

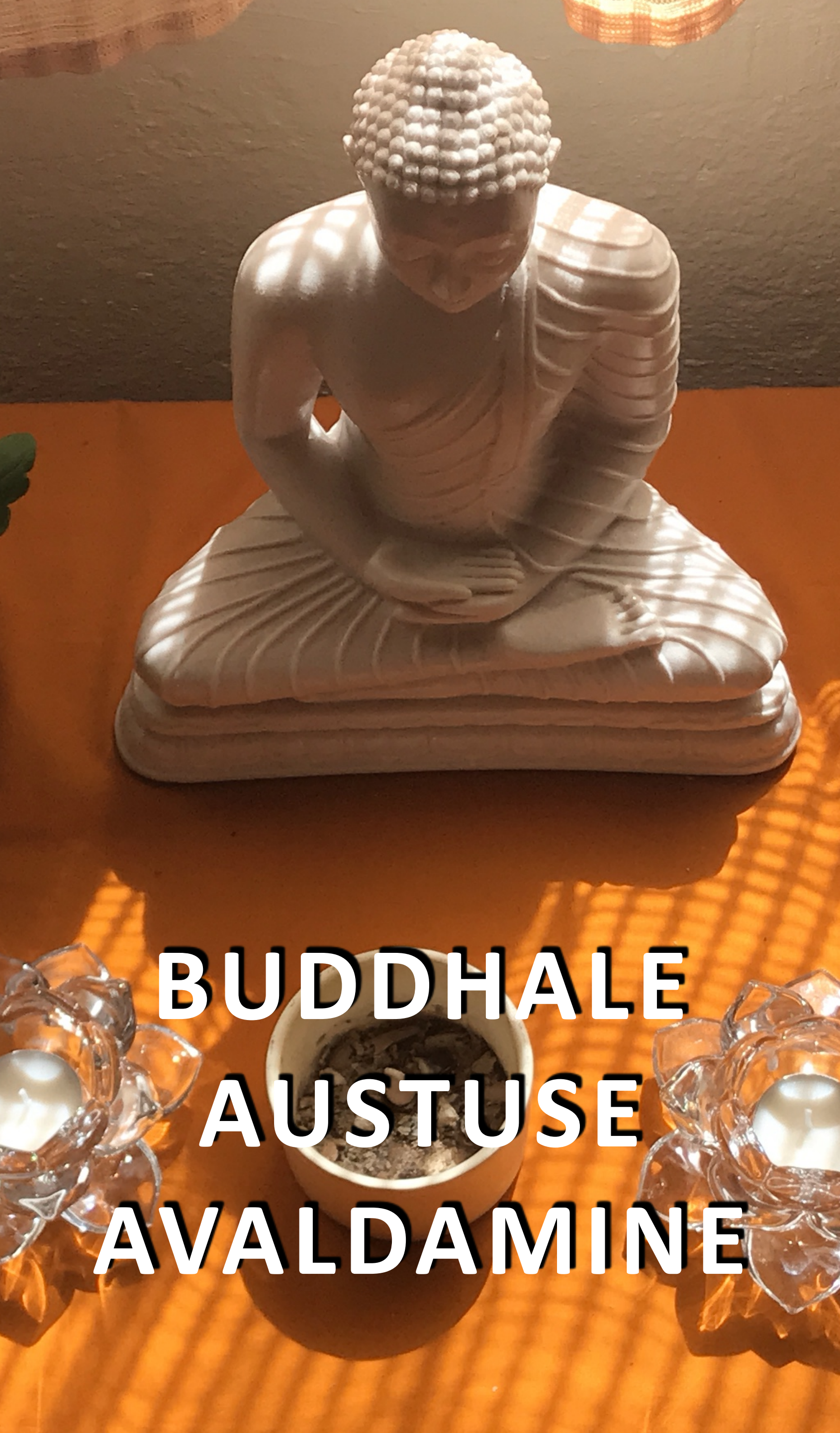


5-PÄEVANE DHAMMA KURSUS “NII NAGU ÕPETAS BUDDHA”

koos juhendatud meditatsioonipraktikaga

7. ÕIGE TEADLIKKUS

Õpetaja: Auväärne Ṭhitañāṇa bhikkhu
(Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias)



**BUDDHALE
AUSTUSE
AVALDAMINE**



**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀ-SAM-BUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀ-SAM-BUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE



ÕIGE TEADLIKKUS

sammā-sati

Temaatika



- Mida tähendab õige teadlikkus?
-



I. KEHA

- 1) hingamine
- 2) neli kehaasendit
- 3) tegevused
- 4) kolmkümmend üks kehaosa
- 5) neli elementi
- 6) üheksat tüüpi laibad

II. TUNDED

- 1) meeldiv
- 2) ebameeldiv
- 3) ei-meeldiv-ega-ebameeldiv
- 4) kehaline meeldiv
- 5) mentaalne meeldiv
- 6) kehaline ebameeldiv
- 7) mentaalne ebameeldiv
- 8) kehaline ei-meeldiv-ega-ebameeldiv
- 9) mentaalne ei-meeldiv-ega-ebameeldiv

IV. DHAMMAD

- 1) viis takistust
- 2) viis klammerdumise kogumikku
- 3) kuus sisemist
ja kuus välimist tajubaasi
- 4) seitse virgumistegurit
- 5) neli aarialikku tõde

III. TEADVUS

- 1-2) kirega või ilma kireta
- 3-4) vihaga või ilma vihata
- 5-6) pettekujutlusega
või ilma pettekujutluseta
- 7-8) koondunud või mittekoondunud
- 9-10) suurelt avardunud
või mitteduurelt avardunud
- 11-12) ülenenud või mitteülenenud
- 13-14) rahunenud või mitterahunenud
- 15-16) vabanenud või mittevabanenud

ÕIGE TEADLIKKUS (*sammā vāyāma*)



Ühesuunaline on see, o bhikkhud, tee olendite puhastumiseks, leina-hala ületamiseks, valu-masenduse kaotamiseks, õige tee omandamiseks, vaibumise teostamiseks – milleks on neli teadlikkuse loomist.

Millised neli?

Siin, o bhikkhud,

bhikkhu **keha kehas** vaatlema asub, innukas, teadlik ja teadvustav, sobilikult maailma suhtes saamahimu ja kurvameelsuseta;

tundeid tunnetes vaatlema asub, innukas, teadlik ja teadvustav, sobilikult maailma suhtes saamahimu ja kurvameelsuseta;

teadvust teadvuses vaatlema asub, innukas, teadlik ja teadvustav, sobilikult maailma suhtes saamahimu ja kurvameelsuseta;

dhammasid dhammades vaatlema asub, innukas, teadlik ja teadvustav, sobilikult maailma suhtes saamahimu ja kurvameelsuseta.

I. Kogu keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*kāyānupassanā*)



Kogu keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine toimub 6 moel:

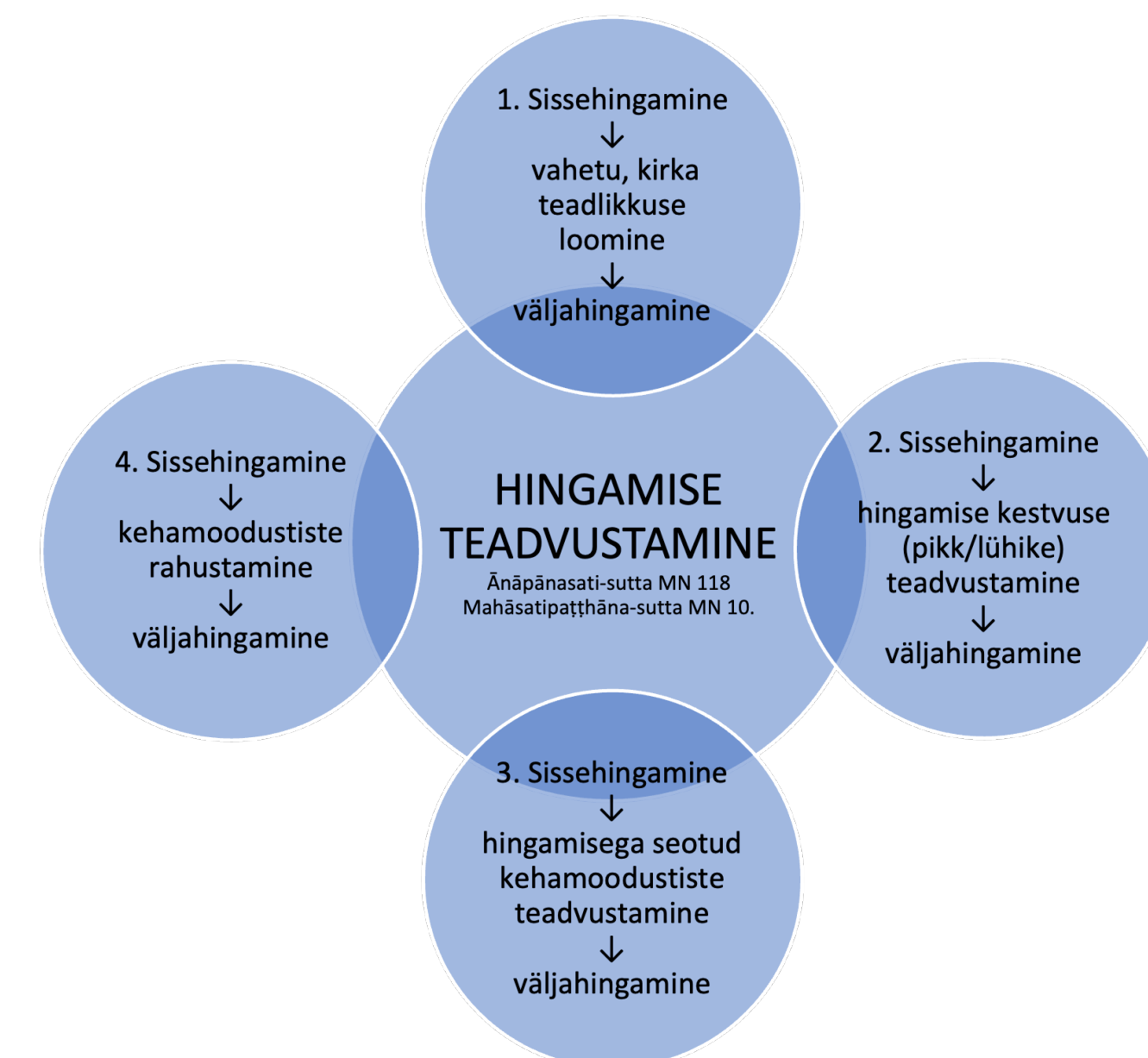
1. keha vaatlemine sisse-välja hingamise kaudu (*kāyānupassanā-ānāpāna*).
2. keha vaatlemine asendite kaudu (*kāyānupassanā-iriyā*).
3. keha vaatlemine tähelepanelikkuse kaudu (*kāyānupassanā-sampajāna*).
4. keha vaatlemine ebameeldivuse tähelepanemise kaudu (*kāyānupassanā-paṭikūla-manasikāra*).
5. keha vaatlemine elementidele tähelepanu pööramise teel (*kāyānupassanā-dhātu-manasikāra*).
6. keha vaatlemine üheksa laiba kaudu (*kāyānupassanā-nava-sivathika*).

1. Keha vaatlemine sisse-välja hingamise kaudu (*kāyānupassanā-ānāpāna*)



“Suure teadlikkuse loomise sutta“ (DN 22, MN 10) kohaselt toimub keha vaatlemine hingamise teadvustamise teel alljärgnevalt:

1. **Pikalt** sisse hingates ta teab: „Sissehingamine on pikk“; pikalt välja hingates ta teab: „Väljahingamine on pikk“.
2. **Lühikeselt** sisse hingates ta teab: „Sissehingamine on lühike“; lühikeselt välja hingates ta teab: „Väljahingamine on lühike“.
3. Ta treenib: „Sissehingamisel **kogen kogu keha**“; ta treenib: „Väljahingamisel kogen kogu keha“.
4. Ta treenib: „Sissehingamisel **rahustan kehamoodustised**“; ta treenib: „Väljahingamisel rahustan keha moodustised“.



2. Keha vaatlemine asendite kaudu (*kāyānupassanā-iriyā*)



Teadvustatult, bhikkhud, bhikkhu viibigu arusaamises – see on minu juhised [teile].

Mahāparinibbāna-sutta DN 16

Keha vaatlemine tähelepanelikkuse kaudu tähendab, et munga igat liigutust saadab tähelepanelikkus (*sampajāna/sampajañña*). Bhikkhu teeb kõike teadvustatult, kirka tähelepanelikkusega, sh kui

1. liigub edasi või tagasi.
2. vaatab otse ette või eemale.
3. painutab ja sirutab jäsemeid.
4. kannab pealmist ja alumist rüüd ning almuskaussi.
5. sööb, joob, närib, neelab/maitseb.
6. tühjendab põit või soolt.
7. kõnnib, seisab, istub, uinub, ärkab, räägib ja vaikib.

3. Keha vaatlemine tähelepanelikkuse kaudu (*kāyānupassanā-sampajāna*)



Keha vaatlemine tähelepanelikkuse kaudu tähendab, et munga igat liigutust saadab tähelepanelikkus (*sampajāna/sampajañña*). Bhikkhu teeb kõike teadvustatult, kirka tähelepanelikkusega, sh kui

1. liigub edasi või tagasi.
2. vaatab otse ette või eemale.
3. painutab ja sirutab jäsemeid.
4. kannab pealmist ja alumist rüüd ning almuskaussi.
5. sööb, joob, närib, neelab/maitseb.
6. tühjendab põit või soolt.
7. kõnnib, seisab, istub, uinub, ärkab, räägib ja vaikib.

4. Keha vaatlemine ebapuhtusele tähelepanemise kaudu



(kāyānupassanā-paṭikūla-manasikāra)

Keha vaatlemine ebapuhtusele tähelepanu pööramisel *(kāyānupassanā-paṭikūla-manasikarā)* tähendab keha osade teadvustamist eesmärgiga saavutada kirgas, vahetu ja püsiv teadlikkus **keha tõelisest olemusest**.

Keha ebapuhtuse suhtes aruka tähelepanu arendamine *(paṭikkūla-manasikāra)* hõlmab **mõtisklemist keha 31 koostisosa** üle.

Keha ebapuhtuse teadvustamine aitab luua **püsiva teadlikkuse keha tõelist olemust** ja **vabastab kehapõhisest vaatest** *(sakkāya-diṭṭhi)* ning sellega seotud **minavaatest** *(atta-diṭṭhi)*.

„Suures teadlikkuse loomise suttas“ (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta MN 10) loetleb Buddha **31** kehaosa. „Lühikestes lugemistes“ (Khuddakapāṭha) esineb loetelus ka peaaju *(matthaluṅgaṃ)*, mis teeb kokku **32** kehaosa.



4. Keha vaatlemine ebapuhtusele tähelepanemise kaudu: 31 keha koostisosa

„Kehast teadlikkuse loomise sutta“ (Kāyagatāsati-sutta MN 119) kohaselt läheb bhikkhu kehast teadlikkuse arendamiseks peale almustoidu kogumist ja söömist eraldatud kohta, istub ristatud jalgadega maha, hoiab keha sirge ning keskendab tähelepanu enda ette.

Rahunenud meelega keskendub ta **keha tõelise olemuse mõistmisele**.

Bhikkhu teadvustab, et see keha, jalatallast kuni pealaeni on ümbritsetud nahaga, mis on täis ebapuhtaid, roojaseid asju. Selles kehas on:

juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk,
liha, kõõlused, luud, luuüdi, neerud,
süda, maks, vahelihhas, põrn, kopsud,
soolestik, sisikond, magu, roe, [aju],
sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv,
pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik ja kusi.

5. Keha vaatlemine elementidele tähelepanu pööramise teel

(kāyānupassanā-dhātu-manasikāra)



Keha vaatlemine elementide kaudu tähendab keha moodustavate elementide – maa, vesi, tuli, tuul – ja nende elementide omaduste vaatlemist ja teadvustamist.

Esmalt vaadeldakse keha rahu arendamise (*samatha bhāvanā*) teel **nelja elemendi omaduste kaudu** ja peale džhaana saavutamist läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) teel **kolme olemasolu omaduse kaudu** (*anicca, dukkha, anattā*).

Eesmärgiks on saavutada **kehapõhise vaate** (*sakkāya-diṭṭhi*) ja **minavaate** (*atta-diṭṭhi*) **lakkamine**, mille kohaselt eksisteerivad meele ja keha kombinatsioonina mina, ise, sina, mees, naine, isiksus jne.

Nelja elemendi analüüsi arendamine on meetod, mille abil on võimalik vabaneda armastusest enda keha suhtes ning selle tulemusel tekkinud klammerdumisest.

Keha vaatlemine elementidele tähelepanu pööramise teel



Just nii nagu, bhikkhud, kogenud lihunik või tema õpipoiss peale lehma tapmist istub teede ristumiskohal ja jagab [liha] erinevateks osadeks, nii ka, bhikkhud, vaatleb bhikkhu sellest kehast, kuidas [see] asetseb, kuidas [on] paigutunud, elementide kaudu:

„Seal, selles kehas [on] maaelement, veeelement, tuleelement, tuuleelement. Selles füüsilises kehas ei ole olemas ei olendit ega hinge – on ainult neli elementi.“

Seejärel loob bhikkhu selge mõistmise kogu kehast liha, vere ja kontide värvi, kuju ja asukoha järgi. Ta muudab oma meele avatuks nelja mateeria vormi mõistmisele, mõtiskledes:

- „Liha ja kondid on kõvad ning tahked – need on maaelemendid!“
- „Veri jt kehavedelikud on vedelad ja voolavad – need on veeelemendid.“
- „Keha toodab soojust – kuumus on tuleelement.“
- „Kopsudes ja kehas liiguvad õhk jt gaasid – need on tuuleelementi.“

Nii, vaadeldes keha nelja elemendi ja nende omaduste kaudu mõistab bhikkhu, et seal kehas ei ole ei **mina** (*attā*), **aatmanit** (*attan*) **olendit** (*satta*) ega **hinge** (*jīva*) – keha on vaid ainete moodustis, elementide kogumik.

Seeläbi tekkiv taipamus keha tõelisest olemusest elimineerib ideed individist, isiksusest, minast, minu kehast jt valedest vaadetest.

Elementide teel keha vaatlemisega jätkamisel lakkavad takistused (*nīvaraṇa*), tõusevad esile džhaana osad ja bhikkhu saavutab juurdepääsukeskendumise (*upacāra samādhi*).

6. Keha vaatlemine üheksa laiba kaudu (*kāyānu-passanā-nava-sivathika*):

9 surnuaias/kalmistul arendamist

„Suures teadlikkuse loomise suttas“ (MN 10) õpetab Buddha, et kui iga kord, kui bhikkhu näeb korjust,

1. mis on surnud üks, kaks või kolm päeva, veritsev, lillakas, mädane;
2. mida on söönud varesed, kullid, raisakotkad, haigrud, koerad, tiigid, leopardid, šaakalid ja erinevad väikesed tekkinud olendid (*pāṇakajātehi* = vaglad, ussid);
3. millest on järel vaid luukere, koos osalise liha ja verega, mida hoiavad koos kõõlused;
4. millest on järel vaid luukere, ilma lihata, verine, mida hoiavad koos kõõlused;
5. millest on järel vaid luukere, ilma lihata, ilma vereta, mida hoiavad koos kõõlused;
6. millest on järel vaid luukere, mille luud on laiali erinevates suundades: siin-seal käeluu, jalaluu, sääreluu, reieluu, puusaluu, seljaluu (selgroog), ribiluu/roided, rinnakuluu, õla(varre)luu, kaelaluu, lõualuu, hambaluu (hammas), pealuu.
7. millest on järel vaid merekarbi (valget) värvi luud;
8. millest on järel vaid rohkem kui aasta vanuste luude hunnik;
9. millest on järel vaid pehkinud ja tolmuks pudenenud luud;

võrdleb ta seda enda kehaga ja mõistab, et sellel kehal on:

- sama **olemus** (*evaṃ-dhammo*),
- sama **paratamatus/vältimatus** (*evaṃ-bhāvī*),
- sama **ületamatus** (*evaṃ-anatīto*).

Ta vaatab seda ja meenutab enesele et **kehaga seotud nähtused ilmnevad ja kaovad**. Ta jääb välisest sõltumatuks ega klammerdu millessegi, kuna mõistab, et **kõik maine on kaduv**. Jätkates keskendumist saavutab bhikkdžhaana.



1. **Ülestursunud** (*uddhumātaka*) – peale surma algavad kehas lagunemisprotsessid, tekivad sisemised gaasid ja keha pundub üles.
2. **Lilla-laiguline** (*vinīlaka*) – peale surma muutub laip sinakas-lillakas-pruuniks või mustaks;
3. **Mädane** (*vipubbaka*) – näiteks nahas praod, kust immitseb verist mäda välja;
4. **Auklik** (*vicchiddaka*) – kas auklikus mädanenud või lindude nokitud;
5. **Söödud** (*vikkhāyitaka*) – koerte või metsloomade poolt näritud või lindude nokitud;
6. **Tükkideksrebitud** (*vikkhittaka*) – koerte, metsloomade või lindude poolt tükkideks rebitud;
7. **Tükkidekslõigatud** (*hatavikkhittaka*) – noa või kirvega osadeks eraldatud nii, et kehaosad ja organid lebavad eri kohtades;
8. **Veritsev** (*lohitaka*) – laiba paisumisprotsess rebestab naha ja surub sealtkaudu vere välja;
9. **Ussitav** (*puluvaka/puḷavaka*) – laip, mis kubiseb vakladest ja erinevatest mäda- ning lihasööjatest ussidest.

+ **Skelett** (*atthika/aṭṭhika*) – laip, millest on järele jäänud vaid kondid. Keskendumise harjutamise jaoks on piisav ka ainult mõne inimkondi või kolba vaatlemine.

Surnuaia/kalimistu mõtluse (*nava-sīvathikā*) juhend (= *asubha-bhāvanā*)



Surnuaia mõtluse ehk laiba vaatlemise juhend

1. Avatud silmadega laiba uuriv vaatlemine.

Kas see laip on üles tursunud? Mis värvi see laip on? Kas see mädaneb? On see auklik? On see söödud? On see ühes tükis või tükkidena? On see veritsev? Kas see laip ussitab? Või on sellest järel vaid kondid?

2. Suletud silmadega laiba meenutamine ja keha tõelise olemuse teadvustamine.

- Selline on keha tõeline, tegelik olemus.
- Selline on ka selle, minuks nimetatava keha paratamatu tulevik.
- Selline on kõikide kehade vältimatu saatus.
- See keha ei ole minu kontrolli all, see keha pole minu oma, mina ei ole see keha, see keha ei ole mina, selles kehas ei ole mina.

Hoiatus oskamatu *asubha-bhāvanā* teostamise kohta



„Vesālī sutta“ (SN 54.9) toob ära loo sellest, kuidas mitteoskuslik *asubha-bhāvanā* teostamine võib tekitada enda ja teiste kehade vastu sügava vastikustunde ning põhjustada enesetapumõtteid. Samas on ka Buddha „Minatu omaduse suttas“ öelnud, et isetuse (st keha ei ole mina ega minu) teadvustamine viib kindlalt seksuaalse iha lakkamisele ja see omakorda virgumisele.

Õige keskendumise korral ennastkahjustavaid mõtteid ei teki, toimub vaid sügav arusaam keha tõelisest olemusest ja selle mitteseotusest.

Enesetapumõtete ilmnmisel tuleks *asubha-bhāvanā* lõpetada ja minna koheselt üle hingamise teadvustamise ning sõbralikkuse arendamise teostamisele.

Surmateadlikkus (*marāṇa-sati*)



Surmast püsiva teadlikkuse arendamist (*marāṇa-sati bhāvanā*) nii ilmikutele kui bhikkhudele on Buddha õpetanud mitmes erinevas suttas. Sellise teadlikkuse loomist on võimalik alustada rahu arendamise (*samatha bhāvanā*) teel ja džhaana saavutamise järel jätkata läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) teel. Surmast teadlikkuse arendamine sobib suurepäraselt mõistuslikule iseloomutüübile (*buddhi-carita*).

Surmateadlikkuse arendamiseks tuleb minna eraldatud kohta, luua keskendunud meeleseisund ja mõtiskleda surma üle, nii nagu Buddha õpetas „Esimeses eluea suttas“ (Paṭhamaāyu-sutta SN 4.9):

Bhikkhud, inimeste eluiga on lühike. Tuleb edasi minna järgmisse ellu. Tuleb teha seda, mis on oskuslik ja juhib brahmalikku käitumisse. Ei ole sündinule suremisest pääsu. See, kes elab kaua, bhikkhud, elab kõigest sada aastat või veidi kauem.

„Teises surmast teadlikkuse suttas“ (Dutiya-maraṇas-sati-sutta AN 6.20) õpetas Buddha surmast pideva teadlikkuse loomist alljärgnevalt:

Nüüd, bhikkhud, kui päev on läinud ja öö laskunud, mõtisklege nii:

„Palju on minu surma [võimalikke] põhjuseid: madu võib mind hammustada, skorpion võib mind nõelata, sajalalgne võib mind hammustada – sellest tulenevalt võin ma surra. See oleks mulle takistuseks.

Võin väaratada ja kukkuda, minu seedimine võib häiruda; sapp, lima või keha läbistav tuul võivad kahjustada minu tervist ja sellest tulenevalt võin ma surra. See oleks mulle takistuseks.

Sestap vaatan ma tulevikku nii:

Kas minus on varjul mõni kurjus või mitteoskuslik omadus, mis on veel ohjamata, mis võib saada takistuseks, kui ma täna päeval või täna öösel suren?

Nii vaadates mõistan ma neid piiravaid, mitteoskuslikke omadusi, mis on veel minuga.

Ma rakendan kogu oma kindlameelsuse, energia, püüdluse, vankumatuse, teadlikkuse ning selge arukuse, et ületada see kurjus ja mitteoskuslikkus – just nagu mees, kel on müts või juuksed tules, rakendab kõiki jõupingutusi tule kustutamiseks.

Kuid, kui ma vaatan ja mõistan, et minus ei ole selliseid kurje, mitteoskuslikke omadusi, mis oleksid minuga, saan ma kogeda heameelt ja rõõmu; nii päeval kui öösel treenin ma endas seda, mis on oskuslik.”

II. Tunnete vaatlemine (*vedanānupassanā*)



Tunnete vaatlemine toimub järgmiselt
(Ānāpānasati-sutta MN 118):

5. Ta treenib: „Sissehingamisel kogen **rõõmu**“; ta treenib: „Väljahingamisel kogen rõõmu“.
6. Ta treenib: „Sissehingamisel kogen **õnne**“; ta treenib: „Väljahingamisel kogen õnne“.
7. Ta treenib: „Sissehingamisel kogen **teadvuse moodustisi**“; ta treenib: „Väljahingamisel kogen teadvuse moodustisi“.
8. Ta treenib: „Sissehingamisel **rahustan teadvuse moodustised**“; ta treenib: „Väljahingamisel rahustan teadvuse moodustised“.

Tunnete vaatlemisel ja teadvustamisel vaatleb bhikkhu üheksat aspekti.

1. Kui bhikkhu tunneb õnne tunnet, teadvustab ta: „õnne tunne“.
2. Kui bhikkhu tunneb dukkha tunnet, teadvustab ta: „dukkha tunne“.
3. Kui bhikkhu tunneb ei dukkha ega õnne tunnet, teadvustab ta: „ei dukkha ega õnne tunne.“
4. Kui bhikkhu tunneb füüsilist õnne tunnet, teadvustab ta: „füüsiline õnne tunne“.
5. Kui bhikkhu tunneb mittefüüsilist õnne tunnet, teadvustab ta: „mittefüüsiline õnne tunne“.
6. Kui bhikkhu tunneb füüsilist dukkha tunnet, teadvustab ta: „füüsiline dukkha tunne“.
7. Kui bhikkhu tunneb mittefüüsilist dukkha tunnet, teadvustab ta: „mittefüüsiline dukkha tunne“.
8. Kui bhikkhu tunneb füüsilist ei dukkha ega õnne tunnet, teadvustab ta: „füüsiline ei dukkha ega õnne tunne“.
9. Kui bhikkhu tunneb mittefüüsilist ei dukkha ega õnne tunnet, teadvustab ta: „mittefüüsiline ei dukkha ega õnne tunne“.

III. Teadvuse vaatlemine (*cittānupassanā*)



Teadvuse vaatlemine toimub alljärgnevalt.

9. Ta treenib: “Sissehingamisel **kogen** teadvust”; ta treenib: “Väljahingamisel kogen teadvust”.
10. Ta treenib: “Sissehingamisel **rõõmustan** teadvust”; ta treenib: “Väljahingamisel rõõmustan teadvust”.
11. Ta treenib: “Sissehingamisel **koondan** teadvuse”; ta treenib: “Väljahingamisel koondan teadvuse”.
12. Ta treenib: “Sissehingamisel **vabastan** teadvuse”; ta treenib: “Väljahingamisel vabastan teadvuse”.
1. koos kirega (sarāga) või 2. ilma kireta (vītarāga);
3. koos vihaga (sadosa) või 4. ilma vihata (vītadosa);
5. koos pettekujutlusega (samoha) või 6. ilma pettekujutlusega (vītamoha);
7. on koondunud (saṅkhitta) või 8. mittekoondunud (vikkhitta);
9. suurelt avardunud (mahaggata) või 10. mittesuurelt avardunud (amahaggata);
11. ülenenud (sauttara) või 12. mitteülenenud (anuttara);
13. rahunenud (samāhita) või 14. mitterahunenud (asamāhita);
15. vabanenud (vimutta) või 16. mittevabanenud (avimutta).



Teadvuse vaatlemine

Teadvuse kogemine (*citta-paṭisaṃvedī*) tähendab korduvat sisenemist neljandasse džhaanasse eesmärgiga muuta meel erakordselt selgeks.

Teadvuse rõõmustamine (*abhippamodayaṃ cittaṃ*) tähendab esimese ja teise džhaana saavutuse üle rõõmu kogemist ning ikka ja jälle selle taaskogemist. Teadvust saab rõõmustada ka esilekerkinud *nimitta* intensiivistamise ja treenimise teel.

Teadvuse koondamine (*samādahaṃ cittaṃ*) tähendab kolmandasse ja neljandasse džhaanasse sisenemisel meelega täielikku fokusseeritust. Džhaanapõhise kirka teadlikkuse abil koondab bhikkhu teadvuse ühte punkti ja saavutab mõtlemisest ja läbiuurimisest vaba teadvuse ühtesuunatuse (*cittassa ekaggatā*).

Teadvuse vabastamine (*vimocayaṃ cittaṃ*) tähendab seda, et:

- kui teadvus on aeglane, vabastab bhikkhu selle jäikusest;
- kui teadvus on ülemäära aktiivne, vabastab ta selle rahutusest;
- kui teadvus on erutunud, vabastab ta selle kirest;
- kui teadvus masendunud, vabastab selle vihast;
- kui teadvus esineb koos moonutustega, vabastab selle pettekujutlusest;
- kui teadvus ei ole koondunud objektile, koondab ta teadvuse keskendumisobjektile.

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine

(*dhammānupassanā satipaṭṭhānaṃ*)



Dhammade ehk meeleobjektide vaatlemine (*dhammānupassanā*) toimub alljärgnevalt.

13. Ta treenib: „Sissehingamisel vaatlen **püsitust**“; ta treenib: „Väljahingamisel vaatlen püsitust“.
14. Ta treenib: „Sissehingamisel vaatlen **kiretust**“; ta treenib: „Väljahingamisel vaatlen kiretust“.
15. Ta treenib: „Sissehingamisel vaatlen **lakkamist**“; ta treenib: „Väljahingamisel vaatlen lakkamist“.
16. Ta treenib: „Sissehingamisel vaatlen **loobumist**“; ta treenib: „Väljahingamisel vaatlen loobumist“.

Dhammade vaatlemine hõlmab viie nähtuse vaatlemist:

1. Dhammade vaatlemine **takistuste** (*dhammānupassanā-nīvaraṇa*) kaudu.
2. Dhammade vaatlemine [olemasollu klammerdumise] **kogumike** (*dhammānupassanā-khandha*) kaudu.
3. Dhammade vaatlemine **tajualuste** (*dhammānupassanā-āyatana*) kaudu.
4. Dhammade vaatlemine **virgumisosade** (*dhammānupassanā-bojjhaṅga*) kaudu.
5. Dhammade vaatlemine **tõdede** (*dhammānupassanā-sacca*) kaudu.

„Suure teadlikkuse loomise sutta“ (MN 10.) kohaselt vaadeldakse dhammade puhul nelja aspekti, milleks on dhammade (1) esinemine, (2) tekkimine, (3) lakkamine ja (4) uuesti mittetekkimine.

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*dhammānupassanā satipaṭṭhānaṃ*)



Ta vaatleb ja märkab (st loob objektist vahetu teadlikkuse, mis ei sisalda mõistelist mõtlemist) **püsitust**:

- (see on) vorm..., ... tunne..., ... taju..., ... moodustised ..., ... teadvus... ;
- (see on nende) tekkimine... ,
- (see on nende) lakkamine/kadumine... .

Bhikkhu vaatleb ja märkab **kiretust**:

- (see on) püstitus... ,
- (see on) kiretus... ,
- (see on) lakkamine... ,
- (see on) vaibumine (*nibbāna* õndsus) ...

Bhikkhu vaatleb ja märkab **lakkamist**. Ta treenib džhaanas vahetut mõistmist tulvadest (*āsavā*) nii, nagu need tõeliselt on:

- (tulvad on) püsitud... ,
- (tulvade hävimine on nende) lakkamine... ,
- (see on) vaibumine... .

Bhikkhu vaatleb ja märkab **loobumist**. Ta märkab olemasolu hirmutavat ja kannatuslikku olemust vahetult, nii nagu see tõeliselt on:

- (hirmutav olemus on) püstitus... ;
- (enese vabastamine olemasolu hirmutavast olemusest on) loobumine... ;
- (hirmutava olemuse lakkamise rahu on) vaibumine (*nibbāna* õndsus)... .

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine viie takistuse kaudu (*dhammānupassanā nīvaraṇa*)



Viis takistust (*pañca nīvaraṇā*) on:

1. Naudingusooov (*kāma-cchanda*) ehk naudingukirg (*kāma-rāga*).
2. Himu ja kuritahtlikkus (*abhijjhā-vyāpāda/byāpāda*) ehk kuritahtlikkus (*byāpāda*)
3. Laiskus ja loidus (*thīna-middha*).
4. Rahutus ja mure (*uddhacca-kukkucca*).
5. Kahtlus (*vicikicchā*).

„Saṅgārava suttas“ (SN 46.55) võrdleb Buddha

- naudingukirge veega, milles on kokku segatud kurkum, indigo ja punane värv,
- kuritahtlikkusest suurte mullidega keeva veega,
- laiskust ja loidust sammaltaimedega kaetud veega,
- rahutust ja muret tuule poolt segi keerutatud lainetava veega, ning
- kahtlust häguse/tumeda, sogase ja mudase veega.

Sellises vees ei ole võimalik isegi hea silmanägemisega inimesel näha oma enda selget peegelpilti ega ka vett või veekogu põhja. Takistustest sogane meel ei ole võimeline nägema olemasolu vahetult, nii nagu see tõeliselt on, mistõttu tuleb rahu arendamise (*samatha-bhāvanā*) teel takistused peatada, misjärel on võimalik hakata koos rahu arendamisega ka läbinägemist arendama (*vipassanā-bhāvanā*).

Samas suttas kinnitab Buddha braahman Saṅgārava'le, et ükski mantra, ükskõik kui pikalt ka harjutades, ei ole võimeline eemaldama naudingukirge, kuritahtlikkusest, laiskust ja loidust, rahutust ja muret ega kahtlust. Kuna mantratega ei saa meelt puhastada, siis Buddha mantraid ei õpetanud.

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine:

Dhammade vaatlemine viie takistuse kaudu (*dhammānupassanā nīvaraṇa*)



Viie takistuse vaatlemise ja teadlikkuse loomise juhend (I)

- Ma tean täpselt: „Hetkel esineb naudingusoov“ (või himu ja kuritahtlikkus, laiskus ja loidus, rahutus ja mure ning kahtlus).
- Ma tean täpselt: „Hetkel ei esine naudingusoovi“.
- Ma tean täpselt: „Nii kerkib mitteesilekerkinud takistus esile“.
- Ma tean täpselt: „Nii saab esilekerkinud takistuse hüljata“.
- Ma tean täpselt: „Nii takistus enam ei teki“.

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine kogumike kaudu (*dhammānupassanā-khandha*)



Inimeseks nimetatav on Buddha õpetuse kohaselt viiest pidevalt muutuvast kogumikust – vorm (*rūpa*), tunne (*vedanā*), tajus (saññā), moodustised (*saṅkhāra*) ja teadvus (*viññāṇa*) – kokkupandud ja peagi laialilagunev protsesside jada. Viie klammerdumise kogumiku tekkimise peamiseks põhjuseks on teadmatus (*avijjā*) ja iha (*taṇhā*), ning neil põhinev isikupõhine vale vaade, ahnus, viha, pettekujutus, kirg jt meeles esinevad plekid, köidikud ning kalduvused.

Dhammade vaatlemine kogumike kaudu loob selge arusaama minaks nimetatava füüsilistest ja mentaalsetest protsessidest ning aitab mõista, kuidas 5 tajuorganit (silm, kõrv, nina, keel, keha) ja meel ning neile vastavad välised tajuobjektid (vorm, heli, lõhn, maitse, puude ja mõtted) esindavad kõigest tajumuljel rajanevat kogemuste voogu, millega samaaegselt ilmneb teadvus. Ka mõte (*dhamma*) on väline objekt, kuna tekib välise maailma kaudu (st meele stiimulite kaudu) toimuva kontakti läbi või on sellest mõjutatud.

„Klammerdumisjärkude suttas“ (Upādānaparipavatta-sutta SN 22.56) õpetab Buddha, et vormi klammerdumise kogumikku tuleb mõista neljas järgus (*catu-parivaṭṭa*), milleks on:

1. vormi vahetu mõistmine (*rūpaṃ abbhaññāsim*)
2. vormi tekkimise vahetu mõistmine (*rūpa-samudayaṃ abbhaññāsim*)
3. vormi lakkamise vahetu mõistmine (*rūpa-nirodhaṃ abbhaññāsim*)
4. vormi lakkamisele viiva tee vahetu mõistmine (*rūpa-nirodha-gāminiṃ paṭipadaṃ abbhaññāsim*)

„Naudingu suttas“ (Assāda-sutta SN 22.26) kirjeldab Buddha, kuidas ta enne virgumist mõtiskles selle üle, mis on kogumikega seotud

1. nauding (*assāda*)
2. mis oht/puudus (*ādīnava*), ning
3. hülgamine (*nissaraṇa*).

5 kogumikku (<i>khandha</i>)	Sisu	Tekkimis-tingimus	Lakkamis-tingimus	Lakkamisele viiv tee	Nauding (<i>assāda</i>)	Oht/puudus (<i>ādīnava</i>)	Hülgamine (<i>nissaraṇa</i>)
Vorm (<i>rūpa</i>)	4 suurt elementi ja neist tulenenud vorm	toit	toidu lakkamine				
Tunne (<i>vedanā</i>)	6 tunde kogumikku: silma-, kõrva-, nina-, keele-, keha- ja meele kontaktile vastav tunne	kontakt					
Taju (<i>saññā</i>)	6 tajukogumikku: vormi-, heli-, lõhna-, maitse-, puute- ja dhammataju	kontakt	kontakti lakkamine	aaria kaheksaosaline tee	Kogumiku-põhine õnn ja heameel	Püstitus, dukkha ja muutumise dhamma [vormi muutuv olemus]	Kogumikuga seotud soovist ja kirest eemaldumine
Moodustised (<i>saṅkhāra</i>)	6 tahtega seotud kogumikku: vormiga, heliga, lõhnaga, maitsega, puutega ja dhammaga seotud tahe	kontakt					
Teadvus (<i>viññāṇa</i>)	6 teadvuse kogumikku: silma-, kõrva-, nina-, keele-, keha- ja meeleteadvus	nimi ja vorm	nime ja vormi lakkamine				

Sattatṭhāna-sutta SN 22.57, Upādānaparipavatta-sutta SN 22.56

Assādasutta SN 22.26



Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine tajualuste kaudu (*dhammānupassanā-āyatana*)



Dhamma vaatlemine tajualuste kaudu toimub kuue sisemise ja kuue välimise tajualuse vaatlemise teel. Dhamma vaatlemisel tajualuste kaudu teab bhikkhu täpselt sisemist tajualust (nt silma), teab täpselt välimist tajualust (nt vormi) ja teab täpselt nendest kahest esilekerkinud köidikut (*saṃyojana*). Ta teab täpselt,

1. kuidas iga tajualuse puhul mitte-esilekerkinud köidik esile kerkib,
2. kuidas esile kerkinud köidik hüljata,
3. kuidas hüljatud köidik enam ei teki.

Kuus sisemist tajualust (<i>ajjhattikāni āyatanāni</i>)	Kuus välimist tajualust (<i>cha bāhirāni āyatanāni</i>)
1. Silma tajualus (<i>cakkhāyatana</i>)	1. Vormi tajualus (<i>rūpāyatana</i>)
2. Kõrva tajualus (<i>sotāyatana</i>)	2. Heli tajualus (<i>saddāyatana</i>)
3. Nina tajualus (<i>ghāṇāyatana</i>)	3. Lõhna tajualus (<i>gandhāyatana</i>)
4. Keele tajualus (<i>jivhāyatana</i>)	4. Maitse tajualus (<i>rasāyatana</i>)
5. Keha tajualus (<i>kāyāyatana</i>)	5. Kombatav tajualus (<i>phoṭṭhabbāyatana</i>)
6. Meele tajualus (<i>manāyatana</i>)	6. Dhamma tajualus (<i>dhammāyatana</i>)

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine virgumisosade kaudu (*dhammānupassanā-bojjhaṅga*)



Esmalt vaatleb bhikkhu virgumisasi, kujundades välja täpse teadmise: (1) „Virgumisosa on esilekerkinud“ või vastasel korral: (2) „Virgumisosa ei ole esilekerkinud“. Samuti teadvustab ta (3) „Mitteilmmnenud virgumisosa ilmnes“ ning (4) „Esilekerkinud virgumisosa lakkas“. Seejärel hakkab ta nelja teadlikkuse (*cattāro sati-paṭṭhānā* = keha, tunne, teadvus, dhamma) loomise teel arendama seitset virgumisosa alljärgnevalt.

1. Vaadeldes keha kehas, muutub bhikkhu teadlikkus kirkaks ja selgeks – sel hetkel kerkib esile **teadlikkuse virgumisosa** (*sati-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
2. Sel moel, viibides vahetus teadvelolus ja dhammasid tähelepanelikult tarkusega uurides ja neid avastades, kerkib esile **dhamma uurimise-virgumisosa** (*dhamma-vicaya-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
3. Uurides dhammasid tarkusega, suureneb energia ja muutub raugematuks – sel hetkel kerkib esile **energia virgumisosa** (*viriya-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
4. Keskendunult dhamma uurimisest tingitud energiast tekib rõõm – sel hetkel kerkib esile **rõõmu virgumisosa** (*pīti-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
5. Kui meel on rõõmus, rahunevad nii keha kui teadvus – sel hetkel kerkib esile **rahunemise virgumisosa** (*passaddhi-sambojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
6. Rahunenud kehast tekib õnn ja teadvuse keskendatus (*citta samādhi*) – sel hetkel kerkib esile **keskendumise virgumisosa** (*samādhi-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.
7. Hästi keskendunud teadvust saavutab neutraalsuse – sel hetkel kerkib esile **neutraalsuse virgumisosa** (*upekkhā-sam-bojjhaṅga*), mida bhikkhu hakkab keskendumise teel arendama ja täiustama.

Toit (<i>āhāra</i>)	Tingimus	Tagajärg
Teadlikkuse virgumisosa aluseks olevad dhammad (<i>sati-sambojjhaṅga-ttḥānīyā dhammā</i>)	1. Erakluses elamine (<i>vūpakatṭho viharanto</i>) 2. Dhamma taasmeenutamine (<i>anussarati</i>) 3. Dhammast taasmõtlemine (<i>anuvitakketi</i>)	Kujuneb teadlikkuse virgumisosa (<i>sati-sambojjhaṅga</i>)
1. Oskuslikud ja mitteoskuslikud dhammad (<i>kusalākusalā dhammā</i>) 2. Laiduväärsed ja mittelaiduväärsed dhammad (<i>sāvajjānavajjā dhammā</i>) 3. Madalad ja kõrged dhammad (<i>hīna-paṇītā dhammā</i>) 4. Pimeduse ja valguse vastand-dhammad (<i>kaṇha-sukka-sa-ppaṭibhāgā dhammā</i>)	Teadlik dhamma tarkusega 1. analüüsimine (<i>pa-vicinati</i>) ja 2. mõtestamine (<i>pa-vicarati</i>), ning 3. täielik läbiuurimine (<i>pari-vīmaṃsam-āpajjati</i>)	Kujuneb dhamma uurimise virgumisosa (<i>dhamma-vicaya-sambojjhaṅga</i>)
1. Algatuselement (<i>ārambha-dhātu</i>) 2. Vastupidavuselement (<i>nikkama-dhātu</i>) 3. Edasiliikumiselement (<i>parakkama-dhātu</i>)	Dhamma uurimise virgumisosast tekkinud energiline mitteloidus (<i>vīriya asallīna</i>) ehk ärksus	Kujuneb energia virgumisosa (<i>vīriya-sambojjhaṅga</i>)
Rõõmu virgumisosa aluseks olevad dhammad (<i>pīti-sambojjhaṅga-ttḥānīyā dhammā</i>)	Energilisusega tõuseb meeles esile rõõm (<i>pīti-manassa</i>)	Kujuneb rõõmu virgumisosa (<i>pīti-sambojjhaṅga</i>)
1. Keha rahunemine (<i>kāya-passaddhi</i>) ja 2. teadvuse rahunemine (<i>citta-passaddhi</i>)	Rõõmust tekib keha ja teadvuse rahunemine (<i>kāyopi-cittampi passambhati</i>)	Kujuneb raahunemise virgumisosa (<i>passaddhi-sambojjhaṅga</i>)
1. Rahu märk (<i>samatha-nimitta</i>) 2. Mittehajuv märk (<i>abyagga-nimitta</i>)	Rahu arendamisel ja täiustumisel muutub 1. rahunenud keha õnnelikuks (<i>passaddha-kāyassa sukhino</i>) ja 2. teadvus keskendunuks (<i>cittaṃ samādhīyati</i>)	Kujuneb keskendumise virgumisosa (<i>samādhī-sambojjhaṅga</i>)
Neutraalse virgumisosa aluseks olevad dhammad (<i>upekkhā-sambojjhaṅgatṭḥānīyā dhammā</i>)	Keskendumise arendamine (<i>samādhī-bhāvanā</i>) esimeses, teises, kolmandas ja neljandas džhaanas	Kujuneb neutraalsuse virgumisosa (<i>upekkhā-sambojjhaṅga</i>)



Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine tõdede kaudu (*dharmānupassanā-sacca*)



Neli aaria tõde on tõde dukkhast, tõde dukkha tekkimisest, tõde dukkha lakkamisest ja tõde dukkha lakkamisele viivast teest. Džhaanas nelja tõe dhamma vaatlemisel teab bhikkhu dukkhat, selle tekkimist, lakkamist ja lakkamisele viivat teed nii, nagu see tõeliselt on.

Nelja aaria tõe vaatlemine ja teadlikkuse loomise juhend (vipassanā)

Tean täpselt: see on dukkha – nii nagu see tõeliselt on;

Tean täpselt: see on dukkha tekkimine – nii nagu see tõeliselt on;

Tean täpselt: see on dukkha lakkamine – nii nagu see tõeliselt on;

Tean täpselt: see on dukkha lakkamisele viiv tee – nii nagu see tõeliselt on.

Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine: Dhammade vaatlemine tõdede kaudu (*dhammānupassanā-sacca*)



Dhammade vaatlemise ja teadlikkuse loomise juhend (*vipassanā*)

Sissehingamisel vaatlen **püsitust**: (see on) tekkimine... (see on) esinemine... (see on) lakkamine...
väljahingamisel vaatlen püsitust: (see on) tekkimine... (see on) esinemine... (see on) lakkamine...

Sissehingamisel vaatlen **kiretust**: (see on) püsitus... , (see on) kiretus... , (see on) lakkamine... , (see on) vaibumine (nibbāna õndsus)

väljahingamisel vaatlen kiretust: (see on) püsitus... , (see on) kiretus... , (see on) lakkamine... , (see on) vaibumine (nibbāna õndsus)

Sissehingamisel vaatlen **lakkamist**: (tulvad on) püsitud... , (tulvade hävimine on nende) lakkamine... , (see on) vaibumine... .

väljahingamisel vaatlen lakkamist: (tulvad on) püsitud... , (tulvade hävimine on nende) lakkamine... , (see on) vaibumine... .

Sissehingamisel vaatlen **loobumist**: (hirmutav olemus on) püsitu... ; (enese vabastamine olemasolu hirmutavast olemusest on) loobumine... ; (hirmutava olemuse lakkamise rahu on) vaibumine (=nibbāna õndsus)... .

väljahingamisel vaatlen loobumist: (hirmutav olemus on) püsitu... ; (enese vabastamine olemasolu hirmutavast olemusest on) loobumine... ; (hirmutava olemuse lakkamise rahu on) vaibumine (nibbāna õndsus)... .

Suurepärane! Suurepärane! Suurepärane!

ÕIGE TEADLIKKUS (*sammā vāyāma*)



Neli alust, meetod	Arendame	II. NELIK	1. 9 tunnet:	IV. NELIK	1. 5 takistust:
<p>I. NELIK</p> <p>Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (kāyānupassanā satipaṭṭhāna)</p> <p>1. Hingamine on pikk</p> <p>2. Hingamine on lühike</p> <p>3. Kogu keha kogemine</p> <p>4. Keha moodustiste rahustamine</p>	<p>1. Hingamine:</p> <p>1) pikk 2) lühike</p> <p>2. 4 asendit:</p> <p>1) kõndimine 3) istumine</p> <p>2) seismine 4) lamamine</p> <p>3. Tegevused:</p> <p>1) edasi ja tagasi liikumine</p> <p>2) ette ja eemale vaatamine</p> <p>3) jäsemete sirutamine ja painutamine</p> <p>4) alumise ja pealmise rüü kandmine</p> <p>5) söömine, joomine, närimine, neelamine,</p> <p>6) põie või soole tühjendamine</p> <p>7) kõndimine, seismine, istumine, uinumine, ärkamine</p> <p>8) rääkimine, vaikimine</p> <p>4. 31 kehaosa: juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk, liha, kõõlused, luud, luuüdi, neerud, süda, maks, vahelihhas, põrn, kopsud, soolestik, sisikond, magu, roc, sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv, pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik ja kusi</p> <p>5. 4 elementi:</p> <p>1) maa 3) tuli</p> <p>2) vesi 4) tuul</p> <p>6. 9 laipa:</p> <p>1) 1-3 päeva vanune veritsev, lillakas, mädane</p> <p>2) lindude, koerte, metsloomade ja usside/vaklade söödud</p> <p>3) osalise lihaga ja verine, kõõluste abil koos püsiv</p> <p>4) ilma lihata, verine, kõõluste abil koospüsiv</p> <p>5) ilma liha ja vereta, kõõluste abil koospüsiv</p> <p>6) erinevates suundades lebavad luud</p> <p>7) merekarbi värvi [valgeks pleekinud] luud</p> <p>8) rohkem kui aasta vanuste luude hunnik</p> <p>9) pehkinud ja tolmuks pudenenud luud</p>	<p>Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (vedanānupassanā satipaṭṭhāna)</p> <p>5. Rõõmu kogemine</p> <p>6. Õnne kogemine</p> <p>7. Teadvuse moodustiste kogemine</p> <p>8. Teadvuse moodustiste rahustamine</p>	<p>1. 9 tunnet:</p> <p>1) õnnetunne</p> <p>2) dukkhatunne</p> <p>3) ei dukkha ega õnnetunne</p> <p>4) füüsiline õnnetunne</p> <p>5) mitte-füüsiline (mentaalne) õnnetunne</p> <p>6) füüsiline dukkhatunne</p> <p>7) mitte-füüsiline dukkhatunne</p> <p>8) füüsiline ei dukkha ega õnnetunne</p> <p>9) mitte-füüsiline ei dukkha ega õnnetunne</p> <p>2. Koduelu ja kodutu elu tunded:</p> <p>Koduelu ja kodutu eluga seotud tunnete võrdlev vaatlemine ja teadlikkuse loomine</p>	<p>Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (dhammānupassanā satipaṭṭhāna)</p> <p>13. Püsituse vaatlemine</p> <p>14. Kiretuse vaatlemine</p> <p>15. Lakkamise vaatlemine</p> <p>16. Loobumise vaatlemine</p>	<p>1. 5 takistust:</p> <p>1) naudingusoov,</p> <p>2) himu ja kuritahtlikkus,</p> <p>3) laiskus ja loidus,</p> <p>4) rahutus ja mure</p> <p>5) kahtlus</p> <p>2. 5 olemasollu klammerdumise kogumikku:</p> <p>1) vormikogumik, 4) moodustistekogumik</p> <p>2) tundekogumik, 5) teadvusekogumik</p> <p>3) tajukogumik,</p> <p>3. 6 sisemist ja välimist tajualust:</p> <p>1) silm – nähtav vorm</p> <p>2) kõrv – heli</p> <p>3) nina – lõhn</p> <p>4) keel – maitse</p> <p>5) keha – puude/puudutus</p> <p>6) meel – dhamma</p> <p>4. 7 virgumisosa:</p> <p>1) teadlikkuse virgumisosa</p> <p>2) dhamma uurimise-virgumisosa</p> <p>3) energia virgumisosa</p> <p>4) rõõmu virgumisosa</p> <p>5) rahunemise virgumisosa</p> <p>6) keskendumise virgumisosa</p> <p>7) neutraalse vaatluse virgumisosa</p> <p>5. 4 aaria tõde:</p> <p>1) dukkha aaria tõde</p> <p>2) dukkha tekkimise aaria tõde</p> <p>3) dukkha lakkamise aaria tõde</p> <p>4) dukkha lakkamisele viiva tee aaria tõde</p>
Mahāsatiṭṭhāna-sutta MN 10					



sādhu!

Suurepärane!