i>majjhe-kalyāṇa</i>)	<p>3. DŽHAANADE ARENDAMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viie takistuse hülgamine (<i>nīvaraṇappahāna</i>) • Rõõmu, keha rahunemise ja õnne esile kerkimine (<i>ṛīti, kāyo passambhati, sukha</i>) • Džhaanade arendamine (<i>paṭhama-, dutiya-, tatiya- ja catutthajjhāna samādhi</i>)
Dhamma on hüveline lõpus (<i>pariyosāna-kalyāṇa</i>)	<p>4. TEADMISTE SAAVUTAMINE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Läbinägemisteadmise saavutamine (<i>vipassanāñāṇa</i>) 2) Meele-keha-võime teadmise saavutamine (<i>manomayiddhiñāṇa</i>) 3) - 7) Üleloomulike võimete teadmise saavutamine (<i>iddhividhañāṇa</i>) 8) Tulvade lakkamise teadmise saavutamine (<i>āsavakkhayañāṇa</i>) <p>5. VIRGUMISE MÕISTMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Täielik tulddest vabanemine ning lõpliku nibaana ehk vaibumise saavutamine (<i>nibbāna</i>)
Allikas: „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2, „Soṇadaṇḍa-sutta“ DN 4, „Kūṭadanta-sutta“ DN 5, „Mahāli-sutta“ DN 6, „Jāliya-sutta“ DN 7 jpt „Pikkade tekstide kogu“ („Dīghanikāya“) esimeses grupis (<i>vagga</i>) sisalduvad suttad	

TÄNAME!

„ On olemas kolm pälvimusliku (puñña) käitumise alust. Millised kolm? Annetamine (dāna) on pälvimusliku käitumise alus, kõlblus (sīla) on pälvimusliku käitumise alus ja arendamine [meditatsioon] (bhāvanā) on pälvimusliku käitumise alus. Need kolm on pälvimusliku käitumise alused.”⁹⁰

Eesti Theeravaada Sangha on mittetulunduslik Buddha dhamma tõlkimise ja jagamise ning meele arendamise võimalust pakkuv organisatsioon, mille tegevus saab toimuda ainult tänu annetustele. Kõik meie kursused, laagrid ja trükised on annetus-põhised. Kui soovid kaasa aidata vägivallatuse ja virgumise õpetuse jagamisele, võetakse Sinu annetus tänuga vastu.

⁹⁰ „Itivuttaka-pāli“ 60.

Vabatahtliku annetuse võib teha:

- üritustega (laagritega, koolitustega, kursustega, meditatsiooniretriitidega jms) seotud kulude katmiseks
- toidu annetamiseks keskusel resideerivatele munkadele
- elektri, maamaksu jms eest tasumiseks
- munkadele ravimite ostmiseks
- keskusele vajalike seadmete ostmiseks
- Buddha õpetuse trükkimiseks või suusõnaliseks levitamiseks

Ülekande tegemiseks vajalik info

Saaja: Eesti Theeravaada Sangha Klooster
 Pank: LHV Pank
 Pangakonto: EE667700771001342232

Kontaktid

Telefon: +372 511 1115
 Koduleht: www.sangha.ee
 Email: info@sangha.ee

EESTI THERAVAADA SANGHA TEGEVUSED

KEVAD

- Iganädalased dhammakursused koos meditatsiooniga, 2-4 tundi
- Ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2-5 päeva
- Lühiajaline munkade ordinatsioon, 10 päeva

SUVI

- Iganädalased dhammakursused koos meditatsiooniga, 2-4 tundi
- Ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2-5 päeva
- Noorte mõtluslaager esmakordsetele osalejatele, 5 päeva
- Noorte mõtluslaager korduvosalejatele, 3-5 päeva

- Kasinale keskendumise retriit esmakordsetele osalejatele, 3 päeva
- Kasinale keskendumise retriit korduvosalejatele, 5 päeva

SÜGIS

- Iganädalased dhammakursused koos meditatsiooniga, 2-4 tundi
- Ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2-5 päeva
- Noore pere meditatsiooniretriit, 2 päeva

TALV

- Iganädalased dhammakursused koos meditatsiooniga, 2-4 tundi
- Ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2-5 päeva
- Noorte kultuurireis Aasiasse, 10-15 päeva (ainult noorte mõtluslaagris osalenutele)
- Aastalõpu meditatsiooniretriit, 3-5 päeva

KESKENDUMISOBJEKTID

- keha, tunnetest, teadvusest ja dhammadest teadlikkuse loomine ja arendamine (*sati-paṭṭhānā bhāvanā*)
- sõbralikkuse arendamine (*mettā bhāvanā*)
- kuue meelespidamise arendamine (*cha-anussati*)
- nelja värvikasina teel keskenduse arendamine (*kaṣiṇa bhāvanā*)

OSALEMISTINGIMUSED

- laagris ja retriitidel elektrooniliste nutiseadmete mittekasutamine
- viie kõlblusjuhise vastuvõtmine
- kogu retriidi kestel vaikuse hoidmine ja silmsideme vältimine

ÕPETAJAD

- Auväärne Thitañāṇa (Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias. Dhamma ja meditatsiooni õpetaja)

- Auväärne Sudhamma (Dhamma, paali keele ja meditatsiooni õpetaja Sri Lankalt)
- Auväärne Thitamedha (Maarek Lind, BA õpingud budoloogias)
- Mettābodhi (Taavi Oolberg, Meditatsiooni õpetaja)
- Külalisõpetajad Tai Kuningriigist, Birmast, Sri Lankalt ja mujalt

VABATAHTLIKUD

Vabatahtlikuna WDS Aegna Meelearenduskeskuses töötamine on suurepärane võimalus osaleda meie töös ja praktikates ning kohtuda teistest maadest pärit dhamma õpetajate ja autentse virgumistee teostajatega.

Vt täpsemalt: www.sangha.ee



„Dhamma kink ületab kõik kingid“

„*sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.*“

Dhp 354.

Raamatu ilmumist toetasid:

Monica Thaddey

Printstart

Pae 8, 11414 Tallinn

+372 644 05 66, +372 555 15 104

printstart@printstart.ee





See pisike taskuraamat tutvustab ajaloolise Buddha Gotama, Ülima Arahandi antud arija teed, mis juhib kõlbluse, keskenduse ja tarkuse arendamise kaudu sisemise rahu leidmisele ning olemasolu vahetule mõistmisele.

Buddha õpetus on olnud tuhandeid aastaid inspireerivaks allikaks vaimse ärkveloleku otsijaile. Käesolev raamat viib lugeja otse Buddha õpetuse südamesse ja kirjeldab lühidalt täieliku virgumise ja nibbaana ehk vaibumise saavutamise teed. See on usaldusväärne teejuht neile, kes soovivad avastada elu tõelise olemuse, vabaneda kannatustest ja leida rahu, mis jääb püsima.

Juhul, kui lugejal peaks tekkima täpsustavaid küsimusi, on ta lahkelt oodatud Bodhi Templisse ja Vanalinna Meditatsiooni-keskusesse või Aegna saarel asuvasse WDS Aegna Meelearenduskeskusesse.

Et kõik olendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad ja hädadest vabad – püsigu nad õnnes!



**Ṭhitañāṇa
bhikkhu**

