

KÜMME KASINAT (*dasa kasiṇa*)

O, bhikkhud, bhikkhu, kes praktiseerib [džhaanas] maakasinat kasvõi sõrmenipsu pikkuse hetke, olgu öeldud – see on bhikkhu, kes ei ole elanud džhaanata, kes järgib Meistri õpetust, kes tegutseb tema nõuannete kohaselt ja kes võtab osa piirkonna või vagade poolt pakutavatest almustest. ³⁵³⁶

Sama avaldust kordab Buddha ka ülejäänud üheksa – vee-, tule-, tuule-, sinise, kollase, punase, valge, ruumi- ja teadvusekasina – kohta.

Paalikeelne sõna *kasiṇa* („Veedades“ sanskriti keeles *krtsna*) tähendusteks on „kogu“, „tervik“ või „täielik“, kuna esindab objekti tervikklikkust, sõltumata sellest, kas tegemist on loodusliku või isevalmistatud kasinaga. Keskendusel välisele objektile ilmneb teadvuses vastav märk (*nimitta*), mida arendatakse edasi piirituks, mislābi muutub nii teadvuses ilmnev kasina kujund kui ka sellele vastav spetsiifiline teadvus kõikehõlmavaks ja täielikuks.

Kasina mõiste on seotud kolme terminiga, milleks on:

1. mandala (*maṇḍala*) – diagramm, mis esindab teatud elementi või värvi;
2. märk (*nimitta*) – kasina keskenduse tulemusel teadvuses esilekerkiv märk või kujutis;
3. džhaana (*jhāna*) – tekkinud märgile keskenduse teel saavutatud teadvuse tasand.

Buddha ise harjutas samuti kasina keskendust. Suttades toodud kirjelduste järgi õppis ta esmalt kahe meistri käe all, saavutades esimese õpetaja juures kolmanda vormita džhaana, milleks on mittemillegi vald (*ākiñcaññāyatana*) ning teise õpetaja juhendamisel neljanda vormita džhaana (*arūpa-jhāna*), milleks on ei-taju-ega-mittetaju-vald (*neva-saññā-nāsaññāyatana*). Seejärel jätkas ta metsas viie kaaslasega keskenduse harjutamist, kuni avastas läbinägemise (*vipassanā*) ja saavutas mõistmise kaudu õige vabanemise.³⁵³⁷ Milliseid džhaana saavutamise meetodeid Buddha esimese ja teise õpetaja juures õppis, ei ole täpselt teada, kuid suttade kohaselt arendas ta ka 10 kasinat. Seda tõika kajastab „Kālī sutta“³⁵³⁸, kus on toodud ilmi järgija Kālī küsimus vanembhikkhule Mahākaccāna’le selle kohta, miks on vaid Buddha Vörreldamatu Meister, nagu Virgunu ise on ennast kirjeldanud:

[Buddha]: „*Olles meeldiva ja ebameeldiva armee ületanud, üksi keskenduses, avastasin ma õndsuse, eesmärgi saavutamise, südamerahu. Seetõttu ma ei sõbrusta inimestega ja ma ei loo ühtegi intiimset sidet.*“³⁵³⁹

³⁵³⁶ *Accharāsaṅghāta* [*Apara accharāsaṅghāta*] AN 1.455–464.

³⁵³⁷ Vale vabanemine ei hõlma kõikidest kōidikutest vabanemist, sansaara ja surma ületamist ega lõplikku vaibumist – need aspektid iseloomustavad vaid õiget vabanemist. *Saṅgārasutta* AN 10.117.

³⁵³⁸ *Kālīsutta* AN 10.26.

³⁵³⁹ „*atthassa pattim hadayassa santim, jetvāna senam piyasātarūpaṃ; ekohaṃ jhāyaṃ sukhamanubodhim, tasmā janena na karomi sakkhim; sakkhī na sampajjati kenaci me ti.*“ – *Kālīsutta* AN 10.26.

[Mahākaccāna]: „Õde, teatud erakud ja braahmanid (samaṇa-brāhmaṇā) jõudsid järeldusele, et maakasina saavutus on ülim lakkamine (pathavī-kasiṇa-samāpatti-paramā ... abhinibbattesuṃ). Õde, maakasina absoluutne saavutus oli Bhgavati poolt saavutatud, hävitades naudingud, võites ohud, võites varjupaiga ja saavutades teadmised ja nägemise teest ja mitte-teest (maggā-maggaṇṇa-dassana-hetu). Tänu naudingute hävitamisele, ohtude hävitamisele ja varjupaiga võitmisele ja teadmisele ja nägemisele teest ja mitteteest, saavutas ta kõrgeima hüve ja rahu. Õde, sestap vastas Bhagava noore neu küsimusele nii: „Olles meeldiva ja ebameeldiva armee ületanud, üksi keskenduses, avastasin ma õndsuse, eesmärgi saavutamise ja rahu. Seetõttu ma ei sõbrusta inimestega ning ma ei loo ühtegi intiimset sidet.”

Sama kordub ka ülejäänud üheksa kasina kohta.

Buddha õpetas ka ise kasina keskendust ning paljud tema järgijad saavutasid kasina keskenduse abil täielikud teadmised.³⁵⁴⁰ „Kasina suttas” loetleb Buddha kokku kümme kasinat:

O, bhikkhud, seal on on kümme kasina valda. Millised kümme?

*Maakasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
veekasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
tulekasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
tuulekasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
sinine kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
kollane kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
punane kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
valge kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult;
ruumi kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikeületavalt, piiritult;
teadvuse kasina, mida tajutakse ülevalt, alt ja kõikehõlmavalt, piiritult.*

*O, bhikkhud, need on kümme kasina valda.*³⁵⁴¹

Ka „Suures Sakuludāyī suttas”³⁵⁴² selgitab Buddha, et õpetab oma järgijatele kümne kasiṇa teel keskendust ning kinnitab, et „just seeläbi on minu järgijatest paljud ülimite teadmiste teostamise täiuse saavutanud, [ning] viibivad [selles]”.³⁵⁴³

³⁵⁴⁰ Accharāsaṅghāta [Apara accharāsaṅghāta] AN 1.455–464.

³⁵⁴¹ „dasayimāni, bhikkhave, kasiṇāyatanāni. katamāni dasa? pathavīkasiṇameko sañjānāti uddhaṃ adho tiriyaṃ advayaṃ appamāṇaṃ; āpokasiṇameko sañjānāti ... pe ... tejokasiṇameko sañjānāti ... vāyokasiṇameko sañjānāti ... nīlakasiṇameko sañjānāti ... pītakasiṇameko sañjānāti ... lohitaṇṇakasiṇameko sañjānāti ... odātakasiṇameko sañjānāti ... ākāsakasiṇameko sañjānāti ... viññāṇakasiṇameko sañjānāti uddhaṃ adho tiriyaṃ advayaṃ appamāṇaṃ. Imāni kho, bhikkhave, dasa kasiṇāyatanāni ti.” – Kasiṇasutta AN 10.25.

³⁵⁴² Mahāsakuludāyīsutta MN 77.

³⁵⁴³ „tatra ca pana me sāvakā bahū abhiññāvosānapāramippattā viharanti.” – Mahāsakuludāyīsutta MN 77.

Hilisemates kommentaariumites on jaotatud kasinat kolme rühma. Kaheksa esimese kasinaga on võimalik saavutada neli vormi valla džhaanat (*rūpa-jhāna*) ning need jaotuvad rahu arendamise (*samatha bhāvanā*) alla. Kahe viimase kasina abil saab saavutada aga lisaks neljale vormi valla džhaanale ka neli vormita valla džhaanat (*arūpa-jhāna*).³⁵⁴⁴ Kommentaariumis on viimased kaks kasinat liigitatud läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) alla.³⁵⁴⁵

„Jaotuste kogumiku“ (*Aṅguttaranikāya*) kohaselt on kõik 10 kasinat sobilikud vormi valla džhaana (*rūpajhāna* = *samatha*), läbinägemise (*vipassanā*), ülimaste teadmiste (*abhiññā*) ja kire täieliku ning lõplik lakkamise (*nirodha*) saavutamiseks.

Neli elemendikasinat (<i>bhūta-kasiṇa</i>)	Neli värvikasinat (<i>vaṇa-kasiṇa</i>)	2 muud kasinat (ruum ja teadvus)
<i>samatha bhāvana</i>		<i>vipassanā bhāvanā</i>
1. Maakasina (<i>paṭhavī kasiṇa</i>).	5. Sinine kasina (<i>nīla-kasiṇa</i>).	
2. Veekasina (<i>āpo-kasiṇa</i>).	6. Kollane kasina (<i>pīta-kasiṇa</i>).	9. Ruumi kasina (<i>ākāsa-kasiṇa</i>).
3. Tulekasina (<i>tejo-kasiṇa</i>).	7. Punane kasina (<i>lohita-kasiṇa</i>).	10. Teadvuse kasina (<i>viññāṇa-kasiṇa</i>).
4. Tuulekasina (<i>vāyo-kasiṇa</i>).	8. Valge kasina (<i>odāta-kasiṇa</i>).	

Detailse *kasiṇa* harjutamise protsessi toovad ära nii „Vabanemise tee“ (*Vimuttimaggā*) kui ka „Puhastumise tee“ (*Visuddhimaggā*). Kasina harjutamiseks on vaja leida keskendust soodustavate tingimustega klooster või tempel (*vihāra*) või meditatsioonikeskus, kus elab kasina õpetaja. Kasinat harjutav bhikkhu peab:

- piirama kõik vajadused miinimumini
- vabastama end ilmalikest kohustustest ja templi majapidamistöödest
- järgima kõlbelist eluviisi
- teadma ja mõistma kõiki kasina harjutamise etappe
- toituma mõõdukalt, piisavalt ja kehale sobivalt
- vältima igasugust suhtlemist nii lähedaste kui ka võõrastega
- ajama ära nii habeme ja juuksed, lõikama ära küüned, panema selga puhta rüü ning pesema ära oma almuskausi
- korrastama oma magamisaseme ja puhastama kogu ruumi.³⁵⁴⁶

³⁵⁴⁴ NeA lk 128, Mrp lk 286.

³⁵⁴⁵ „*yañca ākāsakasiṇaṃ yañca viññāṇakasiṇaṃ, ayaṃ vipassanā.*“ – *Vicayahārasampāta* Ne 21, lk 89.

³⁵⁴⁶ Vism lk 117 jj. Vt ptk „Arendamiseks sobivad tingimused“.

Arahant Upatissa on selgitanud, et kui kasina harjutaja saavutab ühe kasina abil *nimitta*, siis on tal võimalik saavutada kõik ülejäänud *nimitta*'d lihtsa vaevaga, kuna need järgnevad üksteisele loomulikul moel. Samuti, kui keegi saavutab esimese džhaana, siis kasina keskendusega jätkates järgnevad sellele kõik ülejäänud džhaanad loomulikul moel. Arahant Upatissa selgituste kohaselt on kõige suurepärasemateks kasinateks värvikasinad, kuna nende teel on võimalik arendada välja meisterlikkuse alused (*abhibhāyatana*), saavutada ilus vabanemine (*subha-vimokkha*) ning lõplik vaibumine.

Kasina teel džhaanade arendamine

Kaheksa esimest kasinat võimaldavad rahuküllaselt jõuda **kaheksa džhaana saavutuseni kuueteistkümnel moel**, nagu see on toodud *Vimuttimaggas*:³⁵⁴⁷

1. Ta elab kus iganes soovib – vaatamata sellele, kas ta elab külas, metsas või kusagil mujal, suudab ta soovi korral koheselt siseneda džhaanasse.
2. Ta harjutab keskendust moel, mis talle meeldib – sõltuvalt eelistusest valib ta meelepärase kasina oma keskendusobjektiks.
3. Ta harjutab keskendust ajal, mil ta soovib – kasina džhaana harjutamiseks sobib kõige paremini küll hommikupoolne aeg, kuid sama hästi ka kõik muud kellaajad.
4. Ta vabaneb viiest takistusest – kuna džhaana saavutamise takistused peatuvad, on teadvus võimeline keskendumale moel, mis võimaldab näha objekti nii, nagu see tõeliselt on.
5. Ta harjutab džhaanasid järkjärguliselt (*jhāna anuloma*) – sisenedes esimesse džhaanasse saavutab ta neli järjestikust vormi džhaanat (*rūpa-jhāna*) ning seejärel neli vormita džhaanat (*arūpa-jhāna*), milleks on: (5) lõputu ruumi vald, (6) lõputu teadvuse vald, (7) mittemillegi vald ja (8) ei-taju-ega-mittetaju-vald.
6. Ta harjutab džhaanasid vastupidises järjekorras (*jhāna paṭiloma*) – alustades viimasest vormita valla džhaanast (ei-taju-ega-mittetaju-vallast) liigub ta tagasi esimesse džhaanasse.
7. Ta harjutab džhaanasid järkjärgulises ja vastupidises järjekorras (*jhāna anuloma paṭiloma*) – ta liigub džhaanades kasvavas ja kahanevas järjekorras. Selleks siseneb ta

³⁵⁴⁷ Vim lk 130-131.

esimesest džhaanast kolmandasse džhaanasse, kolmandast teise, teisest neljandasse jne, kuni ei-taju-ega-mittetaju-vallani välja.³⁵⁴⁸

8. Ta harjutab džhaanasid eraldi – olles järk-järgult saavutanud neljanda džhaana, harjutab ta neljandast džhaanast teistesse džhaanadesse tõusmist ja laskumist.
9. Ta harjutab džhaanasid koos – olles järk-järgult saavutanud neljanda džhaana, siseneb ta ruumi (*ākāsa*) ja seejärel kolmandasse džhaanasse. Nii siseneb ta džhaanasse kahel moel.
10. Ta harjutab džhaanasid jättes vahele keskel oleva – sisenedes esimesse džhaanasse liigub ta sealt otse kaheksandasse (ei-taju-ega-mittetaju-valda); seejärel kaheksandast džhaanast teise ja teisest seitsmendasse (mittemillegi valda). Jäädes sellesse džhaanasse mõistab ta lõputu ruumi valla olemust.
11. Ta harjutab džhaanasid teguri piiramise teel – sisenedes esimesse džhaanasse liigub ta sealt otse edasi kaheksandasse džhaanasse.
12. Ta harjutab džhaanasid objekti piiramise teel – ta siseneb kolme erineva kasina kaheksasse džhaanasse.
13. Ta harjutab džhaanasid teguri ja objekti piiramise teel – ta siseneb ühe kasina kahte džhaanasse.
14. Ta harjutab džhaanasid teguri kinnistamise teel – ta siseneb kolme erineva kasina kahte džhaanasse.
15. Ta harjutab džhaanasid objekti kinnistamise teel – ta siseneb kahe kasina kahte džhaanasse.
16. Ta harjutab džhaanasid teguri ja objekti kinnistamise teel – ta harjutab kahte eelnevat meetodit koos.³⁵⁴⁹

³⁵⁴⁸ „*atha kho bhagavā paṭhamam̐ jhānam̐ samāpajji, paṭhamajjhānā vuṭṭhahitvā dutiyam̐ jhānam̐ samāpajji, dutiyajjhānā vuṭṭhahitvā tatiyam̐ jhānam̐ samāpajji, tatiyajjhānā vuṭṭhahitvā catuttham̐ jhānam̐ samāpajji, catutthajjhānā vuṭṭhahitvā ākāsānañcāyatanam̐ samāpajji, ākāsānañcāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā viññāṇañcāyatanam̐ samāpajji, viññāṇañcāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā ākiñcaññāyatanam̐ samāpajji, ākiñcaññāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā nevasaññānāsaññāyatanam̐ samāpajji, nevasaññānāsaññāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā saññāvedayitanirodham̐ samāpajji.*

atha kho āyasmā ānando āyasmantaṃ anuruddham̐ etadavoca: „parinibbuto, bhante anuruddha, bhagavā”ti.

„nāvuso ānanda, bhagavā parinibbuto, saññāvedayitanirodham̐ samāpanno”ti.

„atha kho bhagavā saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahitvā nevasaññānāsaññāyatanam̐ samāpajji, nevasaññānāsaññāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā ākiñcaññāyatanam̐ samāpajji, ākiñcaññāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā viññāṇañcāyatanam̐ samāpajji, viññāṇañcāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā ākāsānañcāyatanam̐ samāpajji, ākāsānañcāyatanasamāpattiyā vuṭṭhahitvā catuttham̐ jhānam̐ samāpajji, catutthajjhānā vuṭṭhahitvā tatiyam̐ jhānam̐ samāpajji, tatiyajjhānā vuṭṭhahitvā dutiyam̐ jhānam̐ samāpajji, dutiyajjhānā vuṭṭhahitvā paṭhamam̐ jhānam̐ samāpajji, paṭhamajjhānā vuṭṭhahitvā dutiyam̐ jhānam̐ samāpajji, dutiyajjhānā vuṭṭhahitvā tatiyam̐ jhānam̐ samāpajji, tatiyajjhānā vuṭṭhahitvā catuttham̐ jhānam̐ samāpajji, catutthajjhānā vuṭṭhahitvā samanantarā bhagavā parinibbāyi.” – Mahāparinibbānasutta DN 16.

³⁵⁴⁹ Vim 130-131.

Kasina arendamisel avanevad ülimald teadmised (*abhiññā*)

Olles saavutanud *kaṣiṇa-bhāvanā* täiuse, avanevad **ülimald teadmised** (*abhiññā*) ehk teadmised kõrgematest võimetest:

1. Maakasina puhul tekib võime luua enda kehast koopia, hõljuda ristatud jalgadega õhus ja liikuda maapinna või vee kohal.
2. Veekasina puhul tekib võime liikuda ülesse või maa alla, tekitada vihma või peatada vee vool.
3. Tulekasina puhul tekib võime põhjustada kehast suitsu või tuld, esile kutsuda tulevihma, visata välja tulejugasid, põletada konkreetseid asju, luua tuld nägemaks nähtamatuid asju ja põletada kõik ihad (*=parinibbāna*).
4. Tuulekasina puhul tekib võime kutsuda esile tuult ja tormi ning liikuda tormikiirusel.
5. Sinise (türkiis) kasina puhul tekib võime kujustada vastavat värvi kujutisi, muutes neid kas tumedamaks või heledamaks.
6. Kollase kasina puhul tekib võime kujustada kollast värvi kujutisi, muutes neid kas tumedamaks või heledamaks.
7. Punase kasina puhul tekib võime kujustada punast värvi kujutisi, muutes neid kas tumedamaks või heledamaks.
8. Valge kasina puhul tekib võime kujustada valget värvi kujutisi, kõrvaldada laiskus ja loidus (*thīna-middha*), luua pimeduses valgust ning luua valgust, mis võimaldab asjade nägemist taevase silmaga.
9. Valguse kasina puhul tekib võime muuta end läbipaistvaks, kõrvaldada laiskus ja loidus (*thīna-middha*), luua pimeduses valgust ning luua valgust, mis võimaldab asjade nägemist taevase silmaga.
10. Ruumi kasina puhul tekib võime avalikustada salajasi asju, luua auk tahketesse pindadesse (maa, mägi jms) ning kõndida läbi tahke aine (nt läbi seina, kalju jms).

Kolmekordne ettevalmistus

Keskendust saab jõustada **teadvuse kolmekordse ettevalmistuse** abil, kus harjutaja mõtlustab:

1. naudingute (*kāmā*) dukkhalikust olemusest
2. loobumise kasudest
3. kolmest kalliskivist.

Selline kolmekordne mõtlus täidab teadvuse sobiliku motivatsiooni, loobumise ja usuga ning kõigutamatu teadmise, et *kasiṇa* keskendus juhib tõepoolest kannatustest välja ja viib virgumisele.

Kire ja naudinguiha kannatusi loova loomuse ja loobumise kasude üle mõtlustatakse nii, nagu seda õpetas Buddha „Teises sõdalase suttas”³⁵⁵⁰, kus Ülim (*bhagava*) on öelnud, et tajutavais naudinguis on vähe rahulolu, kuid palju dukkhat, ohte, ahastust ja viletsust. Buddha on võrrelnud naudinguid (*kāmā*) järgmiste metafooride abil.

1. **Verine lihatu kont** (kontide kett ehk skelett) (*aṭṭhi-kankhala*). Kui lihunik viskab näljasele koerale verise, lihatu kondi, tunneb koer esmalt rõõmu, kuid pettub seejärel, ega vabane näljast.
2. **Lihatükk** (*maṃsapesi*). Kui lind kannab lihatükki ega lase teiste lindude rünnates lihast lahti, võib ta rünnakus hukkuda.
3. **Vastutuult kantav rohust tõrvik** (*tiṇukkā*). Kui mees liigub vastutuult hoides käes põlevat õletõrvikut ega lase sellest kiiresti lahti, kõrvetab ta ennast.
4. **Hõõguv söekaev** (*angāra-kāsu*). Kui kaks meest viskavad kolmanda mehe hõõguvasse söekaevu, väänleb mees valudes ja sureb.
5. **Unenägu** (*supina*). Kuna naudingud kaovad nagu unenägu unest ärgates, toovad need pettumust.
6. **Laenatud asi** (*yācita*). Kuna kõik on ajaline, ei saa midagi pikka aega nautida.
7. **Puuviljapuu** (*rukkha-phala*). Kui mees korjab puu langetamise ajal sama puu otsas vilju ega roni kiirelt alla, murrab ta puu langedes käed või jalad vm kehaosad.
8. **Tapamaja** (*asisūna*). Loomade tapmine ja tükeldamine toob iga päev miljonitele elusolenditele surmahirmu ja valu.
9. **Terava otsaga oda/mõök/tokk** (*satti-sūla*). Inimesed torkavad teineteist läbi nii sõnaodadega kui sõjaodadega.
10. **Mao pea** (*sappa-sira*). Madu on hirmutav, tema hammustus võib tuua surma.

Kõik see põhjustab palju dukkhat ehk kannatust ja valu, ahastust ning viletsust.³⁵⁵¹

Vimuttimagga kohaselt on Buddha võrrelnud naudinguid veel (11) tuule poolt pillutatava puuvillatutiga, kuna sel pole omaolemust; (12) peegliga, kuna see ajab mitteametliku segadusse; (13) pimedusega, kuna see pimestab; (14) takistustega, kuna need takistavad keskendumist; (15) armumisega, kuna see kaotab õige teadlikkuse; (16) küpsemisega, kuna see on lagunemise objekt; (17) köidikutega, kuna need on siduva loomusega; (18) vargaga, kuna röövivad pälvimusi; (19) vihkamisega täidetud majaga, kuna põhjustab tülisid; (20) valusse juhtivaga, kuna

³⁵⁵⁰ *Dutiyayodhājīvasutta* AN 5.76; samuti *Potaliyasutta* MN 54.

³⁵⁵¹ Vt DVE, I osa, ptk „Maisest loobunud mõtlemine (*nekkhamma-sankappa*)”.

meelelised naudingud põhjustavad loendamatul arvul kannatusi, ahastust, viletsust ja katsumusi.³⁵⁵²

Naudinguiha on plekk (*kilesa*), seotud ahnuse, iha, viha ja teadmatusega. Loobumine tähendab (1) naudinguihast loobumist ning (2) erakluses elades järkjärgulist teadvuse kõikidest plekkidest puhastamist.

Naudingute tühisuse ning kannatusliku olemuse mõtlusele järgneb mõtlus loobuva elu kasudest ja viljadest nii, nagu seda kirjeldab Buddha „Loobuva elu viljade suttas“. Loobumise kasudeks on:³⁵⁵³

1. kodueluga seotud takistustest vabanemine
2. vabanemisjuhiste kohase kõlbluse treenimise ja käitumise ohjamisega kaasnev laimatusõnne kogemine
3. võimete (nägemine, kuulmine jt) ohjamise ja teadvustatud arusaamise saavutamise läbi rahulolu saavutamine
4. viie takistuse eemaldamise läbi rõõmu ja rahu esilekerkimine
5. džhaanade arendamise teel kolmes olemasoluvallas (*kāma-*, *rūpa-*, *arūpa-bhumi*) sündimisest vabanemine
6. kaheksa teadmise saavutamine
7. ülima heaolu saavutamine ja arahantiks saamine
8. lõplik vaibumine.

Keskendus on pälvimuste allikas; sisemise rahu saavutamise tee; jämedast ja madalamast peenema ja kõrgema poole liikumine; plekilisest plekitusse liikumine. Naudinguiha ja kirg on seotud vihkamise, mittesõbralikkuse, hirmu ja dukkhaga; loobumine ei ole seotud vihkamise ega mittesõbralikkusega, loobumine on hirmutu ja juhib dukkhast välja.³⁵⁵⁴

Kolmandaks keskendub bhikkhu *kasiṇa* harjutamise ettevalmistamisel Buddha, dhamma ja sangha voorustele ning sellele, kuidas kõik Buddhad enne Siddhattha Gootama't on samuti harjutanud kasina abil keskendust. Ta mõtleb loendamatutele (1) üksimõistnute (*pacceka-buddha*),³⁵⁵⁵ (2) õigesti mõistnute (*sammā-sambuddha*) ja (3) kuulmise kaudu virgunud õpilaste (*sāvaka-bodhi*) peale ning lausub enesele mõttes kindla veendumusega:

„Nüüd on ka minul võimalus saavutada täiuslikkus. Kui ma ei oleks loobunud, oleks kulunud väga palju aega rahu saavutamiseks. Seetõttu otsustan ma püüelda täie tõsidusega. Ma tean kindlalt, et *kasiṇa* keskendusega saavutan ma kõrgeima, lõpliku vabanemise õndsuse!“³⁵⁵⁶

³⁵⁵² Vim. lk 73-74.

³⁵⁵³ *Sāmaññaphalasutta* DN 2.

³⁵⁵⁴ Vism lk 75.

³⁵⁵⁵ Üksimõistnute loetelu toob ära *Isigilisutta* MN 116.

³⁵⁵⁶ Vism lk 75.

Olles niimoodi kolmel moel oma teadvuse ette valmistanud, loonud kirka teadlikkuse (*sati*) seisundi, alustab bhikkhu kasina arendamisega. Ta istub kasina ette maha, mitte liiga kaugele ega mitte liiga lähedale, umbes 1,5-1,8 meetri kaugusele kasina mandalast³⁵⁵⁷ ning võttes objektiks *nimitta*, hakkab katkematult seda kasina mandalat vaatlema.

Silmad peaksid olema avad nii, et need poleks liiga kinni ega liiga pärani ning keskenduda kasina keskel asuvale mõttelisele punktile.

Maakasina (*paṭhavī kasiṇa*)

Kasina keskenduseks on vaja kas looduslikku või isevalmistatud kasinat.

Maakasina harjutamine algab kas loodusliku või isevalmistatud maakasina mandala vaatamisest, eesmärgiga saavutada oma teadvuses harjutatava kasina püsiv mentaalne kujund (*nimitta*).

Maa osas eristatakse nelja värvi: valge, must, punane ja koiduvärv. Looduslikku maakasinat saab harjutada vaid koiduvärvilisel maal, mis peab vastama Gangese jõe ääres olevale savise maa koidiku-sarnasele värvile. Teiste värvide korral ei teki õiget mentaalset kujundit.³⁵⁵⁸ Maad ei tohi ise toonida.

Looduslik kasina võib olla kas (1) **ettevalmistamata**, st tavaline maa, kaetud lehtede, okste jm loodusliku risuga või (2) **ettevalmistatud**, st okstest, lehtedest jm risust puhastatud. Algaja keskenduja peab valima ettevalmistatud maa. Sobivas kohas tuleb koiduvärvi punakaspruun maa okstest, lehtedest, kividest jm õrnalt puhtaks pühkida. Loodusliku maakasina harjutamiseks sobib vaid tasane, vajadusel ise tasandatud maa. Maa värv ei tohi olla sinine/sinakasroheline, kollane/kuldne, punane ega valge.

Kui inimene on eelnevas elus lahkunud kodust kodutu ellu, saavutanud seisundi, mis on omane askeedist targale (*isi*) ning neljanda džhaana, siis ei ole spetsiaalse koha ettevalmistamine vajalik, nagu seda näiteks Mallaka Thera puhul. Kui Auväärne Mallaka vaatas ainiti küntud põldu, tekkis tal maa-nimitta. Arendades tekkinud nimittat edasi, saavutas ta keskenduses kõik džhaanad ja kõrgemad teadmised ning temast sai arahant.³⁵⁵⁹

Kasiṇa harjutamise koht peaks olema templist ja inimeste elupaigast piisavalt kaugel, eraldatud paigas, vältimaks kõikvõimalikke segajaid. Looduslik kasina peab asuma kas templi vaikesel äärealal, koopas, puu all või mõnes inimtühjas paigas, otsese päikese eest varjupakkivas kohas, nt mahajäetud hütis.

³⁵⁵⁷ Erinevates allikates on toodud erinevad kasina vaatlemise kaugused, kuid baasjuhiseks võiks olla *Vimuttimaggā's* toodud põhimõte „mitte liiga kaugel ega ka mitte liiga lähedal“. Kasina kaugus vaatlejast võiks jääda umbes väljasirutatud käe kaugusesse, 1-2 meetri raadiusesse.

³⁵⁵⁸ Vim 72.

³⁵⁵⁹ Vism lk 118.

Visuddhimagga kohaselt võib loodusliku kasina tegemiseks joonistada tokiga enesest mitte väga kaugemale ega ka mitte väga lähedale (umbes 70-110 cm), ilma konaruste lamedale, aukudeta jm ebatasasusteta maapinnale 28-30 cm läbimõõduga ring.³⁵⁶⁰

Maakasina saab valmistada ka neljast nurgast tokkidele kinnituvast riidest, mille keskel on umbes 20 cm diameetriga auk. Raam tuleb fikseerida maapinnale nii, et riide alumine osa oleks kitsam ja ülaserf laiem, nagu lootoslille õis.

Isevalmistatud maakasina tegemiseks tuleb võtta anum ja segada seal kokku mõõdukas kogus vett ning õige, punakaspruuni värviga savist maad, eemaldades rohu, juured jm prahi. Seejärel tuleb anum katta puhta riidega ja oodata segu kuivamiseni. Kuivanud segust tuleb välja lõigata umbes 18-20 cm diameetriga, teravate servadega kasina ring.³⁵⁶¹

Kasinamandala võib teha kas riidele, raamile (võib olla nii maapinnale fikseeritud kui ka kaaskantav) või seinale. Juhul, kui õiget värvi savi ei ole piisavalt, võib mandala alumise osa valmistamisel kasutada olemasoleva värviga savi ning selle peale laotada punakaspruuni värvi savi kiht. Oluline on muuta kasina mandala välispind nii siledaks ja ühetasaseks kui võimalik. Vesi, millega mandala pealiskihti siledamaks ja ühtlasemaks muudetakse, tuleb võtta puhtast allikast. Kui kasina mandala on kuivanud ja kasutamiseks valmis, tuleb asetada see heledamale alusele või riidele.

Harjutama hakkamise hommikul, olles käinud eelnevalt almusteringil, söönud annetatud toidu ja puhanud seejärel hetke, võtab bhikkhu eraldatud paigas istet. Harjutamiseks on vaja eelnevalt valmistada sobiv istumisase ja istuda mugavalt sirge seljaga maha kas pool- või täislotoospoosis või sobivalt madalale toolile. Kasina pinnale ei tohi langeda otsest päikesevalgust ega varje. Kui asetada kasina mandala liiga kaugemale, siis omandatud kujundit (*uggaha nimitta*) ei teki, kui aga liiga lähedale, võivad kasina ebatasasused vm omadused muutuda häirivaks.

Vaatamisel tuleks vältida maakasina omadusi (kuju, värv, suurus vm) ja pidada vaid teadvuses, et tegemist on sümboliga, mis esindab mateeriat, millest koosnevad keha väiksed ja suured tahked osad. *Vimuttimagga* kohaselt tuleb kasina arendamisel vaadelda kasiṇa

³⁵⁶⁰ Kommentaariumite kohaselt peaks kasina suurus olema korvi(suu) (*suppa*) või taldriku (*sarāva*) suurusega; pöidla otsast väljasirutatud käe väikese sõrme otsani (mis on ligikaudu üheksa tolli = 23 sentimeetrit), millele tuleb lisada veel nelja sõrme laius (*Vism* lk 117). Oluline ei ole siinkohal maakasina mandala täpne suurus millimeetrites, vaid see, et bhikkhu tajuks vaadeldavat maakasina mandalat selgelt ning et *kasiṇa* mentaalne kujund (*nimitta*) ilmuks teadvuses.

³⁵⁶¹ Kuigi osades manuaalides on räägitud ka kolmnurksetest ja ristkülikukujulistest mandalatest, on meistrite sõnul efektiivseim kasina kujund just ring. *Vim* lk 73.

keskpunkti ning korrata mõttes 100, 1000 või enamgi korda kasina värvi nimetust, nt: „Maa... maa... maa...”³⁵⁶² seni, kuni ilmneb **omandatud kujund** (*uggaha nimitta*).³⁵⁶³

Kui suletud silmadega esilekerkiv kasina mentaalne kujund (*nimitta*) on sama selge kui avatud silmadega, on omandatud kujund saavutatud. Omandatud kujundi (*uggaha nimitta*) saavutamise järel saab bhikkhu jätkata kasina keskendust oma eluruumides.

Esialgselt saavutatav **esmane keskendus** (*parikamma-samādhī*)³⁵⁶⁴ ei pruugi aga olla püsiv. Juhul kui mingist häirijast (mõttest, tundest vm) mõjutatud teadvus kaotab omandatud kujundi, tuleb pöörduda tagasi kasina asukohta, saavutada uuesti omandatud kujund, naasta seejärel elukohta, istuda mugavalt maha ning asuda taasomandatud mentaalset kujundit järjekindlalt edasi arendama. Kui teadvus püsib kasina mandalal ja saavutab kasinataju, näeb harjutaja mõnikord kasina mandalat kui kosmost; mõnikord on see lähemal, mõnikord kaugemal; see võib liikuda üles, alla või külgedele poole, olla suur või väike, kole või armas, üks või mitu.

Nüüd hakkab bhikkhu kasina mentaalset kujundit treenima:

1. muutes seda suuremaks ja väiksemaks;
2. tuues lähemale või viies kaugemale;
3. liigutades seda vasakule, paremale, ette taha, üles (enese kohale), alla, sisse ja välja.

Kasinanimita ilmneb teadvuses kohe, kui bhikkhu seda soovib. Sel moel jätkates järjepidevalt suletud silmadega **omandatud kujundi** (*uggaha nimitta*) treenimist, saavutab bhikkhu **samase kujundi** (*paṭibhāga-nimitta*). Nüüd on teadvus õigel moel valmis mitteoskusliku hülgamiseks, just nii, nagu seda on õpetanud Buddha:

*Treeninguga üks taju tekib, treeninguga üks taju kaob.*³⁵⁶⁵

Peale *kasiṇa-nimitta* saavutamist peab harjutama hoolega **kaitsma tekkinud märki** ning **väljendama sügavat ja harrast austust oma õpetaja ees**. Ilma märki kaitsmata või tehes seda

³⁵⁶² Kuigi kommentaariumi kohaselt võib kasutada ka kasina paalikeelseid vasteid, nt maakasina puhul *paṭhavī*, *mahī*, *medinī*, *bhūmī*, peaks termin olema harjutajale selgelt teada ja arusaadav sõna. Eelistada tuleks siiski emakeelt.

³⁵⁶³ *Abhidhammatthasaṅgaha*s esineb kolmene *nimitta* loetelu milleks on: (1) ettevalmistav kujund (*parikamma-nimitta*), (2) omandatud kujund (*uggaha-nimitta*) ja (3) samane kujund (*paṭibhāga-nimitta*). *Vimuttimagga* baseerub suttades toodud Buddha õpetusele, kus esinevad vaid kaks viimast.

Eesti Theeravaada Sangha Kloostri teostatava praktika kohaselt vaadeldakse kasina arendamisel välise kasina mandala keskpunkti 10-15 sekundit. Seejärel suletakse silmad ning keskendutakse teadvuses esilekerkinud sisemisele kasina mentaalsele kujundile (*nimitta*). Kui mentaalne *kasiṇa* kujutis hägustub ja haihtub, avatakse uuesti silmad ja korratakse eeltoodud vaatlemist. Niimoodi – (1) pidevalt mõttes kasina nime korrates, (2) vaheldumisi silmi avades ja kasinat vaadeldes ning (3) seejärel suletud silmadega tekkinud mentaalsele kasina kujutisele keskendudes – korratakse *kasiṇa* vaatlemist sada või isegi tuhat korda päevas, seni, kuni saavutatakse omandatud kujund (*uggaha nimitta*). Seejärel jätkatakse ilma välise *kasiṇa* mandalata, kuni saavutatakse samane kujund (*paṭibhāga-nimitta*).

³⁵⁶⁴ Ācariya Anuruddha. Bhikkhu Bodhi (tr), Allan R. Bomhard (ed). (2007). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (*Abhidhammattha-saṅgaha*). Charleston: Charleston Buddhist Fellowship, lk 297-298.

³⁵⁶⁵ „*sikkhā ekā saññā uppajjati, sikkhā ekā saññā nirujjha ti.*” – *Paṭṭhapādasutta* DN 9.

õpetajat austamata, kaob *nimitta* peagi. Nimittat tuleb kaitsta kolmel moel, milleks on: (1) kurjast hoidumine, (2) oskuslikus püsimine ja (3) treeninguga jätkamine.³⁵⁶⁶

1. Kurjast hoidumine tähendab hoidumist

- tegutsemise nautimisest
- kasutu kõne nautimisest
- magamise nautimisest
- koosolemise nautimisest
- vabanenud teadvuse üle mittemõtisklemisest
- erakluses või retriidis teadvuse rahu mitteharjutamist
- halbade sõpradega ja mitesobilike tavailmikutega suhtlemisest hoidumist;
- kõlbetutest harjumustest hoidumist
- tajude mittevalvamist
- teadvustamise ja džhaana mitteharjutamist
- esimese ja viimase ööetapi mittevalvamist
- õpitud dhamma, õpetaja või reeglite mitte austamisest
- teadvuses mitteoskuslike objektide kahjuliku olemuse reflekteerimist
- ebasobival ajal söömisest, istumisest ja lamamisest.³⁵⁶⁷

2. Oskuslikus püsimine tähendab seda, et bhikkhu:

- pole koormatud paljude kohustuste ja vastutusega
- ei ole pädev paljude erinevate ülesannete täitmisel
- ei tegele triviaalse tööga³⁵⁶⁸
- hoiab jututeemad õige kõne 10 teema raames.³⁵⁶⁹

3. Treeninguga jätkamine tähendab:

- erakluses/retriidis keskendust, teadvuse rahu (*ceto-samatha*) arendamist
- *kasiṇa-nimitta* kui väärtusliku ja pälvimusliku saavutuse kaitsmist ja väärtustamist
- lakkamatu ja sageda keskenduse teel *nimitta* säilitamist.

Kui bhikkhu harjutab järjepidevalt, püsib tema teadvus klammerdumisest vabas rahus ja rõõmus. Keskenduse jätkamisel saavutab ta **juurdepääsu arendamise** (*upacāra-bhāvanā*), kus kõik viis džhaana osa on aktiivsed. Keskenduse arendamise teel ületab ta viis džhaana osa ning saavutab **kinnistunud arendamise** (*appanā-bhāvanā*) ehk džhaana (*jhāna*), kus avaneb

³⁵⁶⁶ Dhammavārssiides on toodud: "Kõiksugu kurja mittetegemine, oskusliku omandamine, oma teadvuse puhastamine – see on buddhade õpetus." „*sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā, sacittapariyodapanā, etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*” – KN Dhṛp 183.

³⁵⁶⁷ „*pañcime, bhikkhave, dhammā sekhassa bhikkhuno parihānāya saṃvattanti. katame pañca? kammārāmatā, bhassārāmatā, niddārāmatā, saṅgaṇikārāmatā, yathāvimuttaṃ cittaṃ na paccavekkhati – ime kho, bhikkhave, pañca dhammā sekhassa bhikkhuno parihānāya saṃvattanti.*” – Paṭhamasekhasutta AN 5.89. Lisaks: *Dutiyasekhasutta* AN 5.90.

³⁵⁶⁸ *Dutiyasekhasutta* AN 5.90.

³⁵⁶⁹ Vt DVE, II osa, ptk „Oskuslik ja sobilik kõne”; vt ka *Paṭhamakathāvatthusutta* AN 10.69.

mentaalsete võimete tasand. Džhaanas keskendusobjekt enam ei liigu ja püsib kindlalt ning kinnistunult paigal – sestap nimetatakse seda seisundit kinnistunuks (*appanā*).

Juurdepääsu arendamine (*upacāra-bhāvanā*) on viie takistuse (naudingusooov, kuritahtlikkus, laiskus ja loidus, rahutus ja mure ning kahtlus) ületamine. Kuni viis takistust on aktiivsed, ilmnevad need keskenduse ajal. Takistuste tõttu on teadvus ebastabiilne, fookuse hoidmine objektile ei ole kerge ning harjutamine ei ole lihtne. Viie takistuse ületamisega saavutatakse aga täieliku objektile keskendus (*appanā*) ehk džhaana (*jhāna*), kus teadvus on stabiilne ning keskenduse fookuse hoidmine ja harjutamine on lihtne ning meeldiv. Ilma džhaana saavutamise ja arendamiseta ei ole võimalik keskenduse arendamine ega kümne kõiidiku (*saṃyojanāna*) ja dukkhat põhjustavate tulvade (*āsavā*) lõppemine.³⁵⁷⁰

Omandatud kujundi (*uggaha nimitta*) saavutamisel on takistused (*nīvaraṇa*) maha surutud ehk peatunud, plekid (*kilesa*) ei ole aktiivsed ja teadvus **juurdepääsu keskenduse** (*upacāra samādhi*) teel stabiliseerunud. Järjepideva keskendusega jätkamisel ilmneb **samane kujund** (*paṭibhāga-nimitta*), mis omandatud kujundiga võrreldes sadu kordi puhtam ja säravam.

Samane kujund (*paṭibhāga-nimitta*) ilmub kui veatu peegel või kui äsja pilvede tagant väljailmunud särav täiskuu. See on teadvuse poolt loodud materiaalse objekti mentaalne vastand-kujund (*paṭibhāga*) objekti omadusest – antud juhul maa elemendist, mille omaduseks on kõvadus – mis on oma olemuselt absoluutselt tühi (st sel puudub omaolemus). Seda keskenduse taset nimetatakse **juurdepääsu keskenduseks** (*upacāra samādhi*), kuna see on lähedal kinnistunud keskendusele (*appanā samādhi*) ehk džhaana keskendusele (*jhāna samādhi*), kuid siiski naudinguvalla ja vormidevalla (*kāmā-vacara* ja *rūpā-vacara*) piirimail – sestap nimetatakse seda keskenduse taset ka **naudinguvalla keskenduseks** (*kāmāvacara samādhi*).³⁵⁷¹

Kuigi saavutatud juurdepääsu keskendus on nõrk ja ebastabiilne, puhkab teadvus hetkeks samases kujundis ja langeb seejärel neutraalsesse olemasolu järjepidevusse (*bhavaṅga*), mis on teadvuse algse oleku voog. Olles aga kord olemasolu-järjepidevusest tõusnud kinnistunud keskenduse tasemele (*appanā samādhi*), mis on tänu džhaana osade koosilmnemisele väga tugev, võib teadvus jääda oskusliku seisundini juhtimise korral objektile püsima terveks päevaks või ööks.

Keskendust võivad segada ka **4 häirijat**, milleks on:³⁵⁷²

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. kiire püüdlus | 3. rõõmus elevus |
| 2. aeglane püüdlus | 4. masendus. |

³⁵⁷⁰ „paṭhamampāhaṃ, bhikkhave, jhānaṃ nissāya āsavānaṃ khayam vadāmi; dutiyampāhaṃ, bhikkhave, jhānaṃ nissāya āsavānaṃ khayam vadāmi; tatiyampāhaṃ, bhikkhave, jhānaṃ nissāya āsavānaṃ khayam vadāmi; catutthampāhaṃ, bhikkhave, jhānaṃ nissāya āsavānaṃ khayam vadāmi.” – Jhānasutta [Jhānanissaya] AN 9.36.

³⁵⁷¹ Vt ka ptk „Buddha õpetatud meele arendamise süsteem: džhaana ja keskendus (*jhāna* ja *samādhi*)”.

³⁵⁷² Vim lk 76-77.

Kiire püüdluse korral alustab harjutaja hommikul vara keskendust ja lõpetab alles õhtul hilja, kui keha on liiga väsinud. Kui bhikkhu püüdleb liiga jõuliselt, muutub tema keha väsinuks ja teadvus rahutuks ning ringiekslevaks ja ta unustab end kergemeelsetesse mõtetesse.

Aeglase püüdluse korral asub bhikkhu ühes kohas kasina mandalaga, kuid ei suutu sellesse austusega; tõuseb sageli istmelt või heidab sageli pikali. Kui ta püüdleb liiga aeglaselt muutuvad tema keha ja teadvus laisaks ning uniseks.³⁵⁷³

Rõõmustava elevuse korral täitub bhikkhu teadvus kergemeelsete mõtetega ja kaotab rahu. bhikkhu teadvus täitub mõtetega paljudest tegevustest, mida ta teeb õndsuse saavutamiseks, mispeale tekib teadvuses elevus.

Masenduse tekkimine on seotud bhikkhu motivatsiooni langusega. Ta muutub rahutuks ja keskendusobjekti suhtes vastumeelseks. Mõtlemise või läbiuurimise faasis väsinuks või tülinuks muutunud teadvus kogeb iha ajel vastumeelsust ja masendust.

Keskendusel ilmned võiva **viis takistust** ja nende ületamise teed on järgmised.

1. **Naudingusoovi** esilekerkimise põhjustab kaunis objekt/märk (*nimitta*), mille bhikkhu ületab teadvustamise ja sellest loobumise teel.
2. **Kuritahtlikkuse** põhjustab vastumeelsus, mille bhikkhu ületab sõbralikkuse ja kaastunde arendamise teel.
3. **Laiskuse ja loiduse** põhjustab rahulolematuse, osavõtmatus/apaatus, unisus, ülesöömisjärgne roidumus ja meeleloidus, mille bhikkhu ületab energia äratamise, oskusliku pingutuse, õige püüdluse, aruka tähelepanu ja ülesöömise vältimise teel.
4. **Rahutust ja muret** tekitab neid meeleseisundeid esile kutsuvatele objektidele sage mitteamaruka tähelepanu pööramine, mille bhikkhu ületab neile objektidele mitteamaruka tähelepanu pööramise lõpetamise ning rahu tekitavatele objektidele aruka tähelepanu pööramise teel.
5. **Kahtluse** esilekerkimist põhjustab mitteamaruka tähelepanu pööramine objektidele, mis stimuleerivad dhammaga seotud mitteoskuslike meeleseisundeid ja kahtlus dhamma suhtes, mille bhikkhu ületab oskuslikele ja mitteoskuslikele dhammadele aruka tähelepanu pööramise ja dhamma tarkusega uurimise ja mõtestamise teel.³⁵⁷⁴

³⁵⁷³ Sama põhimõtte toob ära *Sonasutta* AN 6.55.

³⁵⁷⁴ Vt täpsemalt ptk „Dhammade vaatlemine viie takistuste kaudu (*dhammānupassanā nīvaraṇa*)”.

Džhaana tekitamiseks 10ne keskenduse virgumisosa jõustamine

Kui bhikkhu ei saavuta kinnistumise arendamise taset ehk džhaanat, peab ta jõustama džhaana teket **10 keskenduse virgumisosa dhamma** (*dasa dhammā samādhī-sambojjhaṅga*) arendamise teel, milleks on:³⁵⁷⁵

1. Sobilik aluspuhtus (*vatthu-visada-kuriyatā*).
2. Võrdsete võimetega edasiliikumine (*indriya-samatta-paṭipādanatā*).
3. Oskuslik märk (*nimitta-kusalatā*).
4. Teadvuse pürgimuse harjutamine (*samaye cittassa paggahaṇatā*).
5. Teadvuse tagasihoidmise harjutamine (*samaye cittassa niggahaṇatā*).
6. Rõõmu harjutamine (*samaye sampahaṃsanatā*).
7. Neutraalsuse harjutamine (*samaye ajjh-upekkhanptā*).
8. Mittekeskendunud inimeste vältimine/mitteteenimine (*samāhita-puggala-parivajjanatā*).
9. Mittekeskendunud inimesega koosolemine/teenimine (*samāhita-puggala-sevanatā*).
10. Džhaanas vabanemise vaatlemine/reflekteerimine (*jhāna-vimokkha-paccavekkhanatā*).

1. Sobilik aluspuhtus (*vatthu-visada-kuriyatā*), tähendab nii juuste, küünte kui kehakarvade eemaldamist ja puhta rüü kasutamist. Keskenduse arendamisel tuleks arvesse võtta sobivaid eeltingimusi, milleks on sobiv: (1) toit, (2) kliima ja (3) kehaasend.

„Puhastumise tee“ loetleb **keskendust mõjutavad 7 aspekti**, milleks on sobilik: (1) eluruum, mis toetab meele arendamist; (2) piirkond/küla, mis ei ole liiga lähedal ega liiga kaugel ning kus pakutakse alustoitu; (3) kõne, mis on vaba ilmalikust ja loomalikult madalatest teemadest;³⁵⁷⁶ (4) kaaslane, kes samuti püüdleb; (5) toit, mis sobib kehale ega ole ergutav (kohv, vürtsid; ülesöömise vältimine jms), (6) aastaaeg/kliima (*utu*), mis ei ole liiga kuum ega külm; ning (7) kehaasend.³⁵⁷⁷

Õige kõne on arija kaheksaosalise tee kolmas osa, mis tähendab: (1) vale rääkimisest hoidumist, (2) laimavast kõnest hoidumist, (3) karmist kõnest hoidumist ning (4) tühjast ja viljatust jutust hoidumist.³⁵⁷⁸ Brahma võrgu suttas loetleb Buddha üles allajärgnevad meele arendamist mittetoetavad jututeemad, millest bhikkhu peab hoiduma:

³⁵⁷⁵ „*api ca ekādasa dhammā samādhī-sambojjhaṅgassa uppādāya saṃvatatanti: vatthuvisadakuriyatā, indriyasamattapaṭipādanatā, nimittakusalatā, samaye cittassa paggahaṇatā, samaye cittassa niggahaṇatā, samaye ajjhūpekkhanptā, asamāhitapuggalaparivajjanatā, samāhitapuggalasevanatā, jhānavimokkhapaccavekkhanatā, tad-adhimuttatā ti.*“ – VbhA. 283 (*Vibhaṅga-aṭṭhakathā*, Buddhaghosa poolt kirjutatud Abhidhamma kommentaarium). Sarnase jaotuse koos selgitustega toovad ära ka *Vimuttimaggā* lk 81-83, kui ka *Visuddhimaggā* lk 124-126.

³⁵⁷⁶ St hoidumist kolmekümne kahest „loomalikust“ ehk madalast ja kõlbetust jututeemast; vt k Ṭhitaṇṇo bhikkhu (Dr. Andrus Kahn). (2018). *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: Eesti Theeravaada Sangha, lk 62.

³⁵⁷⁷ Vism lk 123. *Visuddhimaggā*’s on toodud, et Auv. Padhāniya Tissa ei saanud Nāgapabbata’s keskenduda, kuid Sri Lankal, Tambapaṇṇī’s asuvas Väiksemas Naaga koopas (*cūḷa-nāga-leṇa*) said 500 keskendust harjutanud bhikkhut arahantiks, millele hiljem lisandus neile veel teisigi.

³⁵⁷⁸ *Maggavibhaṅgasutta* SN 45.8.

Kui mõned erakrändur-braahmanid olid sõltuvuses loomalikust kõnest kuningatest, röövlitest, ministritest, sõjaväest, ohtudest, võitlustest, toitudest, jookidest, riietest, magamisasemetest, lillevanikutest, parfüümidest, sugulastest, sõidukitest, küladest, turglinnadest, suurlinnadest/riikidest, linnajagudest, naistest, kangelastest, tänavatel ja kaevu ääres levivatest kuulujuttudest, surnud sugulastest, tühjast-tühjast [ehk spekulatsioonidest minevikust ja tulevikust ning], maailma algusest, siis erakrändur-askeet Gootama hoidus sellistest loomlikest vestlustest.³⁵⁷⁹

2. Võrdsete võimetega edasiliikumine (*indriya-samatta-paṭipāda-natā*) tähendab viie kontrollivõime (*indriya*) – usk, energia, teadlikkus, keskendus ja tarkus – võrdset ja ühtlast arendamist. Kuna üks kontrollivõime mõjutab teist, siis ühe võime liigne ülekaal ei võimalda saavutada harmoonilist tasakaalu. Näiteks, tugeva usu ja väheste teadmiste korral tekib küll usaldus, kuid see ei sisalda kriitilist mõtlemist ja on alusetu. Pime usk viib varem või hiljem vägivallani (teiste ja iseenda vastu) või pettumuseni. Suured teadmised ja nõrk usk on nagu usuta intellektuaali tabanud salakaval haigus, mis on tekkinud ravimi oskamatus manustamisest – see ei jõusta õpitu järjekindlat teostamist ega toeta keskendussaavutuste ilmnemist, ning juhib rahutusse. Seetõttu tulebki kõiki kontrollivõimeid arendada võrdselt ja harmooniliselt.³⁵⁸⁰

3. Oskuslik märk (*nimitta-kusalatā*) tähendab meeles nimitta loomist nii, et see:

- tekiks loomulikult moel
- ei tekiks liiga kiiresti ega liiga aeglaselt
- tasakaalustaks meele
- toetaks nimitta taasloomise oskust ning nimitta kaitsmist ja arendamist.

4. Teadvuse pürgimuse harjutamine (*samaye cittassa paggahaṇatā*) tähendab teadvuse piiramist ja reguleerimist, mis on võimalik saavutada (1) energilise pürgimuse teel või (2) eksleva meele või sobimatute mõtete uurimise teel. Selle saavutamiseks tuleb süüa mõõdukalt ja analüüsida dukkha loomust, ilmnemist ning tagajärgi.

³⁵⁷⁹ „yathā vā paneke bhonto samaṇabrāhmaṇā saddhādeyyāni bhojanāni bhuñjitvā te evarūpaṃ tiracchāna-kathaṃ anuyuttā viharanti, seyyathidaṃ- rājakathaṃ corakathaṃ mahāmattakathaṃ senākathaṃ bhayakathaṃ yuddhakathaṃ annakathaṃ pānakathaṃ vatthakathaṃ sayanakathaṃ mālākathaṃ gandhakathaṃ ṇātikathaṃ yānakathaṃ gāmakathaṃ nigamakathaṃ nagarakathaṃ janapadakathaṃ itthikathaṃ sūrakathaṃ visikhākathaṃ kumbhaṭṭhānakathaṃ pubbapetakathaṃ nānattakathaṃ lokakkhāyikaṃ samuddakkhāyikaṃ itibhavābhavakathaṃ iti vā iti evarūpāya tiracchānakathāya paṭivirato samaṇo gotamo’ti-iti vā hi, bhikkhave, puthujjano tathāgatassa vaṇṇaṃ vadamāno vadeyya.” – *Brahmajālasutta* DN 1.

³⁵⁸⁰ Võimete kohta vt täpsemalt DVE, III osa, ptk „Viis võimet (*pañcindriya*)”.

5. Teadvuse tagasihoidmise harjutamine (*samaye cittassa niggahaṇatā*) tähendab dukkha üle mõtlustamist.³⁵⁸¹ Mentaalse tegevusetuse ja tuimusega täitunud meel on läbi imbinud hoolimatusest, ega saavuta eristavat keskendust. Mentaalset tegevusetust põhjustavad puudulikud oskused ning tuimust ja tühimus erakluses kerguse mittesaavutamine.

Mitteaktiivse teadvuse saab muuta aktiivseks kahel moel: allasurumise ja jõustamise teel. Mitteoskuslik mõtte allasurumiseks on vaja mõtiskleda sünni, vananemise, haiguste ja surma (*jāti, jārā, vyādhī, maraṇa*) paratamatuse ning sellega kaasneva leina, hala, valu, masenduse ja ahastuse (*soka-parideva-dukkha-domanass-upāyāsā*) üle. Seejärel võib jätkata rõõmu harjutamisega.

6. Rõõmu harjutamine (*samaye sampahaṃsanatā*) tähendab meeles keskendust toetava rõõmu jõustamist. Selleks tuleb arendada kuut meelepidamist (*ānussati*) (Buddha, dhamma, sangha, kõlblus, heldus ja deevad), mis läbi näeb bhikkhu selgelt meele harjutamise kasusid ning sellega kaasnevaid pälvimusi. See omakorda muudab meele kergeks ja rõõmsaks.

„Rõõmu suttas“³⁵⁸² õpetab Buddha, et kui Arija järgija saavutab erakluses rõõmu ning viibib saavutatud rõõmuseisundis, ei eksisteeri sel ajal viit aspekti/seisundit (*pañcassa t̥hānāni*), milleks on:

1. naudinguga seotud dukkha ja pahameel (*kāmūpasamhitam dukkham domanassam*);
2. naudinguga seotud õnn ja heameel (*kāmūpasamhitam sukham somanassam*);
3. mitteoskuslikuga seotud dukkha ja pahameel (*akusalūpasamhitam dukkham domanassam*);
4. mitteoskuslikuga seotud õnn ja heameel (*akusalūpasamhitam sukham somanassam*); ning
5. oskuslikkusega seotud dukkha ja pahameel (*kusalūpasamhitam dukkham domanassam*).

7. Neutraalsuse harjutamine (*samaye ajjh-upekkhanptā*) saavutatakse juurdepääsu arendamisel (*upacāra-bhāvanā*) takistuste lakkamise või kasina keskenduses saavutatud ühtesuunatuse teel.

Neutraalsuse arendamist toetab ka (1) kõikide elusolevate moodustiste ja elutute moodustiste suhtes mitteneutraalse suhtumise vältimine; (2) hoiakute ja eelistustega inimestega suhtlemisest loobumine; (3) elusolendite ja eluta moodustiste suhtes neutraalsuse arendamine; ja (4) igas olukorras neutraalse otsusekindluse säilitamine.

³⁵⁸¹ Tardumust ja laiskust saab ennetada ohjamise pingutuse (*sam̥varapadhāna*) teel, mis „Pingutuse sutta“ kohaselt tähendab seda, et bhikkhu kontrollib oma meeli ja ei seo ennast juba esilekerkinud vormi, heli, lõhna, maitse, keha või meele tajumulgaga, ei selle osa ega terviku suhtes; ta püüab hoiduda sellest, mille kaudu kurjus või mitteoskuslikud meeleseisundid nagu ahnus, viha või pettekujutus võiksid esile kerkida, ning jälgib, valvab ja ohjab oma meeli. – *Padhānasutta* AN 4.13. Vt ka *Vitakkasaṇṭhānasutta* MN 20.

³⁵⁸² *Pītisutta* AN 5.176.

Rahusse jõudnud bhikkhu loobub kahest praktikast: (1) sellest, mis põhjustab mittetähelepanu ja (2) sellest, mis põhjustab keskpärast oskust.

8. Mittekeskendunud inimese vältimine/mitteteenimine (*samāhita-puggala-parivajjanatā*) tähendab eraldumist nendest, kes ei ole saavutanud keskenduses ühtegi džhaana taset ja kes ei harjuta keskendust; kes on hõivanud end paljude tegemistega ja kelle südames ei ole rahu – neid inimesi ei tuleks teenida.

9. Mittekeskendunud inimesega koosolemine ja tema teenimine (*samāhita-puggala-sevanatā*) tähendab koosolemist, õppimist ja meele harjutamist inimesega, kes on loobunud maisest; saavutanud mõne keskenduse ehk džhaana taseme ja harjutab džhaana saavutamist või džhaanas keskendust; kes ei ole hõivanud end paljude tegemistega ja kelle südames on rahu – neid tuleks teenida.

10. Džhaanas vabanemise vaatlemine/reflekteerimine (*jhāna-vimokkha-paccavekkha-natā*) tähendab teadlikkuse loomist sellest, et džhaanas keskendunud meel püsib kõigutamatus džhaana õnnes (*jhāna-sukha*) ning viib kindlasti vabanemisele (*vimokkha*) ning kogu meele kallutamist *samādhi* saavutamise suunas.

Eeltoodud 10 keskenduse virgumisosa dhamma järjepideva järgimise kaudu saavutab harjutaja kindlasti kinnistunud keskenduse (*appanā samādhi*).

Kui bhikkhu ei saavuta džhaanat mõne kuu jooksul, peaks ta vaatamata sellele toetuma keskendusel tekkinud meele ja keha rahunemise kogemusele ning jätkama kindlameelselt püüdlemist kannatustest ja uute sündide tsüklilst väljumiseks. Kasina harjutajad saavutavad reeglina *nimitta* kiiresti. Motiveerituna selle ilust ning kaasuva rõõmu ja õnne kogemisest, jätkavad nad järjekindlalt *kasina* teel meele arendamist.

Samm-sammult kasina järjepideva vaatlemise ja mõttes kasina nime kordamisega saavutab bhikkhu kinnistunud keskenduse (*appanā samādhi*) ning vormi džhaana (*rūpajjhāna*) täpselt õigel ajal. Täielikult vaba naudingusoovist (*kāmacchanda*), täielikult vaba kurjadest mõtetest, koos mõtlemise, läbiuurimise, rõõmu ja õnnega (*savitakkaṃ savicāraṃ pītisukhaṃ*) – st koos viie džhaana osaga – saavutab ja jääb bhikkhu esimesse maakasina džhaanasse.³⁵⁸³

Olles saavutanud **esimese vormi džhaana**, alustab bhikkhu kasina **järkjärgulist suurendamist**. Selleks vaatleb ta mentaalset kasinat ning suurendab seda esmalt nii, et see hõlmaks koha, kus ta viibib, sealt kasvavalt edasi väiksema maa-ala, põllumaad, naabruses olevad külad, jne, kuni suure maaalani välja. Kasina suurendamise etapis tuleks hoiduda mõtlemast looduses esinevatest ebataasustest, nagu nt mäed, kõrged puud, orud ja jõed. Meeles tekkinud *nimitta* suurendamise treenimisel tuleb mõelda maast nagu suurest, siledast, ühtlasest tasapinnast (nagu ookeanist).

Järgmiseks siseneb bhikkhu **teise vormi džhaanasse**, mille saavutamiseks elimineerib ta mõtlemise (*vitakka*). Selleks mõtiskleb bhikkhu mõtlemise „jämeda“ loomuse üle ja selle üle,

³⁵⁸³ *Dhammasaṅgaṇī, Rūpāvacarakusala.*

kuidas mõtlemine juhib meelt tajutavate objekti suunas, hävitades nii džhaana. Ta mõtiskleb džhaana „peene“ loomuse üle, mis on mõtlemisest vaba. Seejärel keskendub bhikkhu kasina kujundile, lubamata mõtlemist oma teadvusesse (st *vitakka* ühendumist *citta*'ga), mida nimetatakse mõtlemiseta ja kireta arendamiseks (*vitakka-virāga-bhāvanā*), mis kulmineerubki teise *jhāna* saavutamisega. Jätkamaks viie võimekuse (*vasitā*) arendamist, tuleb järk-järgult elimineerida kõik džhaana osad.

Abhidhamma kohaselt arendatakse džhaanasid **viie meisterlikkuse** (*pañca vasiyo/vasī*) teel.³⁵⁸⁴

1. **Saavutamise meisterlikkus** (*āvajjana-vasī*) on suutlikkus ilma takistusteta siseneda (*samāpajjati*) kõikidesse džhaanadesse kus, millal ja mis ajaks bhikkhu seda soovib.
2. **Sisenemise meisterlikkus** (*samāpajjana-vasī*) on suutlikkus ilma takistusteta saavutada kiiresti (*sīgha*) (ühest kümneni sõrmenipsu vältel)³⁵⁸⁵ kõik džhaanad kus, millal ja mis ajaks bhikkhu seda soovib.
3. **Püsimise meisterlikkus** (*adhiṭṭhāna-vasī*) on suutlikkus ilma takistusteta püsida kõikides džhaanades kus, millal ja mis ajaks bhikkhu seda soovib.
4. **Väljumise meisterlikkus** (*vuṭṭhāna-vasī*) on suutlikkus ilma takistusteta väljuda kõikidest džhaanadest kus, millal ja mis ajaks bhikkhu seda soovib.
5. **Ülevaatamise meisterlikkus** (*paccavekkhaṇā-vasī*) on suutlikkus ilma takistusteta vaadata üle kõik džhaanad, kus, millal ja mis aja piires bhikkhu seda soovib.

Vormita džhaanade arendamiseks väljub bhikkhu neljandast vormi džhaanast ning mentaalsele kujundile (*nimitta*) tähelepanu pööramata keskendub nt ruumikasina puhul ruumile ning teadvustab: „Ruum on lõputu (piiritu, lõpmatu)... ruum on lõputu... ruum on lõputu“. Samane kujund püsib tema silme ees seni, kuni meeles esineb peen kiindumus (*nikanti*) selle järele. Kui see kiindumus kujundi järele lahtub, lahtub ka samane kujund avanenud ruumi lõputuse tajusse.

Teise vormita džhaana (*arūpa-jhāna*) arendamiseks keskendub bhikkhu ruumi mitterahuldavusele, võrreldes ruumi jämedakoelisust puhta teadvusega, st teise vormita džhaanaga. Siin kallutab ta teadvuse lõputusele ja teadvustab: „Teadvus on lõputu... teadvus on lõputu... teadvus on lõputu...“

Kui peenklammerdumine (*nikanti*) esimeses vormita džhaanas lakkab, saavutab bhikkhu juurdepääsu arendamise (*upacāra-bhāvanā*) ja järgmiseks teise vormita džhaana. Sel moel jätkates arendab bhikkhu välja kõik *arūpa* džhaanad.³⁵⁸⁶

³⁵⁸⁴ „*vasīti pañca vasiyo. āvajjanavasī, samāpajjanavasī, adhiṭṭhānavasī, vuṭṭhānavasī, paccavekkhaṇāvasī.*“ – *Ñāṇakathā, Nirodhasamāpattiñāṇaniddesa* Ps lk 97-98 (lõik 459).

³⁵⁸⁵ „*accharāmatṭaṃ vā dasaccharāmatṭaṃ vā khaṇaṃ ṭhapetuṃ samatthataṃ adhiṭṭhānavasī nāma.*“ – *Visuddhimagga, Pañcavasīkathā*.

³⁵⁸⁶ Vt täpsemalt ptk „Neli vormita valla džhaanat (*cattaro arūpa-jhāna*)“.

Maakasina harjutamise kasudeks on kergelt ja kiiresti maa-nimitta ja jagamatult keskendunud mentaalse aktiivsuse saavutamine. Maakasina täiuseni arendanu saavutab viimases vormi valla džhaanas üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*) just nii, nagu neid on kirjeldatud suttaades: (1) olles üks, saab temast mitu, olles mitu, saab temast üks; (2) ta ilmub ja kaob; (3) ta läheb takistamatult läbi seinte ja mägede; (4) ta sukeldub maa sisse ja maast välja, nagu oleks see vesi; (5) ta kõnnib (või istub, lamab, seisab) vee peal, nagu oleks see maa; (6) istudes ristatud jalgadega liigub ta läbi õhu nagu tiivuline lind.³⁵⁸⁷ Lisaks saavutab 4 teadmist (*ñāṇa*), milleks on: (1) taevase kõrva teadmine (*dibba-sota-ñāṇa* = selgelt ja kaugele kuulmine), (2) meele läbistamise teadmine (*ceto-pariya-ñāṇa* = teise mõtete nägemine), (3) (iseenda) eelmiste elude meenutamise teadmine (*pubbenivāsānussati-ñāṇa*) ja (4) taevase silma teadmine (*dibba-cakkhu-ñāṇa* = teiste olemasoluvaldade nägemine).³⁵⁸⁸

Veekasina (*āpo-kasiṇa*)

Veekasina harjutamiseks on vaja ettevalmistatud või ettevalmistamata veekasinat. Eelneva kogemuse korral võib veekasina nimitta ilmned a loodusliku tiigi, järve, jõe, mere või ookeani vett vaadeldes. Veekasina harjutamiseks kasutatav vesi peab olema puhas ega tohi meenutada ühtegi nelja värvikasina värvi. Kõige paremini sobib enne maapinnale langemist kokkukogutud vihmavesi ning puhas allika- või kaevuvesi, mis on vajaduse korral sõelutud läbi puhta lapi.

Harjutamiseks tuleb minna eraldatud kohta, istuda mugavalt maha ja asetada 18-20 cm avaga veeanum enda ette. Pööramata tähelepanu vee värvile ega omadustele, ja teadvustades vaid elementi, mida vesi sümboliseerib, tuleb hakata mõttes rahulikult ja järgepidevalt kordama: „vesi..., vesi..., vesi...“

Õige keskenduse korral ilmnevad meeles kaks nimittat. Kui vees toimub liikumine või on mullid, võivad omandatud kujundil (*uggaha nimitta*) esineda samasugused omadused. Hiljem tekkiv samane kujund (*paṭibhāga nimitta*) on aga liikumatu ja puhas nagu taevasse paigutatud kettakujuline kristallpeegel. Veekasina arendamise teel saavutatakse kõik vormi valla džhaanad.³⁵⁸⁹

Veekasina harjutamise kasudeks on kergelt ja kiiresti veenimitta ja jagamatult keskendunud mentaalse aktiivsuse saavutamine. Veekasina täiuseni arendanu saavutab viimases džhaanas üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*) nii, nagu neid on kirjeldatud maakasina puhul. Ta

³⁵⁸⁷ Sarnase kirjelduse toovad ära: *Sāmaññaphalasutta* DN 2; *Iddhipāda-saṃyutta*, *Vibhaṅgasutta* SN 51.20; *Susimaparibbājakasutta* SN 12.70 jpt. Üleloomulikke võimeid kirjeldavates tekstides esineb lisaks veel kolm teadmist/võimet, milleks on: (6) teadmised tulvade lõppemisest (*āsava-kkhaya-ñāṇa*), (7) suutlikkus puudutada päikest ja kuud; (8) võimu omamine oma kehast kuni Brahmā maailmani välja.

³⁵⁸⁸ Vim lk 71; vt ka *Sāmaññaphalasutta* DN 2; *Iddhipāda-saṃyutta*, *Vibhaṅgasutta* SN 51.20; *Susimaparibbājakasutta* SN 12.70 jpt.

³⁵⁸⁹ Nime (*nāma*) alla kuuluvad nii vesi (*āpo*), vihm (*ambu*), märgus (*udaka*), kui ka kaste (*vāri*); vt Vism 162.

suudab raputada maad ja mägesid, kutsuda esile vihma ning tekitada vee väljapurskumist oma kehast ja näeb kõikjal enda ümber vett.³⁵⁹⁰

Tulekasina (*tejo-kasiṇa*)

Tulekasinat (*tejo-kasiṇa*) harjutatakse kas looduslikus või spetsiaalselt selleks ettevalmistatud kohas. Varasemas olemasolus kasina harjutamise kogemuse tulemusena võib tule-nimitta ilmnedagi spontaanselt, vaadates põlevat kulu, metsa, maja või ka lambi või küünla leeki. Näiteks, kui Sri Lankal läks vanembhikkhu (*thera*) Cittagutta kogunemissaali dhammat kuulama ja vaatas seal põleva lambi leeki, saavutas ta spontaanselt tule-nimitta. „Theride kommentaarium“³⁵⁹¹ toob sarnase juhtumi bhikkhuni Uppalavaṇṇā kohta, kes läitis täiskuu kogunemise (*uposatha*) ajal lambi ja keskendus leegile. Selle tulemusel saavutas ta tulekasina džhaana ning võttes selle aluseks (*pāḍaka*), saavutas hiljem üleloomulikud võimed ning virgus – temast sai arahant.

Kellel aga varasemas olemasolus kasina harjutamisega loodud eeliseid ei ole, saab kasutada tugevamast materjalist (nt plekist) valmistatud kasina raami. Tulekasina harjutamiseks on sobivaim aeg hommikust keskpäigani. Selleks tuleb istuda mugavalt, nii, nagu eelpool kirjeldatud, vaadata läbi kasinaraamis oleva umbes 28 cm avause lõkketule leeki (mitte puid, suitsu ega süsi) ja keskenduda augu mõttelisse keskpunkti, pööramata tähelepanu leegi omadustele (kuumus, värv jms). Vaadates leeki kui kontseptsiooni (st lihtsalt leeki kui leeki), kordab bhikkhu mõttes „tuli... , tuli ..., tuli... “, kuni tule ja mentaalse kujutise (*nimitta*) värv muutub samasuguseks.

Õige keskenduse korral ilmnevad meeles kaks mentaalset kujundit (*nimitta*). Omandatud kujundi (*uggaha nimitta*) tekkimisel näeb bhikkhu sähvatuste seeriaid, mis puhkevad hetkeks leegiks ja siis kustuvad. Seejärel tekib samane kujund (*paṭibhāga nimitta*) ilmub punase teki, taevas kuldse lehviku, või sambana. Seejärel saavutab bhikkhu juurdepääsukeskenduse (*upacāra samādhī*) ning saab arendada välja kõik džhaanad.

Tulekasina harjutamise kasudeks on kergelt ja kiiresti tule-nimitta ja jagamatult keskendunud mentaalse aktiivsuse saavutamine. Tulekasina täiuseni arendanu suudab luua suitsu ja tuld; põletada mida iganes ta tahab; tuua valguse loomise abil asju nähtavale; kustutada teiste vormipõhist valgust; vallata tuld heleduse/tule abil; ja saavutada üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*) nii, nagu neid on kirjeldatud maakasina puhul. Tulekasina harjutaja näeb kõikjal enda ümber tuld.³⁵⁹²

³⁵⁹⁰ Vim lk 122; Vism lk 166.

³⁵⁹¹ *Dhammapala, Therīgāthā-Aṭṭhakathā*, 190.

³⁵⁹² Vim lk 122-123.

Tuulekasina (vāyo-kasiṇa)

Tuulekasina harjutamiseks tuleb kas (1) vaadata, kuidas tuul liigutab rohukõrt või puu või põõsa oksalatva, või (2) kogeda tuule puudutust kehapinnal. Esimesel juhul saab vaadelda ühte väljavalitud objekti ja selle liikumist tuules nii, et objekt oleks silmade kõrgusel, keskendudes hetkele, mil objekt hakkab tuulest haaratuna liikuma. Teisel juhul tuleb keskendust harjutada avatud akna juures vm tuule liikumise kohas, ning hoolega tähele panna seda, kuidas tuul vastu nahka liigub. Mõlemal juhul kordab keskenduja mõttes lakkamatult: „tuul..., tuul..., tuul...“, (või paali keeles *vayo, vāta, māluta, pavana* või *anila*).

Õige keskenduse korral ilmnevad meeles kaks märki ehk kujundit (*nimitta*). Tuulekasina treenimise teel omandatud kujund (*uggaha nimitta*) näeb välja värisev, nagu ahjust välja võetud küpsetisest pärineva auru rõngas. Seejärel tekkiv samane kujund (*paṭibhāga nimitta*) on aga selge ja kindel, liikumatu. Selles etapis saavutab bhikkhu juurdepääsukeskenduse (*upacāra samādhi*) ning saab arendada välja kõik džhaanad.

Tuulekasina harjutamise kasudeks on tuule kiirusel liikumine ja võime kutsuda esile tuult ja õhu jahenemist. Tuulekasina täiuseni arendanu saavutab viimases džhaanas üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*) nii, nagu neid on kirjeldatud maakasina puhul.

Neli värvikasinat (vaṇṇa-kasiṇa)

Kokku on neli värvikasinat:

1. Sinine kasina (*nīla-kasiṇa*).
2. Kollane kasina (*pīta-kasiṇa*).
3. Punane kasina (*lohita-kasiṇa*).
4. Valge kasina (*odāta-kasiṇa*).

Sinise (sinakas-tumerohelise ehk violetne/türkiis/lilla), kollase ja punase värvikasina valmistamiseks tuleb võtta umbes 1,5-2,0 meetri suurusega raam, kinnitada selle valge riie, paber, lõuend vm ühetasapinnaline ja sile valge materjal, ning keskele kas riidest vm sobivast materjalist kasina mandala. Valge kasina puhul tuleb raamile kinnitada must alusriie ja selle keskele valge kasina mandala.

Värvikasina mandala saab teha ka värskelt korjatud kasina värvile vastavatest lille- või puuõitest. *Vimuttimaggā* kohaselt sobivad **sinakas-rohelise** mandala valmistamiseks *asita*³⁵⁹³ värvi lilleõied, **kollase** kasina mandala valmistamiseks *kanikāra* puuõied ja **punase** jaoks punase keskpäevalille (*bandhujīvaka*) õied.³⁵⁹⁴ **Valge** kasina mandala valmistamiseks sobivad lumivalged lilleõied (nt jasmiin), mis tuleb ääristada teist värvi tumedamate lilledega. Lilledest värvikasina mandala valmistamiseks sobivad ühevärvilised värskelt korjatud lilled, asetatuna tihedasti üksteise kõrvale, soovitavalt täpselt sama värvi või siis valget värvi ringikujulisele ühetasapinnalisele alusele või sobiliku suurusega korvist vaagnale/aluse. Õietolm, lehed ega varred ei tohi olla nähtavad.

Värvimandala võib teha ka siledast ehk ühetasapinnalisest kivist, puust, metallist, lehest vm materjalist.

Varasemas olemasolus kasina harjutamise kogemuse tulemusena võib värvikasina *nimitta* ilmnedas spontaanselt, nt vaadates kas värvilist lille, lillepeenart, riidetükki, pärlid vms.

Värvikasinat tuleb vaadelda kui kontseptsiooni (st värvi kui värvi), jäämata kinni selle värvi eripäradesse või omadustesse ja korrata mõttes vaatlemise ajal pidevalt kasina värvi nime, nt „kollane... , kollane..., kollane... ,“ või „valge... , valge..., valge...“³⁵⁹⁵, kuni välise kasina mandala ja mentaalse kujutise (*nimitta*) värvid muutuvad samasuguseks.

Õige keskenduse korral ilmneb meeles omandatud kujund (*uggaha nimitta*), kus võivad esineda välise kasina mandala „vead“ nagu nt lille kroonlehed, varjud, kasinaraamistik vm. Keskenduse jätkamisel ilmuv samane kujund (*paṭibhāga nimitta*) on neist kõigist vaba; see on puhas ja selge nagu värvile vastav kalliskivi. Seejärel saavutab bhikkhu juurdepääsukeskenduse (*upacāra samādhi*) ning saab arendada välja kõik džhaanad.

Värvikasinat harjutamise kasudeks on:

1. ilus vabanemine (*subha-vimokkha*);
2. harjutatava värvi meisterlik valdamine (*abhibhāyatana*);³⁵⁹⁶
3. võime muuta kõiki objekte kasina värvile vastavaks või luua sellevärvilisi objekte;

³⁵⁹³ *asita* 1: [√as + ita] pp. söödud. 2: nt. söömine; vt *asati*. 3: [√as] nt. toit. 4: [na + √si + ta] „lahti seotud“ pp. eraldunud; lahtine, lahti tulnud (hammas); sõltumatu. 5: [na + √sit + a (a + sita)] „mitte valge“; must, tumedat värvi; „põlenud värv“ ehk (sinakas)must; indigo värvi (rohekas-tumesinine). 6: [√as + ita] „visatud“ nt. sirp. *asitā*: [√as + ita + ā] fem. sirp. 7: [√as] pp. lõiganud; lõige. 8: [na + √si + ta] masc. üksimõistnud buddha (*paccekabuddha*) nimi. 9: joogi nimi, kes ennustas, et Siddhatthast saab Buddha. Asita oli välja arendanud mitmed üleloomulikud võimed. Viibides kord Tāvātimsā taevas nägi ta Siddhattha sünnist põhjustatud deevade rõõmu. Ta läks kuningas Suddhodana juurde last vaatama, uuris keha märke ja sai teada, et lapsest saab Mõistnu (Buddha). Teadmise, et selleks ajaks on ta juba vormita vallas sündinud, ega saa Buddha õpetust kuulata, kurvastas ta. Hiljem otsis Asita üles oma õepoja Nalaka ja soovitas tal Buddha sanghaga liituda, et too saaks virguda – *Nālakasutta* Sn 3.11. (DVE, V osa: „Leksikon“)

³⁵⁹⁴ Siinkohal: *asita* = *Indigofera tinctoria*; *kanikāra* = *Pterospermum acerifolium* ja *bandhujīvaka* = *Pentapetes phoenicea* – Vim lk 125.

³⁵⁹⁵ Võib kasutada ka paalikeelseid värvi nimetusi, *nīla* (sinine/violetne), *pīṭa* (kollane), *lohita* (punane) või *odāta* (valge).

³⁵⁹⁶ Vt ptk „Kaheksa meisterlikkuse aluse (*abhibhāyatana*)“ loetelus 5. – 8. meisterlikkust.

4. näha kõikjal enda ümber kasina värvi (nt kollase kasina puhul kollasena, valge puhul tekitada valgust mis hajutab täielikult pimeduse jne);
5. saavutada viimases džhaanas samad üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*), mis on loetletud maakasina kirjelduses.³⁵⁹⁷

Ruumi kasina (*ākāsa-kasiṇa*) ja teadvuse kasina (*viññāṇa-kasiṇa*)

Visuddhimagga's on ruumikasina asendatud valguskasinaga (*āloka-kasiṇa*), mis esineb *Tipiṭaka*'s kui valgustaju (*āloka saññā*).³⁵⁹⁸ Sisuliselt on valgustaju samuti *kasiṇa*, mida arendatakse teistele kasinatele sarnaselt.³⁵⁹⁹

Ruumikasina (*ākāsa-kasiṇa*) võib olla kas vormist/ruumist eraldatud või mitteeraldatud. Ruumikasina harjutamiseks tuleb vaadelda nt laudade vahel asuvast avausest või aknast avanevat vaadet või puuvõrede vahel asuvat ruumi või taamal paistvat taevast. Alustades ruumikasina vaatlemisega kaasnevad alguses rõõm või kannatus. Ruumikasina omandatud kujundina (*uggaha nimitta*) näeb bhikkhu ruumi märki.

Kui kasina harjutajal ei ole aga varasemaid džhaana kogemusi, ei pruugi ta eeltoodud moel *nimittat* saavutada ja peab valmistama ruumikasina mandala. Selleks võtab ta tugevamast materjalist raami, kinnitab sellele mitteläbipaistva riide ja teeb keskele umbes 18-20 cm läbimõõduga ava. Ruumikasina mandala tegemiseks võib kasutada ka muust sobivast materjalist (puidust, plekist vm) stendi, mille keskele on võimalik lõigata siledade äärtega 18-20 cm läbimõõduga auk. Esmalt peaks ruumikasina harjutamiseks minema eraldatud, vaiksesse ja rahuküllasesse kohta ja harjutama samal moel nagu see on kirjeldatud eelnevate kasinate puhul.

Ruumikasina harjutamise kasudeks on võime läbida tahket materiat, nagu nt seinu või mägesid; kehaline tegevus muutub takistamatuks ning meel kartmatuks.

Teadvusekasina (*viññāṇa-kasiṇa*) puhul on nimittaks lõputu teadvuse vald, kõik muu on eeltooduga sama.³⁶⁰⁰

Kasinaga üleloomulike võimete saavutamine (*iddhi-vidhā*)

Järjepideva kasina harjutamise tulemusena saavutab bhikkhu üleloomulikud võimed (*iddhi-vidhā*), mis ei ole küll meelega harjutamise eesmärgiks, kuid tekivad kõigil, kes harjutavad

³⁵⁹⁷ Vim lk 123-128; Vism lk 164-167.

³⁵⁹⁸ Kui *āloka saññā*: *Attantapāsutta* AN 4.198; *Udāyīsutta* AN 6.29; *Kandarakasutta* MN 51. *Samādhi Saṃyutta*'s toodud *Jhānavagga*'s (*Aparaaccharāsaṅghāta-vagga*) AN 1.394-574 on *āloka saññā* jaotatud 20 taju (*saññā*) alla, vt ptk „Kogumikes toodud arendamisobjektid ning meetodid“, XIII. (72.-91.) 20 teadvustamist (*saññā*).

³⁵⁹⁹ Vism lk 165.

³⁶⁰⁰ Vim 129-130. Vt ka ptk „20 Taju (*saññā*)“.

kaṣiṇa abil džhaanat. Üleloomulike võimete saavutamiseks on vaja harjutada meelt **8 džhaanas** (4 vormi džhaanat + 4 vormita džhaanat) **8 kasina abil 14 moel** alljärgnevalt:

- 1) **kasina loomulikus/järkjärgulises järjekorras** (*kaṣiṇa anuloma*) – bhikkhu alustab kaheksa džhaana saavutuse arendamist kasina loetelu järjekorras; esiteks saavutab bhikkhu maakasina esimese džhaana, seejärel teise, kolmanda jne, kuni kaheksanda džhaanani välja; seejärel saavutab ta ka ülejäänud seitsme kasina kõik džhaanad, harjutades nii sada või isegi tuhat korda.
- 2) **kasina vastupidises järjekorras** (*kaṣiṇa paṭiloma*) – bhikkhu alustab kaheksa džhaana saavutuse arendamist kasina loetelule vastupidises järjekorras, st esmalt kaheksanda, valge kasina abil, seejärel punase *kaṣiṇa* abil jne, kuni viimaseks maakasina abil, harjutades nii sada või isegi tuhat korda.
- 3) **kasina loomulikus/järkjärgulises ja vastupidises järjekorras** (*kaṣiṇa anuloma paṭiloma*) – bhikkhu arendab kaheksat džhaanat alates maakasinast ja lõpetades valge kasinaga ning alustades valgest kasinast ja lõpetades maakasinaga, harjutades nii sada või isegi tuhat korda.
- 4) **džhaana loomulikus/järkjärgulises järjekorras** (*jhāna anuloma*) – bhikkhu alustab harjutamist esimese džhaana saavutamisest liikudes edasi kuni kaheksanda džhaana saavutuseni, harjutades nii kõikide kasinatega sada või isegi tuhat korda.
- 5) **džhaana vastupidises järjekorras** (*jhāna paṭiloma*) – bhikkhu alustab harjutamist kaheksanda džhaana saavutusest liikudes tagasi kuni esimese džhaana saavutuseni, harjutades nii kõikide kasinatega sada või isegi tuhat korda.
- 6) **džhaana loomulikus/järkjärgulises ja vastupidises järjekorras** (*jhāna anuloma paṭiloma*) – bhikkhu alustab harjutamist esimese džhaana saavutusest, liikudes edasi kuni kaheksanda džhaana saavutuseni ja seejärel tagasi kuni esimese džhaana saavutuseni, harjutades nii kõikide kasinatega sada või isegi tuhat korda.
- 7) **džhaana vahelejätmine** (*jhāna-ukkantika*) – bhikkhu arendab meelt üle ühe džhaana, kasutades korraga ühte kasinat: ta siseneb maakasina esimesse džhaanasse ja sealt maakasina kolmandasse džhaanasse; eemaldades maakasina kolmanda vormi džhaana, siseneb bhikkhu maakasina viiendasse, lõputu ruumi valda ja sealt maakasina seitsmendasse, mittemillegi valda; seejärel harjutab ta džhaanade vahelejätmist kõikide ülejäänud kasinatega sama põhimõtte alusel (1 3 5 7 - 2 4 6 8 - 3 5 7 1 - 4 6 8 2 - 5 7 1 3 - 6 8 2 4 - 7 1 3 5 - 8 2 4 6).
- 8) **kasina vahelejätmine** (*kaṣiṇa-ukkantika*) – bhikkhu harjutab maa, tule, sinise ja punase kasina esimesse džhaanasse sisenemist, seejärel samamoodi vee-, tuule-, kollase, valge kasina esimesse džhaanasse sisenemist jne, kuni valge, vee-, tuule- ja kollase kasina esimesse džhaanasse sisenemiseni; seejärel harjutab bhikkhu samasuguse kasinate kasutamise põhimõtte alusel teisest kaheksanda džhaanani sisenemist.

- 9) **džhaana ja kasina vahelejätmine** (*jhāna-kasiṇa-ukkantika*) – bhikkhu siseneb maakasina esimesse džhaanasse, siis tulekasina kolmandasse džhaanasse, siis sinise kasina viiendasse džhaanasse ja sealt punase kasina seitsmendasse džhaanasse ja nii kuni valge kasina seitsmenda džhaanani välja; seejärel harjutab bhikkhu samasuguse kasinate kasutamise põhimõtte alusel teisest kaheksanda džhaanani sisenemist.
- 10) **džhaana osade ülevõtmine** (*aṅga-saṅkantika*) – esmalt siseneb bhikkhu maakasina esimesse džhaanasse ja vaatleb esimese džhaana osi, seejärel sama kasina teises džhaanas teise džhaana osi jne, kuni sama kasina kaheksanda džhaana saavutamiseni välja; samamoodi harjutab bhikkhu keskendust ka ülejäänud seitsme kasina puhul.
- 11) **objekti ülevõtmine** (*ārammaṇa saṅkantika*) – nüüd harjutab bhikkhu iga kasinaga vaid esimesse džhaanasse sisenemist, seejärel ainult teise džhaanasse sisenemist jne, kuni kaheksanda džhaanani välja.
- 12) **tegurite ja objektide ülevõtmine** (*aṅgārammaṇa saṅkantika*) – siin siseneb bhikkhu maakasina esimesse džhaanasse, sealt vee kasina teise džhaanasse, siis tule kasina kolmandasse džhaanasse jne, kuni valge kasina kaheksanda džhaanani välja.
- 13) **tegurite määratlemine** (*aṅga-vavaṭṭhāpana*) – bhikkhu siseneb maakasina esimesse džhaanasse ja määratleb džhaanas olles täpselt seal ajal esinevate džhaana osade arvu. Seejärel siseneb sama kasiṇa kõikidesse džhaanadesse ning seejärel ka seitsmesse ülejäänud kasinate kõikidesse džhaanadesse ning määratleb seal esinevate džhaana osade arvu.
- 14) **objekti määratlemine** (*ārammaṇa vavaṭṭhāpana*) – siin harjutab bhikkhu maakasina esimesse džhaanasse sisenemist ning peale džhaana ilmnemist teeb kindlaks, et džhaana objektiks on tõepoolest maakasina; samal põhimõtte alusel teeb bhikkhu kõikide kasinate puhul kuni neljanda džhaanani kindlaks, et saavutatud džhaana on selle aluseks oleva objektiga sama; saavutanud maakasina eemaldamise teel viienda džhaana, teeb bhikkhu kindlaks, et selle džhaana objektiks on lõputu ruum; seejärel siseneb bhikkhu lõputu teadvuse valda ja teeb kindlaks, et selle objektiks on lõputu ruumi valla džhaana teadvus (*jhāna citta*); seejärel siseneb bhikkhu mittemillegi vald ja teeb peale selle džhaana saavutamist kindlaks, et antud džhaana objektiks on mittemillegi valla džhaana teadvuse puudumine; seejärel siseneb bhikkhu ei-taju-ega-mittetaju-valda ja teeb kindlaks, et selle objektiks on mittemillegi valla džhaana teadvus; ka ülejäänud kasina džhaanade erinevad objektid määratletakse samal põhimõtte aluse.

Buddha ei lubanud bhikkhudel üleloomulikke võimeid avalikult ilmikutele demonstreerida, ennetamaks valel põhjusel dhamma õppimist ja teostamist.³⁶⁰¹

³⁶⁰¹ Kevaṭṭasutta DN 11; samuti keelab seda Vinaya pācittiya reegel.

Kasiṇa arendamisega seotud kanoonilised tekstid

- Abhibhāyatanasutta AN 8.65.
- Aṅguttaranikāya, Aparāccharāsaṅghāta Vagga AN 1.394-574.
- Aṅguttaranikāya, Accharāsaṅghāta [Apara accharāsaṅghāta] AN 1.439-446.
- Mahāsakuludāyisutta MN 77.
- Aṅguttaranikāya, Accharāsaṅghāta [Apara accharāsaṅghāta] AN 1.455-464.
- Attantapasutta AN 4.198.
- Brahmajālasutta DN 1.
- Dasuttarasutta DN 34.
- Dhammapala, Therīgāthā-Aṭṭhakathā 190.
- Dutiyasekhasutta AN 5.90.
- Dutiyayodhājīvasutta AN 5.76.
- Iddhipāda-saṃyutta, Vibhaṅgasutta SN 51.20.
- Isigilisutta MN 116.
- Jhānasutta [Jhānanissaya] AN 9.36.
- Kālīsutta AN 10.26.
- Kasiṇasutta AN 10.25.
- Kevaṭṭasutta DN 11.
- Maggavibhaṅgasutta SN 45.8.
- Mahāparinibbānasutta DN 16.
- Mahāsakuludāyisutta MN 77.
- Padhānasutta AN 4.13.
- **Paṭhamakosalasutta AN 10.29.**
- Paṭhamakathāvatthusutta AN 10.69
- Paṭhamasekhasutta AN 5.89.
- Poṭṭhapādasutta DN 9.
- Paṭisambhidāmagga-pāli, Nāṇakathā Ps 1.1.
- Sāmaññaphalasutta DN 2.
- Saṅgītisutta DN 33.
- Sonasutta AN 6.55.
- Susimaparibbājakasutta SN 12.70.
- Udāyīsutta AN 6.29.

8 kasiṇa loetelu esineb järgmistes tekstides

- Dutiyasamayasutta AN 6.28.
- Kandarakasutta MN 51.
- Pacalāyamānasutta AN 7.61.
- Paṭisambhidāmagga-pāli, Iddhikathā Ps 3.2.
- Taṇhāsutta AN 4.199.