

MÓTLUS

KAMALAŠILA

MÕTLUS

TEE MEELERAHU JA ÜLETAVA MÕISTMISENI

F W B O

Kamalashila:
Meditation — The Buddhist Way of Tranquillity and Insight
Windhorse Publications, Glasgow, 1992.

© Kamalashila
© FWBO

Inglise keelest tõlkinud Tiia Lööke

Kaanel Buddha pea, Tai kiviskulptuur 13.saj. m.a.j.,
Städtliche Galerie Liebieghaus, Frankfurt A.M.

Joonistused Dharmachari Āloka'lt

Kirjastus: Helsingin Buddhalainen Keskus, FWBO
PL 288, 00121 HELSINKI tel. 663 892

Trükikoda “Ühiselu” 1995

ISBN 951-96285-5-X

SISUKORD

TÖLKIJAJA EESSÕNA.....	9
EESSÕNA.....	13
<i>Sissejuhatus</i>	
SUUR MUUTUS.....	15
MÕTLUSE EESMÄRK	15
VIRGUMISE ABIVAHENDID	17
MÄÄRAV TEGUR: MEIE MEEL	17
MIS ON MEEL?	18
KÕIGIS VÄRVIDES ELAMA ÕPPIMINE	19
MINA JA TEISED — LÕHE ÜLETAMINE	19
MUUTUMINE	20
<i>Esimene osa</i>	
ESIMESED SAMMUD	
<i>Esimene peatükk</i>	
HINGAMISE TEADVUSTAMINE.....	25
TÄHELEPANUVÕIME	25
MÕTLUS: HINGAMISE TEADVUSTAMINE	26
ASTMED HINGAMISE TEADVUSTAMISE MÕTLUSES	27
ÜLDNÕUANDEN HINGAMISE TEADVUSTAMISE TREENIMISEKS	30
<i>Teine peatükk</i>	
METTÄ BHĀVANĀ — SÜDAMLIKU SÕBRALIKKUSE ARENDAMINE.....	35
KUST ALGAB SÕPRUS	36
INIMELU VÄÄRTUSTAMINE	36
METTÄ BHĀVANĀ ASTMED	37
KUUS ASTET LÜHIDALT	37
METTÄ BHĀVANĀ — KUUS ASTET ÜSIKASJALIKUMALT	39
<i>Kolmas peatükk</i>	
MÕTLUSPRAKTIKA SISSESEADMINE IGAPÄEVASES ELUS.....	47
IGAPÄEVANE HARJUTAMINE	47
MEELEOLU LOOMINE	49
TEADVUSTAMINE	51
MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL	58
TASAKAALU LOOVAD PINGUTUSED	61
HEAENDELISED MÄRGID	64
<i>Teine osa</i>	
PÕHIMÕTTED	
<i>Neljäs peatükk</i>	
TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED.....	71
TERVIKLIKUKS SAAMINE	71
DHYĀNA SEISUNDITE TUNDMAÕPPIMINE	73
<i>Viies peatükk</i>	
MEELERAHU JA ÜLETAV MÕISTMINE.....	85
OLEMISE SÕLTUVUSLIK OLEMUS	86
SÕLTUVUSLIKU OLEMISE VORMID	88
SISSEJUHATUS VIPASSANA MÕTLUSSE	93
OLEMIST ISELOOMUSTAVAD ÜLDTUNNUSED	96

Kuues peatükk

MÕTLUSTINGIMUSED	105
MÕJUD	105
VÄLISED TINGIMUSED	107
SISEMISED TINGIMUSED	114

Seitsmes peatükk

MÕTLUSASEND	121
HEA MÕTLUSASEND	121
MÕTLUSASENDI PÕHIMÕTTED	122
KUIDAS TEKIVAD PROBLEEMID	122
ASEND KUI MÕTLUSMEETOD	123
IDEAALNE MÕTLUSASEND	124
ASENDI VÕTMISE VIIS	126
ENESE HÄSTI TUNDMINE EI TÄHENDA ALATI ASENDIÕIGSUST	129
VALU	130
ISTUMIST HÕLBUSTAVAD MEETODID	130
HARJUTUSED	131

Kahetasas peatükk

MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL	141
AKTIIVSUS JA PASSIIVSUS	141
KINDLA MENETLUSVIISI SISSESEADMINE	141
MEELE ARENDAMINE MÕTLUSES — ÜLEVAADE	146
TÖÖ DHYĀNA SEISUNDITES	153
EDASI DHYĀNA SEISUNDITES	164

Üheksas peatükk

MÕTISKLUS	167
NÄLG TÕE JÄRELE	167
MÕTTE OLEMUS	168
MÕISTMISE TASEMED	170
(1) Kuulamine	171
(2) Mõtisklus	172
(3) Mõtlus	174
TINGIMUSTE LOOMINE TÕELUSE VAHETUKS MÕISTMISEKS	176

Kümnes peatükk

ERINEVAD MÕTLUSE TÕÜBID	179
VIIS PEAMIST MEETODIT	179
SAMATHA	180
1 Hingamise teadvustamine	180
2 (a) Neli brahma-vihāra't ja mettā bhāvanā	180
(b) Karunā bhāvanā	182
(c) Muditā bhāvanā	186
(d) Upekkhā bhāvanā	188
VIPASSANĀ	193
3 Mõtisklus püsimatuse üle	193
4 Kuue elemendi praktika	197
5 Mõtisklus Sõltuvuslikkuse üle	202
TEISED MÕTLUSMEETODID	210
Kujustamise mõtlus	210
Kasina mõtlused	212
Kuue elemendiga stuupa kujustamine	214
Lihtsalt istumise mõtlus	215

Lisa

VIIE TÕKKEGA VÕITLEMISE MEETODID.....	223
SOOV AISTMISKOGEVUSTE JÄRELE	224
PAHATAHTLIKKUS JA VIHA	227
RAHUTUS JA ÄREVUS	233
LAISKUS JA TUIMUS	236
KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS	240
 MÄRKUSED JA VIITED.....	 245
REGISTER.....	251

TÕLKIJA EESSÕNA

KAMALAŠILA SÜNDIS Anthony Matthews'ina 1949. aastal Inglismaal. 1966–1972.a. õppis ta kunsti ja draamat ning kavatses pühenduda kaunitele kunstidele. 1972.aastal leidis ta aga Buddha õpetuse ja 1974. aastal sai Budistliku Ordinatsiooni ning nime Kamalašila.

Viis aastat õpetas ta meditatsiooni Põhja-Londoni FWBO keskuses, seejärel Lääne-Londoni FWBO keskuses. 1979.aastal otsustas Kamalašila linnast lahkuda, et keskenduda rohkem meditatsioonile. Koos oma sõpradega ehitas ta aasta jooksul ümber ühe Wellsi taluma ja kloostri tüüpi meditatsiooni keskuseks, mis sai nimeks 'Vajraloka'. Praegu on see paljukülastatav meditatsioonikeskus meeste, kus toimuvad mitmel astmel meditatsioonikursused ja õpingud. Ületavale Mõistmisele viiva mõtisklemise ja mõtluse inspireerimiseks rajas ta 'Vajraloka' lähedale ka Dharma (Buddha õpetuse) uurimiskeskuse nimega 'Vajrakuta'. Hiljuti asus ta elama koos teiste Sangharakšita 'mantlipärijatega' selleks otstarbeks loodud kommuuni (*The Preceptors' College Community*). Selle kommuuni liikmetele jääb tulevikus õigus ja vastutus jätkata otseselt Sangharakšita elutööd, sealhulgas Budistlike Ordinatsioonide andmist.

Sangharakšita, kes on samuti päritolult inglane, on sündinud 1925. aastal. Ta on inspireerinud mitmeid tuhandeid inimesi nii Läänes kui Idas astuma budistlikule arenguteele ja seda mitte ainult oma kujutluses, vaid terviklikult, koos oma keha, kõne ja meelega, selleks vastavaid välistingimusi, uut ühiskonda luues. Pärast kahtkümmet Indias veedetud aasta tuli Sangharakšita Inglismaale tagasi ja lõi 1967. aastal budistliku liikumise nimega Lääne Budistliku Vennaskonna Sõbrad (*The Friends of the Western Buddhist Order*, lüh. FWBO) ja aasta hiljem Lääne Budistliku Vennaskonna (lüh. WBO), kelle liikmed on end vahetult pühendanud Kolmele Kalliskivile: Buddhale (Virgumisele), Dharmale (Buddha õpetusele) ja Sanghale (st. Buddha õpetuse järgijaid).

FWBO keskusi on üle kogu maailma: Indias, USA-s, Austraalias, Sri Lankas, Soomes ja paljudes teistes riikides. Lääne Budistlikus Vennaskonnas ei ole munkasid ega nunnasid, Vennaskonna liikmed võivad elada nii koos oma perekonnaga kui ka kloostri tüüpi meditatsiooni-keskuses. Esmatähtis on pühendumine Kolmele Kalliskivile, 'Varjupaika minemine', teisele kohale jääb vaimse arengu teostamiseks valitud sobivaim elustiil.

Kamalašila on tuntud nii hea kõnelejana kui ka mõtlusõpetajana. Ta on juhatanud kursusi ja mõtluslaagreid Indias, Uus-Meremaal, Venemaal, Soomes ja Eestis. Tallinnas käis ta 1990.aasta talvel. Tema loenguid kuulates ja laagris osaledes ei osanud ma aimata, et ühel päeval leian end tema raamatut tõlkimas ning meditatsiooni õpetamas. Viimasest lähtubki otsene vajadus vastava kirjanduse järele, samuti tõsiasi, et sõna 'meditatsioon' on küll tuntuks saanud, kuid enamasti seostatakse seda kas mõne konkreetse tehnikaga või ebamäärase 'filingu' nautimisega, rääkimata teistest väärkäsitlustest.

Ladinakeelse päritoluga sõna meditatsioon (ladina k. 'meditatio'; ingl. k. 'meditation') vasteks sobib eesti keeles mõtlus (sellest verb 'mõtlustama'). Seda eriti Buddha õpetusest lähtudes. Traditsiooniliste budistlike tekstide sanskriti keelsed sõnad *dhyāna* ja *samādhi*, vahel ka *bhāvanā* tõlgitakse inglise keeles tavaliselt meditatsiooniks. Käesolevas raamatus jätame sõna *dhyāna* — *dhyāna seisundite* kujul — tõlkimata. Kuna siin märgib see teatud konkreetset meeleseisundit kui abivahendit Tõeni viiva mõtiskluse teostamiseks. Kitsamas mõttes võiks *dhyāna* siin muidugi tõlkida 'mõtlusseisundiks', kuid jätame parem tõlkimata. Sõna 'mõtlus' tähistab käesolevas raamatus üldterminit teatud liiki tegevusele, mis hõlmab meie tegevuse nii keskendumise algastmel kui teadvuse kõrgtasemel. Tee argiteadvusest teadvuse kõrgemate tasemete poole võiksime märgistada hierarhiliste mõistetega: mõtlemine, mõtisklemine tavalises tähenduses — mõtlustamine keskendumisoscuse ja positiivsete tunnete arendamise mõttes — mõtlustamine *dhyāna* seisunditesse jõudmise mõttes — *dhyāna* seisundites mõtisklemine. Inglisekeelse termini *visualisation* sobivaks vasteks eesti keeles on kujustamine, mis tähendab teadvuse kõrgemates seisundites (st *dhyāna* seisundites) kujutluse kasutamist. Eelpool tooduga analoogne hierarhia oleks: füüsilise kujundi tajumine — selle kujutlemine — kujustamine. Sanskritikeelne sõna *bhāvanā*, mida inglise keeles tihti tõlgitakse 'visualisatsiooniks', 'loovaks kujutluseks' ja ka lihtsalt 'arendamiseks', tähendab aga palju enam kui budade ja bodhisattvate vaimusilma ees nägemist või mingi omaduse arendamist. *Bhāvanā* tähendab kujutletavaks saamist, olemist, kehastumist, enda muutmist vastavalt ideaalile. Mõtluse eesmärgist lähtudes võime öelda, et vahetu mõistmise (*insight*) hetked (mida vahel nimetatakse ka intuitiivseks taipamiseks),

vilksatused Tõelusest viivad lõpuks ülima Tõe mõistmiseni (sanskrt. k. *prajñā*), Ületava Mõistmiseni (sanskrt. k. *prajñāpāramitā*).

Tänan väga Sarvamitrat, Ratnapriyat, Annika Poldret ja Vaike Labi, kes on kaasa aidanud selle raamatu ilmumisele eesti keeles.

Tiia Lõoke
Mustamäel
novembris 1994

EESSÕNA

*Ei ole sulle pakkuda palju
vaid lootosõis ujumas vees
väikese kruusi sees.¹*

Ryokan

Esimest korda tundsin ma vajadust tutvustada budistlikku mõtlust laiaulatuslikumalt 1975.aastal. Tol ajal uurisin ma Chi-I “*Dhyana for Beginners*” (“Dhyāna seisundid algajatele”).² Sangharakṣita, minu õpetaja, juhtis mu tähelepanu sellele tekstile. Ta viis läbi sellekohase seminari, kuid õnnetuseks ei olnud mul võimalik selles osaleda. Ent ma olin sellest materjalist väga vaimustatud. Kui see lindistatud seminar sai kättesaadavaks, jätkasin ma Chi-I teksti üle mõtisklemist ja püüdsin harjutada sealt saadud meetodeid.

Sel ajal olin ma värskelt saanud Budistliku Ordinatsiooni, kuid mu hoiak ei olnud selline, et ma oleksin pühendanud kogu oma tähelepanu mõtlusele. Aga mu elu muutus põhjalikult, kui ühinesin kloostritüüpi kommuuniga, kus oldi pühendunud mõtlusele.

Me mõtlustasime üheskoos mõned aastad, ent mõne aja pärast sai selgeks, et me peaksime tegema palju rohkem kui lihtsalt toime tulema omaenese mõtlusega. Meie mõtluskeskuses käis palju külastajaid ja meil tuli panna suuremat rõhku mõtluse *õpetamisele*.

Selgus, et me vajame raamatut, mis selgitaks meie lähenemisviisi, kuna budistlikust mõtluspraktikast on kirjutatud väga vähe (ja see tõsiasi peab paika ka praegu). Kuigi mõtluskunst on budismis väga kõrgelt arenenud, on suhteliselt väike osa kirjandusest pühendatud mõtlustehnikatele ja põhimõtetele. Mõtlusõpetust kõigis oma peensustes on edasi antud õpetajalt õpilasele suuliselt, mitte sellepärast, et need püsiksid esoteeriliste saladustena, vaid see tuleneb praktilistest eesmärkidest, kuna seda õpetust ei saa üks-üheselt sõnadega edasi anda. Mõtlus on tõesti midagi, mida praktiseeritakse ja kogetakse — ja *seejärel* arutletakse selle üle oma *kogemuse põhjal* — mitte aga loetu põhjal.

Sellest hoolimata on vajadus saada mõtluse kohta arusaadavat teavet. Paljud inimesed suhtuvad mõtlusse — ja tõenäoliselt ka mõtlust käsitlevasse raamatusse — kui oma püüdluste suunanäitajasse. Ma loodan, et paljud hindavad siin pakutu kasulikuks. Oma raamatus tahaks ma näha kahte eesmärki. Esiteks oleks see kui sissejuhatus peamistesse mõtluspraktikatesse ja neid praktikaid kandvatesse ideedesse. Teiseks oleks see käsiraamat abivahendiks mõtlustajatele, süvendamaks nende pühendumist budistliku tee praktiseerimisele.

Selle raamatu kirjutamisel on mind aidanud paljud inimesed. Loomulikult olen tohutult tänulik Sangharakšitale, kes kõigepealt äratas minus huvi Dharma vastu ja andis ka hulgaliselt soovitusi selle raamatu kirjutamiseks. Aga ma tahaks tänada ka paljusid teisi sõpru ja kaaslasi Sanghas, kes on algusest peale kommenteerinud selle raamatu visandeid: Satyapala, Kulapraha, Ruchiraketu, Dharmaghoša, Ken Robinson, Subhadra, Dhammadinna, Parami, Ratnabandhu ja Dhammarati. Loodan, et ma pole kedagi unustanud. Maitrey andis mulle nõu Alexander-tehnika suhtes. Eriline tänu Robyn Altonile toimetamise eest, Šantavirale tema heatahtliku kriitika eest, mis puudutas minu segaseid metafoore, tarbetuid kordusi ja ebaloogilisi järeldusi. Üle kõige olen tänu võlgu Nagabodhile tema pideva julgustamise ja kasulike märkuste eest, rääkimata sellest raskest tööst, mida ta tegi selle teksti kirjastamisel. On meeldiv näha, et tema pühendumine kirjastamistegevusele “Windhorse Publications’is” kannab neil päevil häid vilju.

Kamalašila
Vajraloka Meditation Centre
August, 1992

Sissejuhatus

SUUR MUUTUS

*Selle raamatu erinevad pealkirjad, niisugused nagu ...
'Ülivõimed ja Ületav Mõistmine, Rahunemine ja Mõtisklus'
... tulenevad kõik ühest ja samast allikast ... Kui jõutaks
välja selle allikani ja sihtpunktini, või jõutaks jälile
budade tegevuste ja saavutusteni, siis sarnaneks see
enda leidmisega dhyāna seisundis [mõtluses] ... Lühidalt
öeldes, dhyāna, mida meie suur Meister Chih-chi [st. Chi-I]
praktiseeris, ja samādhi, mida ta koges, ning loengud,
mida ta suure meisterlikkusega pidas, ei ole midagi
muud kui rahunemise ja Ületava Mõistmise ilming. Või
teiste sõnadega: see, mida suur Meister on õpetanud, on
lihtsalt jutustus meie meele tööst. Ja T'ien-T'ai koolkonna
süüaõpetus ja õpitavad suuremahulised tekstid ei ole
midagi rohkemat kui selle lihtsa teema käsitus.³*

Bhikšu Yuen-tso, rääkides oma õpetajast Chi-I'st

MÕTLUSE EESMÄRK

Selle raamatu kirjutamine on saanud inspiratsiooni suure mõtlusmeistri Chi-I õpetusest. Chi-I õpetas kuuendal sajandil m.a.j. T'ien-T'ai mäestikus Hiinas, mil Buddha õpetusest tulenevad arengumeetodid (neist üheks on mõtlus) hakkasid levima.

Neliteist sajandit hiljem, meie ajas ja kultuuris, mis on väga erinev Chi-I ajast ja kultuurist, on sõna 'meditatsioon' saanud üsna tuttavaks mõisteks. Kindlasti on sul sellest mõningane ettekujutus. Võib-olla oled proovinud kogeda mõnd meditatsiooni liiki või oled koguni regulaarselt mediteerija, st mõtlustaja. Selgitagem täpsemalt, millest on jutt. Mõtlusele võib läheneda mitmel erineval viisil. Mõned

lähenemisviisid võivad sarnaneda budistlike mõtlusharjutustega — mitmed tehnikad võivad tõepoolest olla samasugused. Ometi võib nende *eesmärk* olla erinev. Näiteks meditatsiooni soovivad mõned arstid lihtsalt kui üht teraapiat stressi vähendamiseks. On tõsi, et *stressist vabanemine* on mõtluse kõrvaltulemus. Budistlikust seisukohast on aga mõtluse eesmärk enesemuutmine ja areng, mille ülimaliks eesmärgiks on Virgumine.

Virgumine on täiuslikult arenenud inimese seisund, s.o. sellise Mõistmise ja Kaastundeni jõudmine, kus oleme ületanud ka kõik kujutlused, mida mõisted 'inimlik' või 'olemine' võiksid tähendada. Loomulikult on see väga kõrge ideaal, kuid sugugi mitte võimatu.

Tänapäeval õpetavad mitmed rühmitused alates alternatiivsetest kuni kristlike rühmadeni teatud mõtluse vorme. Aga nende rühmituste ja budistliku lähenemise vahel on suured erinevused. Budismil on vaimsest teest ainulaadne nägemus. Sellele vastavalt võivad kõik inimolendid saavutada Virgumise iseenda pingutuste varal, otsimata abi pimedast usust. Budistlikus mõtlus*praktikas* jätkatakse 2500-aastast mõtluse traditsiooni, mis sisaldab kogemust, mida on edasi antud õpetajalt õpilasele sellest ajast peale, mil Buddha saavutas Virgumise. Kuna mõtlusõpetus pärineb individuaalsetest kogemustest, mitte aga dogmaatilisest õpetusest, siis jätkavad tänapäeva budistid elavat traditsiooni. Niikaua kuni on tegemist sisemise kogemuse edasiandmisega, säilib õpetus värske ning vajaduse korral leiab uusi vorme ja väljundeid.

Budistlikuks mõtluseks võib pidada mis tahes mõtlust, kui selle *eesmärgiks* on Virgumine. Me ei ole võimelised Virguma ühekorraga, kõigepealt vajame me ettevalmistavaid harjutusi. Seepärast on mõned ettevalmistava loomuga mõtlusharjutused algajatele ja teised jälle edasijõudnutele.

Lähiplaanis näeme budistlikke mõtlusharjutusi, mille eesmärgiks on arendada teatud põhiomadusi. Meist peaks kõigepealt saama õnnelik ja terve inimolend. Sellel põhitasandil jagab budism paljude teiste 'arengu' rühmadega sarnaseid eesmärke. Igäühel meist tuleks oma elu harmoniseerimiseks võidelda oma halbade harjumustega, moraalsete nõrkustega, psühholoogiliste probleemidega ja negatiivsete hoiakutega, mis pidurdavad meie arengut ning takistavad meid saamast tõeliselt inimlikuks inimeseks.

Aga isegi sellest ei piisa olemaks õnnelik selle tavalises tähenduses. Isegi see seisund ei too täielikku rahuldust, sest sageli on õnnetunne tingitud teatud situatsioonist või on sõltuvuses ümbritsevast. Isegi siis, kui oleme jõunud teatud positiivsuse ja eneseusalduse tasemele, ei ole hea loorberitele puhkama jääda, vaid näha elu sügavamalt. Tõelise õnneni on võimalik jõuda ainult siis, kui jõuame Ületava Mõistmiseni, Tõeluse tõelise olemuse

mõistmiseni. Sügavam ja olemuslikum õnnetunne on vahendiks, et siseneda Virgumise voolu ning sellesse voolu astumine on budistliku mõtluse *põhieesmärgiks*.

Mõtlus pakub niivõrd sügavaid võimalusi, et sõnadega on seda raske väljendada. Igaüht meist kutsutakse osalema sellesse kujutus- ja seiklusrikkasse traditsiooni, reisile lõpmatusse, mis ikka veel, pärast aastatuhandeid kestnuid uuringuid ja kogemusi, loob uusi nägemusi ja intuiitiivselt taiplikke inimesi. Kuigi budistlik pärand on kujutusrikas ja piiritu, ei ole selles midagi ähmast ega ebamäära. Me näeme, et kogu pikk tee on meie jaoks kaardistatud äärmiselt selgelt, süstemaatiliselt ja praktiliselt.

VIRGUMISE ABIVAHENDID

Mõtlus ei ole ainuke vahend, mille me oma reisile kaasa võtame, isegi kui see oleks meie jaoks kõige vahetum ja inspireerivam. Kui me tõesti tahame end muuta, peame sellesse muutusse sukelduma tervenisti.

Näiteks kui me tahame muuta oma tundmusi teiste suhtes sügavamaks ja positiivsemaks, siis selle saavutamiseks peaksime hakkama harjutama 'mõtlust, mis arendab sõbralikkust', seda mõtlust tuntakse *metta bhāvanā* nime all ja see on üks tähtsamaid harjutusi, mida Buddha on õpetanud. See mõtlus on aga palju tõhusam, kui me arendame ka oma sõprussuhteid, kui meie suhtlemine on selge ning me elame eetiliselt.

Kõik eelpool nimetatud on vaimne praktika iseenesest. Tõepoolest, me võime budismi vaadata lihtsalt kui tohutut hulka vahendeid, mille abil on võimalik jõuda Virgumiseni. Neist abivahenditest võime me valida enda jaoks kõige sobivamad. Me võime õppida elama väga tõhusalt, kasutada igat hetke oskuslikult ja samas nautida oma elu just siin ja praegu — kui me võtame endale vastutuse oma tegude ja meeleseisundi eest. Sellise loovseisundini jõudmiseks on palju võimalusi. Näiteks on leitud, et üheks heaks *Dharma* (st. Buddha õpetuse) praktiseerimise teeks on koos elada või koos töötada samameelsete sõpradega. Ka kunstis ja kultuuris osalemine võib olla innustav. Üldiselt võttes peaks *Dharma* harjutamine elavdama meie eetilist tunnetust ja teadvust, seda erilist vaistu, mis vähehaaval mõjutab kõike, mida me teeme, isegi meie poeskäimist ja seda, kuidas me teeme sisseoste. Kõigil, mida me ostame, kaasa arvatud toit ja riided, on teatud mõju ka teistele, rääkimata meie oma meeleseisundist.

MÄÄRAV TEGUR: MEIE MEEL

Ükskõik mida me ka oleme otsustanud teha, ükskõik kuidas me vedame oma aega, on meie meeleseisund selleks teguriks, mis määrab, kui võrd

loov me oma tegevuses oleme. Meel on budismis otsustavaks teguriks. Hetkest hetke muutuv meeleseisund, õnne või õnnetusetunne, tarkus või rumalus, kaastunne või julmus, on arenguvõtmeks. Buddha õpetussõnad ühest varaseimast tekstist ütlevad meile, et kogu meie elu on loodud meie meele järgi. Kui me toimime puhta meelega, siis on tulemuseks rõõm. Kui me toimime ebapuhta meelega, siis on tulemuseks kannatus.⁴

Teiste sõnadega, meie tegevus peegeldab meie teadvuse seisundit: me käitume nii nagu me käitume sellepärast, et me omame teatud meeleseisundit. Kuid mis *on* meel? Kui meel on nii tähtis meie arengule, siis me peaksime aru saama tema loomusest niivõrd, kuivõrd seda on võimalik aru saada.

MIS ON MEEL?

Meie meel on kummaline ja imeline nähtus, mida on võimatu täielikult kirjeldada või määratleda. Hoolimata inimkonna pingutustest filosoofia, religiooni, teaduse ja psühholoogia vallas, ei oska mitte keegi (isegi mitte budistlikud õpetajad) lõplikult öelda, mida meel endast tegelikult kujutab. Me võime püüda meelt ainult *kirjeldada*. Me võime teatud määral kirjeldada, kuidas ta toimib. Me räägime, et meie meelel on mõningaid seoseid aju ja närvisüsteemiga, et me mäletame asju, tunneme tundeid, oleme teadlikud oma tajust, teadmistest ja mõtetest. Aga tegelikult ei mõista me kõike seda. Me ei saa astuda oma meelest väljapoole ja vaadata kõrvalt, kuidas see tegelikult toimib ja mis on meie kogemuste tegelik tähendus. Samuti ei mõista me, mida endast kujutab 'välismaailm', sest välismaailmgi peegeldub vaid meie oma meeles. Meie meelel on oma eriline kogemus välismaailmast. Me ei pääse kunagi nägema 'asju iseenesest', oma meele raamidest väljastpoolt.

Meelest arusaamiseks tuleb meil laiendada neid raame, kuhu me oma meele oleme asetanud.

Tavaliselt me mõtleme, et meel saab muljeid ja kogemusi välismaailmast, kuid see ei ole meele täielik mõistmine. Tõeline arusaamine seisneb selles, et meel sisaldab endas kõik. Kui arvame, et midagi tuli väljastpoolt, siis tähendab see ainult seda, et miski ilmus meie meelde. Ei miski väljastpoolt iseenesest ei saa häirida meie meelt. Me ise paneme oma meele lainetama. Kui jätame oma meele nii nagu see on, siis saabub rahu. Sellist meelt nimetatakse suureks meeleks.⁵

Suzuki Roši.

Tõenäoliselt me ei mõtle eriti palju oma meele peale. Enamus ajast me lihtsalt suhtume sellesse kui 'minasse' ja see 'mina' näib kontrollivat 'minu' elu. See 'mina' on silmanähtavalt meie jaoks väga tähtis. Siiski 'mina-tunne' on suhteliselt väike osa kogu meie vaimsest kogemusest. See

on vaid jäämäe tipp, kui seda võrrelda teadvuse pinna alla jääva osaga. Seda meenutavad meile unenäod. Õhtul magama minnes, juba poolunes viibides, võime lummatult jälgida oma meeles esilekerkivaid kujundeid. Just nagu unenäomaailm elaks argiteadvuse pinna all omaenese draamaelu. Jälgides seda, mis toimub enne magamajäämist une ja teadveloleku piiril, võib meil õnnestuda vilksamisi näha oma meele sügavustesse.

Teadvustamine ja teadlik olemine ei nõua ainult ärkvelolemist (vastandina magamisele). Ärkvelolemine tähendab vaid teatud suhtes teadlik olemist. Seda ilmestab tõsiasi, et me harva teame päris täpselt, *miks* me teeme seda, mida me just teeme. Tavaliselt me vastame sellele küsimisele, et lihtsalt 'meeldib', mis näitab, kuivõrd oleme mõjutatud alateadlikest motiividest. Vaimne areng nõuab, et harutaksime need tundmatud sõlmed lahti. Vahel end uurides saame teadlikuks oma alateadlikest motiividest. Kogemusse süvenemisel avastame endas selliseid külgi, millest meil enne aimugi ei olnud, palju õilsamaid, aga ka palju pimedamaid, ärevusttekitavamaid külgi, kui esialgu oskasime arvata või kujutleda. Arenedes muutume me 'suuremaks', sulatades harmooniliselt endasse oma meele erinevad küljed.

KÕIGIS VÄRVIDES ELAMA ÕPPIMINE

Tee oma meele süvendamiseks ja avardamiseks seisneb *eneseteadvustamises* ehk enesest teadlik olemises. See on seisund, kus me oleme teadlik oma teadlik olemisest, kus me tunneme, et me tunneme. Eneseteadvustamine toob meie ellu värvi ja sügavust, vahel ka valu. Mõnikord meile tundub, et meie elust on kadunud värvid ja huvi ning me kogeme oma elu halli varjuna. Võib-olla oleme me eelistanud mitte teadvustada? Vahel tundub see olevat liiga raske ja valus ning me sulgume endasse või mõtleme millelegi muule, kaotades meelerahu.

Just siis, kui me täielikult teadvustame ja tunnustame oma olemist, hakkame elama säravates täisvärvides. Värvid, mida me kogeme, võivad vahel olla räged ja karmid, aga need võivad olla ka kaunid. Just neis eneseteadvustamise hetkedes oleme täiesti elus ja elavad, tundes end iseendana.

Eneseteadvustamine on inimolendi loomulik olek, see on tegur, mis teeb inimesest inimese, tänu millele on meil huumorimeelt, loovat mõtlemist ja empaatiat samastuda teiste inimestega. Kuid kindlasti ei teadvusta me end kogu aeg. Tihti me lihtsalt neeldume oma mõtetesse ja tunnetesse ilma mingi seoseta neist mõtetest või tunnetest väljaspool, jääme seisundisse, mida nimetatakse *lihtsaks teadvustamiseks*. Arvatakse, et sellises seisundis elavad loomad. Tundub, et inimesel on võime tagasi langeda sellele lihtsa teadvustamise tasemele, eriti kui oleme mingil määral emotsionaalselt "rivist väljas". Eneseteadvustamist ei ole sugugi raske arendada, kui me seda tõesti tahame. Meil tuleb lihtsalt enese-

teadvustamist kõrgelt hinnata ja seda kõigis oma toimingutes meenutada. Meil tuleks tähele panna, kui meie kogemuses 'miski' puudub — kui me ise selles puudume! Siis peaksime püüdma leida kontakti oma tunnete ja mõtetega, oma antud hetke kogemusega.

MINA JA TEISED — LÕHE ÜLETAMINE

Lihtsa teadvustamisega võrreldes on eneseteadvustamine palju kõrgem arenguaste. Kuid võib kogeda veel kõrgemat astet. Loova mõtisklemise tulemusel või lihtsalt spontaanse virgumise hetkel võib juhtuda, et me kogeme 'ennast' ja 'maailma' veel sügavamalt, kõike kaasahaaravalt, nii et meie kogemuse edasiandmiseks jääb sõnadest väheseks. Alati, kui me väheselgi määral ületame selle kogemuse, mida nimetame 'minaks', kogeme me uut mõõdet, mida nimetame *ületavaks teadvustamiseks*.

Mets.

Tuhanded puude-kehad ja minu.

Lehvivad lehed,

Kõrvad kuulevad oja kutset,

Silmad näevad meele taevasse,

Igal lehel avaneb poolnaeratus.

Siin on mets.

Seepärast et mina olen siin.

Aga meel on järginud metsa.

Ja riietanud end rohelistesse.⁶

Thich Nhat Hanh

MUUTUMINE

Mõtluse eesmärk on kogu meie olemuse muutmine, lihtsast teadvustamisest eneseteadvustamiseni, eneseteadvustamisest ületava teadvustamiseni. Selline muutus hakkab toimuma iseenesest üsna loomulikult moel, kui püüame teadvustada, olla teadlikud. Nagu pehmelt hõõguv lamp hakkab meie mõtlus kiirgama kõiksuguseid imelisi omadusi, mis enne olid kaetud segaste tunnete ja hoiakutega.

Teadvustamise kasvades hakkavad takistused samm-sammult meie teelt haituma, segadus asendub selgusega, teadmatus mõistmisega ja negatiivsed tunded positiivsetega. Nii muudab mõtlus ja teised Virgumisele viivad abivahendid meie elu vähehaaval paremaks.

Kindlasti tundub mõningatele, vähemalt teatud meeleolus olevatele inimestele, see ülev kõne vaimsest muutusest naiivselt optimistlik. Uute ideede vastuvõtt ilma terve mõistuse kriitikata polegi kasulik. Siirad kahtlused on meie arengule vägagi kasulikud, kui me vaid oleme valmis neid uurima. Kuid vahel on kahtlus vaid halb harjumus. Olen kohtunud paljude inimestega, kes kalduvad liialt kahtlema ja kõhklema. See on mitte ainult ebarealistlik, vaid ka ohtlik nende enda loomupärasele

eneseusaldusele. Vahest oleme liigagi tuttavad oma arengu tõketega. Ehk on meile liigagi tuttav see kaos, milleks meie meel on võimeline. Aga see ei ole põhjus kahtlusteks. Õigupoolest just enesetundmine on see, mis paneb meid edenema. Meil tuleb end julgustada Buddha sõnumiga, et kõiki takistusi, mida me kogeme, ükskõik millised need ka oleks, on võimalik ületada, ja meie ise, ükskõik millised me ka oleks, oleme võimelised need ületama. Eneseusaldus ja enesekindlus selles, et *me oleme võimelised ennast muutma*, vähemalt teatud määral, on vaimse elu alus.

Vaimne muutus on kindlasti väärt pingutust ja mitte ainult meie eneste pärast, vaid sellest on kasu kogu ühiskonnale. Need, kes end vaimse arengu nimel pingutavad, avaldavad positiivset mõju kogu oma ümbrusele, rääkimata iseendast. Buddha õpetuse järgi ei ole olemas mingeid piire sellel, mida inimene võib teha iseendast ja oma elust. Väga vähesed inimesed teostavad endas peituvat arengu võimalust. On selge, et suur muutus on suur töö, mis nõuab meilt head tahet ja pingutusi. Tiibeti vanasõna ütleb, et kohustused, mis ei nõua meilt midagi, ei ole ka midagi väärt. Inimelu on kõige parem kasutada vaimselt arenemiseks. Selle raamatu eesmärgiks on aidata Sind, kallid lugejad, alustada seda suurt muutust.

Esimene osa

ESIMESED SAMMUD

Raamatu selles osas õpetame kaht peamist mõtlustehnikat
See ei eelda eelnevaid mõtluskogemusi

Esimene peatükk

HINGAMISE TEADVUSTAMINE

TÄHELEPANUVÕIME

TÕENÄOLISELT TEAD, mida tähendab sellise inimese tähelepanu äratamine, kelle meel on hõivatud millegi muuga: kui sulle ei pöörata küllaldaselt tähelepanu või ei taheta pöörata. See valmistab pettumust. Seda laadi pettumus on kogu aeg meiega, sest harva oleme võimelised suunama kogu oma tähelepanu *jagamatult* millelegi või kellelegi. Enamusel meist on korraga meeles nii palju asju, et tähelepanu hajub kergesti. Hajevilolek on muutunud meie elu normaalseks koostisosaks, pidevaks teadvuse osaks. Meie meel on “hajutatud ja hajevil meie meele hajevilolekust” ja mõnikord nii kõrvalejuhitud meie esialgsetest eesmärkidest, et kaotame silmist enda jaoks kõige tähtsama ja väärtuslikuma. Vahel sarnaneb kogu meie elu niisuguse unenäoga, kus kogu ümbruskonna salajased jõud takistavad meid tegemast midagi, mida me tõesti tahaksime teha. Sellega käib kaasas frustreriv tunne, et seal ju *oli* midagi, mida me tahtsime teha, aga me ei ole võimelised meenutama, mis see oli.

Keskendumisvõime arendamine annab meile palju. Tähelepanu keskendamine aitab meil end leida, avab meie olemuses midagi sügavamat ja tõelisemat. Mõtlusharjutus, mille siin õpetame, on abivahend keskendumiseks. See näitab, kuidas oma meelt *ilma sisemise konfliktita* lõdvestada ja keskendada ühele objektile.

On tähtis mõista, et me ei saa *sundida* oma meelt keskendumata, vähemalt mitte kuigi kauaks ja mitte eriti edukalt. Kui sunnime oma meelt püsima ühes punktis, saame tagasilöögi oma tunnetelt, see sünnitab ärevust või tuimust. Tõeline meele keskendumine sõltub mõistuse ja tunnete kooskõlast. Enamusel inimestest tegutsevad aga need kaks poolt teineteisest eraldi: mõtleme millestki, teadmata,

mida tunneme, või läheme mõtlematult kaasa oma tunnetega. Sellises tasakaalustamata meeleseisundis ei tunneta me ennast täielikult ja seepärast ei õnnestu meil kuidagi keskenduda. Sageli paneme seda tasakaalutust tähele teiste inimeste juures. Vahel kasutame väljendeid nagu: “ta on endast väljas, ta ei ole täna vormis, vaata ette, mida sa talle ütled”, või veidi positiivsemalt: “olen kindel, et ta sulle meeldib, ta on alati see, kes ta on.” Kasutades väljendeid ‘endast väljas’ või ‘on see, kes ta on’, viitame tunnete ja mõistuse sisemisele tasakaalule. ‘Olla mina ise’ on keskendumise peaesmärk.

Keskendumisvõimet mõjutavad paljud tegurid. On selge, et mõnedel inimestel on tähelepanu kergem koondada ja teistel on tähelepanu rohkem hajevil. Keskendumisvõime sõltub samuti situatsioonist ja ajast, ka erinevatel kellaaegadel võib see olla erinev, kõik see omab tähtsust. Ka tavaliselt rahulik ja külmavereline inimene võib kriisiolukorras kaotada pea. Väga innustunud ja motiveeritud inimene võib muutuda ahistunuks ja ärevaks, kui ta ei oska midagi teha. Kuid mingil määral on meil kõigil keskendumisvõimet. Edusammude tegemine nõuab keskendumise süvendamist ja tasakaalustamist, nii et me vähem sõltuksime ümbruskonnast.

MÕTLUS: HINGAMISE TEADVUSTAMINE

Algajal tuleks oma tähelepanu kõigepealt suunata mõtluse subjektile [st hingamisele] hingetõmbeid lugedes. ...Lugema peaks aeglaselt (st väljahingamise lõpus), nii nagu teeb viljamõõtja...

Kui ta niimoodi loeb, saab ta sisse ja välja hingates teadlikuks oma sisse- ja väljahingamisest. Siis võib ta lugeda aeglaselt (st lõpus) nagu viljamõõtja ja siis võib ta lugeda kiiresti (st alguses) nagu karjane. Meisterlik lehmakarjane paneb kivikesed taskusse ja läheb hommikul karjaaeda ... istub väravapostil, tonksab kepiga iga väravani jõudnud lehma, lausudes “üks, kaks,” ja poetades iga kord maha kivikese. Ja kari, olles veetnud kogu öö ebamugavalt ahistatuna aias, tungleb kiiruga rüseledes vabadusse. Seega karjane hakkab lugema kiiresti (st alguses), lausudes “kolm, neli, viis” ja nii edasi kuni kümneni.⁷

Buddhaghōṣa (5 saj.m.a.j.)

Selle harjutuse põhimeetod on väga lihtne. Pöörame kogu oma tähelepanu hingamisel sissetulevale ja väljaminevale õhuvoolule. Kui tähelepanu kaldub kõrvale, toome selle hingamise juurde rahulikult tagasi. Seda järjepidevalt harjutades muutub meie tähelepanu teravamaks ja püsivamaks ning hajameelsus väheneb. Tunneme, kuidas meie haralipaisatud energiad koonduvad üheks, nii nagu

äraeksinud lambad ühinevad karjaks, kui me vaid jätkame oma keskendumist hingamisele. Selline meele keskendumine on oma olemuselt väga meeldiv ja rahuldust pakkuv: meie meel on selge ja me tunneme end rahulikuna, lõdvestunuduna. Kui meie tähelepanu on kord loomulikult kinnitunud hingamisele, tunneme end üheks tervikuks sulavat. See on tõeline terviklikuks saamine, tõeline ise olemine.

Loomulikult võiks ju keskendumisobjektiks võtta ükskõik mille. Hingamine on üks tuhandetest võimalustest. Näiteks me võiksime keskendunult vaadata väikseid asju nagu tikutopsi, apelsini või musta täppi. Häda seisneb aga selles, et inimesed, kes ei ole harjunud mõtlustama, küllastuvad niisugustest asjadest õige ruttu või jäävad neid asju hüpnootiseeritult vahtima.

Hingamine on selles suhtes eriti hea mõtluse objekt, see haarab kogu meie tähelepanu ja huvi, samal ajal lubab teatud paindlikkust. Paindlikkus on üsna tähtis, sest kui keskendumine muutub jäigaks ja kaotab oma elavuse, kaotame huvi ja inspiratsiooni. Hingamine on juba oma loomult huvitav. See on väga konkreetne aisting, mis oma rütmi ja pehmete aistmiskogemustega on kõitev ja rõõmupakkuv. Hingamine on ka omamoodi müstiline asi, see on elu rütm, millest sõltuvad kõik elavad olendid elu igal hetkel.

Hingamine on ehk seepärast nii tähtis, et sellel põhineb meie elu ja see, kuidas me hingame, on tihedalt seotud meie keha ja meeleseisundiga. Erutunud hingamine kiireneb. Lõõgastunud ja rahunenult hingamine aeglustub. Ja kui hingamine aeglustub, käitub meie meelgi vastavalt: rahuneb, tasakaalustub ja me muutume seesmiselt rahulolevamaks.

Hoolimata sellest, et hingamise jälgimine võib olla huvipakkuv, nõuab see teatud pingutust, et püsida kogu mõtluse kestel oma tähelepanuga hingamise juures. Tõenäoliselt leiame end olevat aina hajali ning võib olla koguni avastame, et oleme täiesti kaotatud kokkupuude sellega, mida parajasti teeme.

Hingamise teadvustamise mõtlusmeetodiks algastmel on “märgistada” iga hingetõmme numbriga, ühest kümneni ning lihtsalt püsida selles tegevuses.

ASTMED HINGAMISE TEADVUSTAMISE MÕTLUSES

Kirjeldan nüüd selle harjutuse nelja astet. Seda mõtlusharjutust võid kaasa teha kas või kohe, piisab kui leiad endale mugava asendi, milles võiksid istuda umbes 15–20 minutit, ja enne lugeda läbi astmete kirjeldused.

NELI ASTET LÜHIDALT

Kõigepealt esitan hingamise teadvustamise mõtlusastmete lühikirjelduse.

Algul istu mõni minut vaikselt, lõdvestu, rahune.

(1) Tunne aistingut, mis tekib loomulikult sisse- ja väljahingamisel. Iga väljahingamise järel märgi see mõttes numbriga. Loe niimoodi kümneni, siis alusta uuesti ühest peale.

(2) Niimoodi jätkates umbes 4–5 minutit hakka numbreid lugema enne igat sissehingamist.

(3) Kui oled teist astet mõned minutid teinud, lõpeta numbrite lugemine ja lihtsalt koge hingamise rütmi, õhu voolamist sisse ja välja.

(4) Lõpuks pööra oma tähelepanu sellesse punkti, kus sa kõige enam tunned õhuvoolu puudutust oma kehal (tõenäoliselt asub see punkt ninasõõrmetes või nina või ülahuule lähedal; kus see punkt täpselt asub, ei oma tähendust). Vali sobiv punkt ja kinnita oma tähelepanu sellele õrnale aistingule, mida tekitab õhu liikumine.

NELI ASTET ÜKSIKASJALIKUMALT

Kõigepealt võta endale aega mahaistumiseks ja lõdvestumiseks. Käed aseta sülle või põlvedele. Et teha oma istumine võimalikult mugavaks, on hea, kui sul on kõik vajalik käepärast (tõenäoliselt tuleb algul katsetada erinevate patjade ja tekkidega, enne kui leiad parima istumisasendi). Kõige parem on sulgeda silmad, aga kui tundub, et jääd uniseks, siis võivad silmad olla poolavatud.

Kui oled kohale asetunud, suuna oma tähelepanu hingamisele: lase hingamisel vabalt kulgeda, muutmata mitte kuidagi selle loomulikku kulgu. Mõned hingetõmbed võivad olla lühikesed, teised pikad, vahel võib hingamine tunduda katkendlik, ebaühtlane või sarnaneda ohkele. Vahel on see jälle sujuv, õrn, vaevalt tajutav. Ükskõik mis ka ei juhtuks sinu hingamisega, koge igat hingetõmmet just sellisena, nagu see on.

Seejärel, selleks et hoida oma tähelepanu püsivana, hakka oma hingetõmbeid lugema. Koge tunnet, kui õhk tungib nina kaudu kopsudesse ja siis uuesti välja. Siis — kohe kui väljahingamine on lõppenud — loe “üks”. Koge uuesti sisse- ja väljahingamist ja loe “kaks”. Veel kord sisse- ja väljahingamine, loe “kolm”. Jätka hingamise teadvustamist ja iga väljahingamise järel numbrite lugemist ühest kuni kümneni. Siis alusta uuesti ühest ja jätka samal viisil.

Kogu esimese astme vältel korda niimoodi üha uuesti ja uuesti oma hingetõmmete lugemist. Alati kui märkad, et tähelepanu hajub mujale, too see tagasi hingamise teadvustamise ja numbritega ‘märkimise’ juurde. Vajalik on end harjutada koheselt tagasi pöörduma hingamise juurde, ilma arutlemata, kuidas küll tähelepanu laiali hajus. Sellised mõtted vaid häirivad meelt ja raiskavad aega. (Soovi korral võib meelega hajumise üle mõtiskleda hiljem.) Jätka kannatlikult tagasipöördumist hingamise

Valmistumine	Veendu, et istud mugavas asendis Istu paar minutit vaikselt, lõdvestu, rahune Koge hingamisel sündivat aistingut
1. Aste	Loe numbreid kohe pärast väljahingamist
2. Aste	Loe numbreid enne igat sissehingamist
3. Aste	Lõpeta numbrite lugemine ja koge hingamise rütmi
4. Aste	Hoia oma tähelepanu selles punktis, kus tunned kõige selgemini õhuvoolu liikumist

Astmed hingamise teadvustamise mõtluses

aistingute juurde, aja möödudes märkad, et tähelepanu on sellele üha kergem suunata ja sellel hoida.
Jätka arvude lugemist samal moel väljahingamise järel. Siis siirdu teise astmesse.

Nüüd hakka numbreid lugema enne igat sissehingamist: enneta iga sissehingamine, märgi see numbriga. See on üsna väike muutus, aga see muudab märgatavalt sinu kogemust. Loe “üks” ja koge hingamiskulgu, õhu sissetulemist ja uuesti väljaminemist. Siis loe “kaks” ja tunnetu uuesti sisse- ja väljahingamist. Loe “kolm” ja tunnetu veel kord sisse- ja väljahingamist. Niimoodi märgi iga sissehingamine numbriga, ühest kuni kümneni, siis alusta uuesti ühest.
Tõenäoliselt märkad, kuidas tähelepanu sellel astmel natuke teravneb, sest iga sissehingamise ennetamine nõuab pisut aktiivsemat hoiakut. Üldiselt aitab see aste keskendumist süvendada. Selliselt hingamise märkimist numbritega jätkates too oma kõrvalekalduv tähelepanu iga kord tagasi hingamisaistingu juurde. Mõne minuti möödudes siirdu kolmandasse astmesse.

2. ASTE —
LOE NUMBREID
ENNE IGAT
SISSEHINGAMIST

Pärast kahe eelmise astme harjutamist kas kümme minutit või rohkemgi oled tõenäoliselt loonud teatud keskendumise taseme. Isegi kui seda ei näi olevat tekkinud, peaksid ikkagi edasi minema järgmise astmega. Muutus ei ole ehk märgatav (tõenäoliselt kaldub tähelepanu sama kergelt hajuma).
Nüüd lõpeta täielikult numbrite lugemine ja jälgi hingamise loomulikku kulgu nii katkestamatult kui võimalik. Koge, kuidas õhuvool liigub kopsudesse, laiendab diafragmat, põhjustab väheke kõhu paisumist ja sissetõmbumist. (Teadvusta seda vaid üldiselt, ära takerdu oma tähelepanuga füsioloogilistesse üksikasjadesse.) Pane eriti tähele pöördpunkte hingamise erinevate tsüklite vahel, punkte, kus sissehingamine muutub väljahingamiseks ja väljahingamine muutub sissehingamiseks. Need on kui mõõna ja tõusu vaheldumise punktid. See aitab teadlik olla kogu hingamise tsüklist, nii et teadvustame hingamist vahetpidamata, üks hingetõmme teise järel.

3. ASTE —
KOGE LIHTSALT
HINGAMISE
KULGU

Lase oma hingamisel rahuneda loomulikult ja koos hingamisega lase rahuneda ka oma kehal ja meelel. Keskendumine ja füüsiline asend muutuvad sellel astmel arvatavasti rahulikuks ja puhastunuks — lase sel juhtuda.

Hoia tähelepanu mõned minutid hingamisel, tuues oma hajuva tähelepanu üha uuesti tagasi hingamise jälgimise juurde. Keskendu pidevalt sellele, mida sa teed, vastasel juhul unustad oma eesmärgi ja tähelepanu kaldub kõrvale. Siis jätka neljanda astmega.

4. ASTE — KOGES HINGAMISE ÕHKÕRNA AISTINGUT VALITUD PUNKTIS

Nüüd pööra oma tähelepanu sellesse punkti, kus tunned õhu sisene-mist oma kehasse ja õhu väljumist oma kehast. Vali ükskõik milline punkt, mis tundub sobivat — arvatavasti asub see ninasõõrmetes või nina või ülahuule lähedal, aga see võib olla ka kaugemal neelus. Püsi oma tähelepanuga selles punktis.

Kui õhk seda punkti läbib, tunned pehmet puudutusaistingut, mis sisse hingates tundub olevat jahe ja välja hingates soe. Püsi oma tähelepanuga selles lihtsas aistingus nii katkestamatult kui suudad. Ära kinnista oma tähelepanu sellesse punkti sunniviisil, pigem ole tekkivale aistingule vastuvõtlik. Tunne seda aistingut kõigis oma üksikasjades, selle peenemaidki muutusi sissehingamisel, väljahingamisel ja nende vahelises pöördepunktis, igas erinevas faasis. Keskendu nii tähelepanelikult, et sa peaaegu kuuled seda aistingut.

See nõuab äärmiselt täpset keskendumist, kuna antud aisting on väga õrn ja igal hetkel muutuv. Lõpuks võib see muutuda nii õhkõrnaks, et on peaaegu tunnetamatu — see võib ka täiesti hääbuda ja jääda pingutusigi tehes kättesaamatuks. Kui midagi sellist juhtub, võime siiski kindlad olla, et hingamine ei ole tegelikult kadunud, vaid muutunud äärmiselt vaikseks. Ning siis peaks püüdma seda uuesti leida, keskendudes rahulikult ja pehmelt uuel viisil. Sel astmel peaks meel teravnema ja muutuma õhkõrnaks, et kokkupuutuda samasuguse õhkõrna keskendumisobjektiga.

Kui hingamine muutub üha tundlikumaks ja õrnemaks, on meel võimeline saavutama enneolematult sügavat rahu, rahu täis rõõmu ja õndsust.

MÕTLUSE LÕPETAMINE

Kui oled valmis, lõpeta harjutus pehmelt ja sujuvalt. Lõpeta järk-järgult: ava aeglaselt silmad, enne kui tõused, istu mõnda aega vaikselt. Ära tõuse liiga äkki, isegi kui tunned kohe pärast mõtlust vajadust teha midagi tarmukat. See võib olla vastuolus mõtluses tekkinud meeleoluga ning teha hiljem ülitundlikuks ja ärritavaks.

Mõtlusest tuleb päeva teiste asjatoimetuste juurde asuda sujuvalt ja pehmelt. Ei ole hea end koheselt hõivata igasuguste sekeldustega. Püüa teha midagi rahulikku, kas või mõne minuti vältel. Vaata aknast välja, tee lühike jalutuskäik või joo tass teed — tee midagi, mis aitaks sulatada

mõtluskogemust, isegi siis, kui tundus, et antud mõtluses mitte midagi erilist ei juhtunud.

Meenuta, et mõtluse mõju ei ole tingimata kohe nähtav.

ÜLDNÕUANDED HINGAMISE TEADVUSTAMISE TREENIMISEKS

Esitame mõned põhimõtted, kuidas seda mõtluspraktikat harjutada.

KUIDAS ISTUDA

Kui oled leidnud sobiva koha, on tähtis end mugavalt istuma seada. Meenuta, et jääd sellesse asendisse umbes kahekümneks minutiks ning väiksemgi ebamugavus võib põhjustada tähelepanu hajumise.

Põhiline on, et asend on kindel ja mugav ning selg sirge. Ei ole tähtis, kuidas me selle saavutame; võime istuda tavalisel toolil või ratsaasendis patjade peal või ristatud jalgadega traditsioonilises lootosendis.

Seitsmendas peatükis käsitleme täpsemalt erinevaid mõtlusasendeid ja pildid selle peatüki alguses annavad ideid ja valiku- võimalusi katsetusteks. Kui puusaliigesed on jäigad (nagu enamikul inimestel juhtub olema) ja ristatud jalgadega ei ole võimalik eriti kaua istuda, siis parimaks lahenduseks oleks istuda patjade kuhja peal ratsaasendis, põlvede ja sääрте all paks vaip. Tekk jalgade all aitab ära hoida jalgade kangestumist ja padjakuhja vajab enamik meist selja sirgeks hoidmiseks.

Võib istuda ka toolil, kuid seljatoele ei tohiks selga toetada (kui seljaga ei ole just erilisi probleeme), sest siis kipub selg kõverduma ja õlad vajuvad längu.

KINDLUSTA ENDALE RAHU JA VAIKUS

Mõtluseks vajad rahulikku kohta. Pead olema kindel, et keegi ei pääse su rahu sel ajal rikkuma. Näiteks, kui on tõenäoline, et keegi võib sulle sel ajal helistada, oleks parem telefon väljalülitada.

Endale kindlustatud häirimatu rahu mõjutab suuresti võimet lõdvestuda ja süveneda, seepärast on asi seda väärt, et selle jaoks pingutusi teha. Keskendumispüüet teeb eriti tundlikuks häirivate tegurite suhtes. Kõrvalruumist kostev muusika või kõnekõmin võib tõeliselt ärritada. Kuid ära ole pedantne — teatud välised kõrvaltegurid jäävad alati. Isegi metsaüksinduses ja vaikus on kõiksuguseid hääli, kuhu meel võib kinnituda. Kõrvaldanud häirivad tegurid, mida on võimalik kõrvaldada, ole kannatlik. Lõdvestu, lase kõigel olla nii nagu on. Keskendu hingamisele ja lase häirivatel häälteil tulla ja minna kuskile tahaplaanile.

MÕTLUSEST ARUSAAMINE

Loe läbi mõtluse juhend ja tee kindlaks, kas said aru, mida igal mõtluse astmel tuleb teha, nii et vahepeal ei tuleks mõtlust katkestada ja uuesti teksti vaadata.

Kui kavatsed hakata regulaarselt mõtlustama, vajad peagi isiklikumat juhendamist kui käesolev raamat võib anda. Selgita välja oma ümbruskonnas võimalused kursuste või juhendamise kohta.

ÜLEMINEK ÜHELT ASTMELT TEISELE

Üksi mõtlustades on raske mõõta astmete kestvust. Mõned lindistavad kassetilindile kas iga viie või kümne minuti järel kellukese helina, et märkida ära uuele astmele üleminek. See on hea idee, kuid pole sugugi hädavajalik, et astmed oleksid absoluutselt ühe pikkusega. Käekella kasutades õpid neid ajastama peaaegu võrdseks. Mõned leiavad, et on häiriv avada silmi ja kas või korrakski vaadata kella. Kui see on ka sinu puhul nii, siis lihtsalt mine ühelt astmelt teise juurde just siis, kui tunned, et oled selleks valmis. Kui tunned, et oled küllaldaselt keskendunud ühel astmel, või kui tunned, et aega on möödunud piisavalt, asu järgmise astme juurde.

Kui sa teatud aja möödudes ei suuda mingil astmel oluliselt keskenduda, tuleks ikkagi minna järgmise astme juurde, isegi kui sa ei tunne end selleks valmis olevat. Ära takerdu neisse astmetesse, kasuta neid töövahendina oma keskendumise kallal töötades, igal astmel keskendumisele erineva nurga alt lähenedes. Mõnikord avastad, et pärast vaevalist alustamist on lõpuastmetel keskendumine palju parem.

USK MUUTUMISSE

Ära kohku, kui keskendumine mõnikord ei õnnestu. Vaimne muutus ei ole lineaarne protsess. Pigem sarnaneb see spiraalteele.

On üpris tavaline, et mõtlustajatel, ka väga kogenud mõtlustajatel, on perioode, kus nad ei ole võimelised keskenduma ka kolmele üksteisele järgnevale hingetõmbele, ilma et nende tähelepanu kõrvale hajuks. Et end julgustada, tuleb mõõnda, et see on meie kõigi probleem. Just antud mõtlus ongi mõjus vastumürk meele kõrvalekaldumisele. Kui end pidevalt pingutada, siis aja möödudes kaovad vastuolud.

Meenuta, et mõtlus on suunatud kogu meelele, et muutus toimub ka alateadvuse tasemel. Perioodidel, kui mõtlustamine tundub raske, tuleb end lihtsalt usaldada, et protsess on käivitatud. Tuleks olla kannatlik. Ennekõike jätka mõtlustamist nii regulaarselt kui võimalik. Räägi oma mõtlusõpetajaga, hoia end kontaktis mõne kogenud mõtlustajaga, kellega saad rääkida oma pingutustest. Isegi kui mõtluse ajal on tähelepanu väga raske koondada, on tavaliselt pärast mõtlust meeleseisund ikkagi parem kui enne.

MÕTLUSEST RÕÕMUTUNDMINE

On tähtis näha, et mõtlus on midagi sellist, millest saab rõõmu tunda. Pikaajalise mõtluspraktika tulemus on õnnelik ja rõõmus meeleseisund. Hoolimata sellest, et alati seda õnne ja rõõmu mõtlustades ei tunta.

Mõtluses kogeme kahte asja: kõigepealt seda meeleseisundit, milles parajasti oleme. See on kas meeldiv või ebameeldiv, sõltudes sellest, milline on meie elu üldine taust. Teiseks kogeme seda mõju, mida mõtlus avaldab juba olemasolevale meeleseisundile. Näiteks, kui tegeleme mõtlusega ajal, mil tundeelu on täis pingeid, siis tõenäoliselt ei ole mõtluskogemus meeldiv. Võib olla ka vastupidi, tuues oma meele tagasi hingamise juurde, rahuneme ja kogu vastuolu laheneb. Meeleseisundi paranemine võib toimuda samm-sammult, mitmete mõtluste jooksul.

Mõtlus on äärmiselt hea mõjuga ja mida enam me mõtlusest rõõmu tunneme, seda parem. Mõtluse nautimine mõjutab sellele lähenemist ja ootusi selle suhtes — siis oleme oma praktiseerimisega rahul. Kui mõtlustame positiivsemas meeleolus, pakub mõtlus rohkem rõõmu ning nii tekib meil igatsus seda korrata.

Teine peatükk

METTĀ BHĀVANĀ — SÜDAMLIKU SÕBRALIKKUSE ARENDAMINE

*Elagu kõik olendid õnnelikult ja turvaliselt,
olgu nende südamed täis rõõmu.⁸*

Karaṇīya mettā sutta

Buddha elust jutustavad vanimad kirjutised kõnelevad, et Buddha õpetas väga palju erinevaid vaimseid harjutusi. Ta õpetas mõtlust nii oma sõpradele kui oma õpilastele ja ka tuhandetele inimestele, keda ta oma teel kohtas. Mõtlustamist õpetades arvestas ta alati iga isiku temperamenti ja vaimseid vajadusi. Kõikidest erinevatest õpetusmeetoditest rõhutas ta eriti kahte. Üks oli hingamise teadvustamine. Ja teist tunti kui Mettā Bhāvanā't ⁹ — 'südamliku sõbralikkuse arendamist'.

Armastus ja sõbralikkus on meie arengu jaoks niisama tähtsad kui keskendumisoskus. Paljudele meie seast võib see olla aga tähtsamgi. Kindlasti sündis Buddha enda esimene samm Virgumise suunas armastusest ja sõbralikkusest, soovist, et inimesed leiaksid tõelise õnnetunde. Ilma selleta ei ole inimese areng vaeva väärt.

On loomulik eeldada, et leiame Buddha tarkusest sõbralikkuse ja õnnetunde, mitte aga ebasõbralikkuse ja vastikustunde. Vihkav inimene ei ole mitte kunagi eriti tark. Teame endi kogemustest, et pahuras ja ärritatud meeleolus oleme piiratumad ja kitsarinnalised. Kõige kergem on tunda sõbralikkust teiste suhtes, kui oleme ise heas ja terves meeleseisundis.

Praktiseerides mettā bhāvanā't ehk südamlikku, lahket, armastavat sõbralikkust, arendades seda, oleme võimelised looma tervemaid meeleseisundeid, millal ise tahame.

KUST ALGAB SÕPRUS

Tihti ollakse hämmastunud, kuidas mettā bhāvanā mõtlus algab: kohe alguses arendatakse südamest tulevat heatahtlikkust iseenda suhtes. Selles näib sisalduvat sõnum: “kui tahad olla sõber teistele, tuleb kõigepealt õppida olema sõber iseendale”. Selles lihtsas mõttes peitub sügav elutõde.

Kohe alguses võib tekkida probleeme. Paljudel inimestel on äärmiselt raske armastada iseend, nad ei ole võimelised hindama iseenda häid külgi. See on päris tavaline. Küsi oma sõpradelt, mis nende meelest on *nende* headeks külgedeks. Selline küsimus tekitab paljudel kummalise ebamugavustunde. Mul on palju sõpru, kes hindavad väga teiste häid külgi, on aga väga tõrksad nägema iseendas midagi head.

Vahel sünnib see kahtlemata viisakusest, tõelisest või teeseldud tagasihoidlikkusest, kuid sageli on selle põhjuseks eneseusalduse puudumine. Ja õnnetuseks näib selline hoiak olevat juurdunud meie läänemaailma kristlikku kultuuri, just nagu me ei tohiks iseendale meeldida. Tulemuseks on see, et väga paljudel inimestel on tänapäeval vilets enesetunne. Võib koguni tunduda, et eneseusaldust tuleb teeselda, selleks et teised sinust lugu peaksid. See teeb elu aga äärmiselt komplitseerituks.

ENESEUSALDUS ON ARENGU PÕHIALUS

Eneseusaldus ja usk oma varjatud võimetesse on arengu põhialus. Keegi ei arene enne kui ta tegelikult ei usu, et ta selleks on võimeline. See nõuab vähemalt teatud määralgi usku endasse. On selge, et enamik inimesi peaks endast lugu pidama palju enam, kui nad tegelikult peavad. Mettā bhāvanā on eriti väärtuslik psühholoogilistest raskustest ülesaamiseks — see tõstab enesehinnangut, väärtustab meie võimeid ja maailma.

INIMELU VÄÄRTUSTAMINE

Mettā bhāvanā algab eneseusalduse arendamisega, kuid see ei tähenda kõrkustunnet ega isekat enesekindlust. See on võimalus hinnata oma olemasolu kui osa laiemast taustsüsteemist, milleks on inimelu koos kõikide oma võimalustega. Tajume, et võimalus olla inimene on imeline ja väärtuslik. Kuigi enamik meist kohtub oma elus paljude raskustega, on igaühel ka asju, mille üle rõõmustada.

*Inimkeha nimetatakse kallihinnaliseks, kuna see sarnaneb
Soove Täitva Kalliskiviga, mida on väga raske leida, kuid mis
on väga väärtuslik...*

*Inimkeha ... omab jõudu hüljata kurjus ja saavutada
hea, ületada Samsaara ookean, järgida Virgumise teed ja
saavutada täiuslik Budasus. Seepärast on inimesel suurem*

*väärtus kui teistel eluvormidel nagu jumalad ja deemonid.
Veelgi suurem väärtus kui Soove Taitval Kalliskivil. Seda
kutsutakse kallihinnaliseks, kuna inimkeha on nii raske leida
ja see on nii tohutult väärtuslik.*

*Kuigi seda on nii raske leida ja see on nii väärtuslik,
on see kerge katkema, kuna surm tuleneb nii paljudest
põhjustest ja ootamata viib igavikku...*

*Kuna inimkeha on nii raske leida, nii kerge minetada
ja kuna see on nii tohutult väärtuslik, peaksime mõtlema
oma kehast kui paadist ja selle abil põgenema Samsaara
ookeanist.¹⁰*

Gampopa (Tiibetis, 1079–1153 maj.)

Samsaara ehk 'Sõltuvusliku olemasolu' all mõtleb Gampopa üldjoontes neid piiratud meeleseisundeid, mis põhjustavad iseend üha kordavat eluviisi. Ta ütleb, et elu annab meile võimaluse arendada positiivseid loovaid meeleseisundeid ja et see on parim viis oma elu kasutamiseks. See on inspireeriv nägemus inimvõimetest. Kui me laiendaksime oma nägemust elu tähendusest, ei oleks meil sugugi raske iseendale meeldida. Kahtlemata tajuksime siis ka selgemini teiste elude väärtust ja tunneksime oma südame põhjas teiste vastu suuremat armastust.

METTĀ BHĀVANĀ ASTMED

On aeg tutvustada mettā bhāvanā mõtlust. Kui sa tahaksid seda kohe kaasa teha, loe kõigepealt läbi astmete lühikirjeldus ja leia endale mugav asend.

(NB! Võrreldes hingamise teadvustamise mõtlusega nõuab see harjutus üksikasjalikumat kirjeldamist. Kui tahaksid kogeda ainult seda mõtlust, piisab järgneva astmete lühikirjelduse läbilügemisest.)

KUUS ASTET LÜHIDALT

Mõtluseks valmistudes istu mõned minutid vaikselt. Leia sobiv koht, koonda oma mõtted ja püüa leida kokkupuude oma tunnetega just siin ja praegu, ükskõik mida sa ka ei tunneks. Siis...

VALMISTUMINE

Koge oma keha, oma tundeid ja mõtle oma elule. Nüüd — ja see on eriti tähtis — kuidas sulle tundub nii teha? Ole teadlik kõigist oma tundeelu vastustest, nagu rõõmust või kurbusest. Lihtsalt lase endal tunda, mida parajasti tunned. Ükskõik, kas neid tundeid on võimalik sõnadega kirjeldada või ei. Ära püüagi neid kirjeldada! Lihtsalt koge tunnet, mis sinus on.

(1) KESKENDA OMA TÄHELEPANU ISEENDALE

Kasvata iseenda suhtes sõbralikku ja heatahtlikku hoiakut,

soovides iseendale, et sa oleksid õnnelik. Kui see aitab, võid endale öelda: “tunne end hästi ja õnnelikuna”. (Ära korda lihtsalt sõnu, vaid tunneta nende tähendust.) Hoia oma tähelepanu nii püsivalt kui võimalik sellel heatahtlikul hoiakul iseenda suhtes ja tähelepanu hajudes tule rahulikult selle hoiaku juurde tagasi. Mõne minuti pärast...

**(2) TOO MEELDE
OMA HEA SÕBER**

Keskenda oma tähelepanu heale sõbrale (sul võib temast tekkida kujutluspilt, tunne, üldmulje või mälupilt mingist möödunud sündmusest). Püüa mitte valida sellist inimest, kellega sul on vanemalapse suhe (valitud isik ei tohiks olla sinust palju vanem ega noorem). Ära vali ka inimest, kelle suhtes tunned seksuaalset tõmmet. Vaata oma reaktsiooni, mis tekib, kui tood meelde oma hea sõbra, just nii, nagu see tunne tekib. Seejärel loo tema suhtes sõbralik hoiak. Kinnista ja süvenda seda hoiakut nii palju kui võimalik. Mõne aja möödudes...

**(3) MÖTLE
NEUTRAALSE
INIMESE PEALE**

Mõtle ‘neutraalsele’ inimesele. ‘Neutraalne’ on selline inimene, kes ei tundu eriti meeldiv ega ebameeldiv. Jällegi pane tähele, mida tunned, kui tood selle inimese oma meelde. Tõenäoliselt ei ole see tunne selgesti eristatav, kuid püsi selles tundes ja püüa leida sellest tundest sõbralikumat ja huvitatumat hoiakut. Soovi, et see inimene oleks õnnelik ning püüa olla eriti keskendunud, sest palju raskem on säilitada oma huvi ‘neutraalse’ isiku suhtes. Keskendu... jätka mõned minutid mettä tunde süvendamist ja siis...

**(4) SUUNA OMA
TÄHELEPANU
ÄRRITAVALE
ISIKULE**

Suuna oma tähelepanu ‘ärritavale’ isikule. Ärritav või probleeme tekitav isik võib olla keegi, kellega sa antud momendil hästi läbi ei saa. Võid valida kellegi, kes sulle ei meeldi või kellele sina ei meeldi. Jällegi pane tähele, milline on algul sinu tegelik reaktsioon selle isiku suhtes. Ära takerdu mõttesse, mida kõike ta on sulle teinud, mida kõike sa oled pidanud läbi elama. Püüa luua värske lähenemine, mis põhineb mõistmisel ja heasoovlikkusel. Ära tee võltse kompromisse, lase kogu oma tigidusel ja vihal minna oma teed. Hoia oma tähelepanu sellel heasoovlikul hoiakul. Siis...

**(5) KESKENDU
KÕIGILE
NELJALE
INIMESELE**

Keskendu kõigile neile neljale inimesele: iseendale, oma sõbrale, neutraalsele isikule ja ärritavale isikule. Arenda mettä tunnet võrdselt kõigi nelja inimese suhtes nii, et sa ei tunneks mitte kellegi suhtes vähem sõbralikke tundeid. Kui meeldib, võid kujutleda kõiki nelja istumas enda ümber. Kuluta selleks mõned minutid (ära unusta iseennast!) ja siis...

**(6) LASE METTÄ
TUNDEL ÜHA
LAIENEDA**

Lase oma mettä tundel üha laieneda, kuni see haarab endasse kogu maailma. Alusta enda lähedal olevatest inimestest, võib-olla neist, kellega oled samas ruumis või majas. Siis kujutle mettä tundes

oma lähim ümbrus, kõik, kes juhtuvad parajasti olema selles linnas, selles linnas või selles maakohas. Jätka niimoodi mettä tunde kasvatamist, selle piire üha laiendades, kaasa haarates kõik inimesed sellel maal, sellel mandril, teistel mandritel, kogu maakeral, kogu universumis. Mõtle kõigile neile inimestele, kõigile neile kogemustele, mida nad just praegu kogevad, just nüüd, kui sina mõtlustad. Haara endasse kõik loomad, kõik elavad olendid. Püüa mõelda kõigile neile võrdselt tugeva armastuse ja sõbralikkuse tundega.

METTĀ BHĀVANĀ — KUUS ASTET ÜKSIKASJALIKUMALT

Alusta istumisega mugavas asendis. Püüa istuda füüsiliselt nii liikumatult kui võimalik, see aitab sind häälestada sellele, kuidas sa end tunned.

Mettā bhāvanā nõuab ettevalmistust, mõtluseks häälestumist. Seda võib teha ka ükskõik millisel ajal mõtlusest väljaspool.

Häälestu oma praeguse hetke kogemisele. Ükskõik mida sa ka tunned, tunne seda just nii, nagu see on, tunne meeldivus- ja ebameeldivustunnet, või seda, et sa ei tunne mitte midagi! Kui tekib valu, ära püüa endale selgeks teha, et seda ei ole. Teisest küljest, püüa mitte masenduda või vihastuda. Lihtsalt koge erapooletult, mida tunned. Toimi samuti meeldivate tunnetega. Tunnista, mida tunned, naudi oma tundeid, kuid ära takerdu meeldivatesse fantaasiatesse.

Sellisel viisil kogemusele häälestumist nimetatakse *teadvustamiseks* ehk *tähelepanelikkuseks* (tegemist on sama eneseteadvustamisega, millest oli juttu hingamise jälgimise mõtluse puhul). Teadvustamist treenides oleme võimelised häälestuma ka pikemaks ajaks. Vähemalt natuke on seda võimet vaja, et luua alus mettā bhāvanā mõtlusele. Kui alusmüür on rajatud, saab selle peale hakata ehitama loovamaid tundeid.

Kui sa ei tunne üldse mitte midagi, pead leidma kokkupuute oma aistingutega. Istu hästi vaikselt, lihtsalt ole vastuvõtlik oma üldisele kogemusele, isegi kui tundub, et sa ei tunne mitte midagi. Hoia tähelepanu oma kehal, keskendu peamiselt oma asendile, tunneta oma lihaste lõtvust või pinget ja füüsilise energia üldist voolu. Ole teadlik oma hingamisest. Kui keskendud oma kehale, leiad tasapisi kokkupuute oma aistingutega ning sellelt pinnalt võid lõpuks hakata kogema oma tundeid, kas meeldivaid või valutekitavaid.

Ära muretse, kui su tunded ei ole selged ja tugevad. Tunded on sageli väga õrnad ja nõrgad, need ei peagi olema tugevad enne, kui nende arendamise kallal ei ole vaeva nähtud. Mettā tundest on palju kasu ka siis, kui see on väikese kõlajõuga, kuid siiski püsiv.

Jätka üha vastuvõtlikumalt oma tunnete teadvustamist, samal ajal lisades sellele järgneva, harjutuse aktiivsema poole. Kasuta oma kujutlusvõimet ja arenda kõigepealt sõbralik ja heatahtlik suhtumine iseenda suhtes.

VALMISTUMINE — HÄÄLESTUS

KUI SA EI TUNNE MITTE MIDAGI

METTA TUNDE ARENDAamine — MÕTLUSE ASTMED

(1) MINA ISE

**Metta bhavana
mõtluse astmed**

Ettevalmistus	Istu mugavalt ja vaikselt Häälesta end oma kogemusele
1. Aste	Arenda sõbralikkust iseenda suhtes
2. Aste	Arenda sõbralikkust oma hea sõbra suhtes
3. Aste	Arenda sõbralikkust neutraalse isiku suhtes
4. Aste	Arenda sõbralikkust ärritava isiku suhtes
5. Aste	Arenda sõbralikkust võrdselt kõigi nelja isiku suhtes
6. Aste	Arenda sõbralikkust kõikidele olenditele kõikjal

Kogemus sisaldab endas harva puhast rõõmu või puhast valu, see on tavaliselt kibemagus. Kui leiad oma praeguse hetke kogemusest meeldivaid ja rõõmsaid tundeid, siis on üsna kerge arendada endas armastuse ja sõbralikkuse tunnet. Aga kui tunded on peamiselt valutakitavad, peaksid hoiduma neile reageerimast ükskõiksuse, vastumeelsuse, pettumuse või enesehaletsusega, sest niisugune reageering takistab mettä tunde arengut.

**LASE OMA
POSITIIVSETEL
TUNNETEL
VOOLATA**

Lase oma kogemusel end haarata ja püüa saada aru, kuidas sa end just praegu tunned. Jätka tähelepanelikult harjutust, mõistes, et su tunded on ajutised ja muutuvad. Valu, mida me tekitame oma suhtumisega valusse, on tihti palju hullem kui valu ise. Teadvustamine on loov vastus tekkinud tundele, mis loob teadvuses uue suundumuse, uue hoiaku, mis lõpuks võib üle kasvada rõõmuks.

Kannatlikkus võib avada tee selgemasse sõbralikkus- ja armastustundes. Uus hoiak, uus suhtumine tekkinud tundes, on algul nõrk, aga kui see kord on juba sündinud, on selle tugevdamiseks teisi meetodeid.

Ütle endale: “Tunne end hästi ja õnnelikuna” või kasuta teisi väljendeid, mis äratavad sõbralikke tundeid. Ära korda niisuguseid lauseid automaatselt, vaid mõtle nende tähendusele ja lase neil endas tekitada vastukaja. Teiseks lähenemisviisiks on sellise hetke meenutamine, kus tundsid end õnnelikuna. Taasta see tunne oma kujutluses. Hakka sellelt pinnalt kasvatama positiivset suhtumist. Mõtiskle oma varjatud võimete üle, mida võiksid väljendada suurema eneseusalduse korral. Võid katsetada ja kasutada ükskõik millist meetodit, mis aitab tekitada mettä tunnet.

**KESKENDUMINE
METTA TUNDELE**

Mettä bhāvanā mõtluses rakendame põhimõtet, et mõtted ja tunded muutuvad seda tugevamaks, mida enam me neile keskendume. Kui on tekkinud kokkupuude armastus- ja sõbralikkustundega, peaksime sellele tundele koondama kogu oma tähelepanu, kogu oma energia. Nii muutub mettä tunne üha sügavamaks ja kindlamaks.

Ära takerdu kujutlustesse, fantaasiasse ega meelt kõrvaleviivatesse mõtetesse — kõigepealt kasuta mõtteid ja kujutlusi, et luua mettā tunne ja siis püsi kogu südamega selles tundes. Selle tunde säilitamine, sellele tundele keskendumine on antud mõtluse peamine mõte, kõik muu on selleks valmistumine.

Kui see sind aitab, võid anda keskendumisele 'suuna', kasutades kujundeid. Üks minu tuttav mõtlusõpetaja kasutab mettā bhāvanā õpetamisel avaneva lille kirjeldust. Võid kujutleda ka säravat suvepäeva. Kujutle, kuidas keha täitub särava, meeldiva valgusega või jaheda vedelikuga, mis sümboliseerib sinust kiirguvat armastust ja headust. Mettā tunde äratamisel on kujunditest palju abi seal, kus sõnad ja mõtted ei leia kõlapinda.

KUJUNDITE
KASUTAMINE

Mettā bhāvanā esimese astme lõpul tunned end tõenäoliselt rahulolevamalt ja õnnelikumalt kui alguses. Kuid meeleolu tuleb ja läheb. Kui midagi erist ei näi olevat juhtunud, ära heitu. Nelja või viie minuti möödudes asu igal juhul järgmise astme kallale, ära peatu liiga kaua esimesel astmel, lootes, et midagi juhtub. Tuleta meelde, et oled alles alustanud mõtlust ja seepärast on esimene aste tavaliselt 'jahedam' kui teised astmed, vajad veel 'soojendust'. Mettā bhāvanā's on üldiselt parem käsitleda igat astet just nii, nagu see juhtub tulema, ilma oma tegevust igal sammul arvustamata. (Ainsaks objektiivseks mõtluse mõjususe hindamise teeks on vaatlus, kas sinu elus on toimunud mingit märgatavat muutust paremuse poole.)

Nüüd arenda mettā tunnet oma sõbra suhtes — sellise inimese suhtes, kes sulle meeldib ja kellesse sa suhtud sõbralikult. Vali sõber kiiresti, nii et astmete vahel ei hajuks keskendunud olek. (Seda nõuannet peaks silmas pidama iga kord uuele astmele üleminekul.)

(2) HEA SÕBER

Keskendu oma sõbrale. Kujutlus temast võib olla kujundlik või mõtteline või mingit muud laadi. Ükskõik kuidas sa temale keskendud, püsi nii katkematult kui võimalik selles muljes ja pöördu selle tunde juurde üha tagasi, kui märkad oma tähelepanu kõrvalekaldumist.

Mettā tunnet oma sõbra suhtes kasvatades kasuta samu põhimõtteid kui esimesegi astme juures. Nagu eelmiselgi astmel ütles: "Olgu ta õnnelik, mingi tal kõik hästi" või kasuta mis tahes meetodit, mis süvendab ja puhastab sinu häid soove tema suhtes. Kuid ole endale aus, isegi kui on tegemist sõbraga, võid vahel tema suhtes tunda midagi niisugust, mida 'ei peaks' tundma. Mettā tunde arendamiseks on vajalik kogeda oma tõelist, just antud momendi reaktsiooni. Näiteks kui sul oma üllatuseks on raskusi tema suhtes mettā tunde arendamisega, siis on see kogemus niisama väärtuslik või võib-olla veelgi väärtuslikum, sest nüüd pead

kohanema tingimustega ja looma midagi uut. Niisugustest avastustest on palju õppida, nõnda võib mõndagi teada saada nii enda kui oma sõpruse kohta.

(3) NEUTRAALNE ISIK

Kolmandal astmel arenda mettä tunnet 'neutraalse' isiku suhtes. Vali selleks keegi, kelle suhtes sul ei ole antud momendil mingeid erilisi tundeid, ei negatiivseid ega positiivseid. Selleks võib olla keegi, keda sa vaevalt tunnend, võib-olla keegi, keda sa tihti näed, kuid kellega sul pole kunagi olnud juhusit rääkida, kuid siiski on sul temast mingi mälupilt, mulje. Näiteks kirjakandja. Samuti võib see olla keegi, keda sa tunnend hästi, kuid mingil põhjusel ei ole sa temast mitte kunagi olnud huvitatud.

Nii nagu teistegi astmete puhul, arenda mettä tunnet vastuseks sellele tundele, mida kõigepealt tundsid. Kõige suuremad raskused neutraalse isiku puhul seisnevad selles, et me ei tunne just eriti palju. Selleks et leida endas rohkem tundeid, tuleks keskenduda nii püsivalt kui võimalik. See meetod toimib samal põhimõttel, kui eespool mainitud 'häälestumine', mis lõpuks toob esile nõrku positiivseid või negatiivseid tundeid, millele on kergem reageerida.

'Neutraalse isiku' aste on väljakutse meie tundlikkusele. Nii kaua, kuni me ei tunne mitte midagi selle inimese suhtes, isegi mitte negatiivseid tundeid, ei näi olevat mitte mingit alust, millelt hakata kasvatama mettä tunnet. See, et me peame temaga leidma vaimse kokkupuute, sunnib meid oma tundeid ja kujutlusi avardama või ennast 'emotsionaalselt pingutama'. Sellel on hea mõju meie suhetele teistega. Igatahes 'seal väljaspool' on kogu maailm täis 'neutraalseid' inimesi.

(4) ÄRRITAV ISIK

Neljandal astmel jätkame oma "emotsionaalsete võimete pingutamist". Ärritavaks isikuks sobib igäüks, kes sulle ei meeldi või kellele sina ei meeldi. Võid valida kellegi, kellega sa antud momendil läbi ei saa, kellega sul on arusaamatusi või keda väldid.

Kui sulle tundub sobivat, võid valida läbi ja lõhki vaenlase, kellegi, keda tõeliselt vihkad. Kuid võib-olla on targem alguses asju mitte liiga raskeks teha. Kui negatiivsed tunded valitud isiku suhtes on väga tugevad, võid lõpetada hoopis kusagil mujal, seda suhet veelgi halvemaks tehes. Meenuta, et selle harjutuse eesmärgiks on armastuse, sõpruse, heatahtlikkuse loomine. Püüa mettä bhāvanā astmetesse valida inimesi kui vahendeid selle eesmärgini jõudmiseks, mitte aga seepärast, et nendega midagi ära klaarida või suhte parandamise kallal tööd teha.

Nii nagu eelmistegi astmete puhul teadvusta oma tekkiv tunne väljavalitud isiku suhtes. Kui tähelepanu hajub, pöördu tagasi mees tekkinud mulje juurde. Mõttele sellele, et kuigi praegu on selle isikuga läbisaamine raske, võivad asjad muutuda. Meenuta endale, et see, kuidas tema kogeb oma elu, erineb kindlasti sellest, kuidas sina seda tajud.

Niimoodi mõeldes soovi, et tal läheks hästi, et ta oleks õnnelik. Võiksid mõelda, et kui ta oleks tõeliselt õnnelik, paistaks ta sulle hoopis teises valguses kui praegu, võib-olla ta koguni meeldiks sulle.

Viiendal astmel kujutle kõiki nelja inimest — iseennast, oma head sõpra, neutraalset isikut ja probleemset isikut, kõiki üheskoos. Säilita mettä tunne, mida oled kasvanud, ja kiirga seda võrdselt kõigile neljale isikule. Tunne mettä tunnet sama tugevalt oma hea sõbra ja neutraalse isiku suhtes, võrdselt tugevalt iseenda ja probleemse isiku suhtes, võrdselt tugevalt probleemse isiku ja oma sõbra suhtes.

(5) KÕIK NELI ISIKUT

See nõuab üsna erksat tähelepanu, et näha, mida tunnend igaühe suhtes ja kõikide suhtes ühekorraga. See nõuab palju harjutamist. On kasulik sellele astmele häälestuda aeglaselt, järk-järgult, et võrrelda iga isikuga seoses tekkivaid tundeid.

Sellele mõtlusastmele lihtsama lähenemise korral laseme mettä tundes lihtsalt voolata võrdselt iga isiku suunas, ilma liigselt analüüsimata ja isikuid omavahel võrdlemata. Lihtsalt kujutleme, et mettä tunne on võrdselt tugev kõikide suhtes. Kui mõtusaeg on piiratud, on see parim lähenemisviis algajale.

Inimestesse võrdselt suhtudes areneb mettä tunne kogu oma täiuses ja tugevuses. Mõtluse viimasel astmel laiendame seda tunnet kogu ülejäänud maailmale, iseendast ja oma kolmest kaaslasest kaugemale. Selleks on erinevaid viise, vabalt võib kasutada oma kujutlust, aga ka alljärgnevalt toodud tavapärase meetodit:

(6) KÕIK OLENDID KOGU MAAILMAS

Arenda kõigepealt mettä tunnet iseenda ja teiste suhtes, kes on sinuga ühes ruumis. Siis laienda seda tunnet kõigile, kellega oled ühes majas või kuskil, kus parajasti juhtud olema. Laienda tunnet kogu oma ümbruskonnale ja siis kogu linnale. Järgmiseks kujutle oma maakonda, riiki, maad, laienda mettä tunnet kogu mandrile. Haara sellesse ka teised mandrid. Soovi, et eranditult kõigil oleks hea, et kõik oleksid õnnelikud ja kannatusest vabad.

Kujutle inimesi, loomi ja kõikvõimalikke olendeid, kes elavad sellel maakeral, ja soovi et nad oleksid õnnelikud. Veelgi enam, ära piirdu ainult meie maakera, tõenäoliselt on kosmoses ka teisi eluvorme — niimoodi on see budistliku traditsiooni järgi — ja soovi neile kõigile head. Lõpuks laienda mettä tunnet mitte ainult praegusel hetkel elavatele olenditele, vaid kõikidele olenditele, kes elavad tulevikus, ükskõik millised nad ka saavad olema. Kasuta oma fantaasiat ja laienda mettä tunnet mõistusega haaratavatest piiridest väljapoole.

MÕTLUS JA TEISED INIMESED

Kui dhyāna seisundis... harjutame end mõistma teiste inimeste häid omadusi, tekib Suur Kaastunne kõikide elavate olendite suhtes.

Sellega seoses meenutame ja näeme vaimusilma ees oma vanemaid,

lähedasi sugulasi, häid sõpru ning meie süda täitub seletamatu rõõmuga. Seejärel laieneb Kaastunne meie igapäevastele tuttavatele ja koguni vaenlastele ning kõikides viies maailmas elavatele olenditele. Pärast dhyāna seisundi kogemusi on meie süda täis õnne ja rõõmu ning me tervitame kõiki, keda me oma teel kohtame, rahuliku ja lahke olekuga.¹¹

Chi-I

METTA TUNDE TOOMINE IGAPÄEVASESSE ELLU

Sisemine hoiak väljendub tegevuses. Kuivõrd on mettā tunnet, niivõrd väljendub see teiste arvamuste tunnustamisel, teiste eest hoolitsemisel ja kõige enam heades tegudes. Budismis suhtutakse sõprusesse kui vaimsesse praktikasse. Buddha ütles oma järgijatele, et sõprus ongi kogu vaimne elu. Sõprus annab palju võimalusi negatiivsetest tunnetest vabanemiseks ja positiivsete tunnete arendamiseks.

Paljud arvavad, et vaimne elu on puhastumine ja vabanemine pattudest või vigadest. Buddha õpetust praktiseerides vabaneme loomulikult üha enam tõketest. Kuid hoopis kasulikum on oma arengut vaadata positiivsete omaduste loomise valguses. Arendades positiivseid tundeid, hajuvad negatiivsed tunded iseenesest. Kui kogu aeg mõelda, kuidas vabaneda negatiivsetest tunnetest ja harjumustest, võib selline lähenemisviis julgustada hoopis negatiivset käitumismalli.

Mettā bhāvanā on ainulaadne tee positiivsete tunnete arendamiseks. Ainult mõtluses on meil võimalus kogeda oma reaktsioone sügavuti, ilma olukorda keerulisemaks ajamata, mis oleks üsna tõenäoline vaatluse all olevate isikute kohalolekul. "Tegelik" suhtlemine ei jäta meile tihti aega oma tundeid tunda. Mõnikord me reageerime enne, kui oleme midagi tundnud. Mõtluses on meil aega ja ruumi oma reaktsioonide üle järele mõelda, mõtiskleda, nende kallal tööd teha. See on äärmiselt tõhus viis ennast sügavamalt tundma õppida.

SÕPRUS

Sõbralikkus vajab väljendamist, see ei eksisteeri vaakumis. Nii nagu me teeme pingutusi mõtluses, nii peaksime pingutusi tegema ka sõbralikkuse arendamisel. Igasse suhtlemisakti võiksime suhtuda kui sõpruse loomise võimalusse.

Sõprus ei tähenda alati teistega nõustumist ja sama meelt olemist ega taotlust, et kõik laabuks ilma raskusteta. Sõprussuhe ei ole pinnaline suhe. See aitab meid olla mina ise, sõbrale oleme end valmis väljendama tõepäraselt ja mitte ainult faktide osas. Oleme aus ka oma tunnete suhtes. Sõbraga koos olles püüame me tavaliselt oma tundeid rohkem teadvustada ja väljendada.

MEIE TUNDED JUHVAD MEID

Meie tunded juhivad meid. Meenuta kõiki oma tuttavaid ja mõtiskle, mil määral nad lasevad end juhtida oma tunnetest ja meeleoludest. Sa-

geli tõdeme, et kõik selged ja mõistlikud selgitused oma tegevuse kohta on üksnes osa tõest. Tunded on äärmiselt võimas jõud. Neid on raske arendada. Meil ei ole nende üle just palju võimu. Vahel oleme heas tujus, vahel mitte ja sedaviisi kulgebki pahatihti kogu meie elu.

Me saame asjade passiivset käiku muuta. Aga siis peame olema valmis tunnistama, kuhu me oma tundeid kõige enam 'investeering'. Näiteks, kindlasti oleme märganud, et enamasti kutsuvad tundmuse esile teised inimesed. Me elu on tihedalt seotud teiste eludega: me elame, me töötame koos teistega, me loome teistest inimestest, me tunneme neid. Seepärast pole imekspandav, et teised inimesed on pidevalt meie mõtetes, unistustes ja unenägudes.

Võib-olla on veidi vastumeelne tunnistada, kui tugevalt meie oma reageering meid mõjutab. Kuid tõsiasi, et üks teatud isik 'paneab meid tundma' innustust või lõõgastust (või kadedust või ärritust või mida tahes) on väga sügavalt oluline. Niisugused reaktsioonid on peaaegu harjumuslikud. Kõigis meis on kalduvus erutusele, igavusele või hirmule, mis vallandub kergesti teatud väliste tegurite mõjul.

**REAGEERING
TEISTELE**

Tunnetele on iseloomulik kuhjuda ja siis uuesti hajuda. Mõnikord on tunded muutlikud nagu ilm. Meeleolu mõjutab meie mõtete sisu, energia taset, loomevõimet. Tundeküpsmaks saades tuleks rohkem teadlik olla oma meele 'ilmast'. Ent ilm võib olla nii muutlik ja ebakindel või tormine, et ei tekigi soovi riskida: tunda oma tõelisi tundeid.

**PANE TÄHELE
ILMA MUUTUST**

Võime olla oma tunnetest võõrandunud. Tänapäeva ühiskond on nii keeruline ja läbipõimuv, kogu aeg juhtub nii palju erinevaid ja kogemusküllaseid sündmusi, et võime kaotada kokkupuute oma tunnetega. Me arvame, et meil pole palju tundeid, kuna me ei ole neist eriti teadlikud. Ent sellest hoolimata kusagil need ometi on.

Sügavam kokkupuude oma tunnetega saab alguse naudinguga ja valu äratundmisest. Neil põhinevad kõik tunded. Me jätame need tugevad ja lihtsad signaalid sageli tähelepanuta või peideme ära. On tähtis märgata, et oleme nende omanik. Need signaalid on tunnete tekkimise lähtepunktiks. Valu ja naudingut tuleb tunnustada just sel momendil, kui me neid tunneme.

**TÕDE OMA
TUNNETEST**

Võta nende signaalide äratundmine endale pidevasse harjutusprogrammi, küsi endalt kogu aeg, kas su kogemus on meeldiv või ebameeldiv, kas sa tunned midagi või ei tunne. Kui tunned midagi, on see tunne meeldiv või valutekitav? Tõde oma tunnetest ehk tunnete teadvustamine, kui kasutada eespool kasutatud väljendit, oleks hea muuta harjumuseks. Kui oled iseendale tõene oma tunnete osas, muutud selgemeelsemaks ja ennastusaldavamaks. Siis ei pea sa enam endalt nõudma rõõmutundmist millestki, mis seda ei paku, ega veenma end oma kogemuse ebameel-

divuses, kui see seda tegelikult pole. Ilma niisuguste nõueteta anname endale rohkem valikuvabadust tundekajadele. Teadvustamine annab tegutsemisjõudu kangutades välja meie tavapärased reaktsioonid.

**NEGATIIVSED
TUNDED,
ME LASEME
NEIL TOIMIDA**

Olles tõene oma tunnete suhtes, hakkame nägema, et mitte kunagi ei muutu me lihtsalt niisama vihaseks, kadedaks, ahneks, salatsevaks, pahuraks või ebakindlaks. Niisugused tunded ei teki ilma põhjuse, need on vastukaja teatud olukorrale. Teatud seisukohast me ise lubame neil tunnetel tekkida. Negatiivsed tunded, täpsemalt hoiakud, on tavaharjumus, mille võrku me oleme sattunud (võib-olla hiljuti, võib-olla juba lapsepõlves). See on harjumuslik reaktsioon, mis vallandub, kui vajutatakse teatud nupule.

Kõikidest nuppudest on kõige võimsamad nauding ja valu, järelikult on tähtis need ära tunda ja neid tunnustada. Me tahame naudingukogemusi ja vältida valu. See tuleneb inimolendi Sõltuvuslikust Tekkimisest, põhjuse ja tagajärje ahelast. Kui me ei teadvusta oma tundereageeringuid, oleme võimelised tegema ükskõik kellele ükskõik mida, selleks et tunda naudingut ja vältida valu. Teadvustamise puudumine paneb meid lõpututel eri viisidel üksteist ära kasutama.

**METTA TUNDE
IDEAAL
TEGELIKKUSEKS**

Sõbralik meel ei kasuta teist inimest kunagi ära. Mettä tunne kui positiivne tunne omab ka eetilist külge. See põhineb oma tahte teistele mitte peale surumises. Mettä tunne on soov, südamest tulev soov, see ei ole ainult idee armastuse ideaalist, kättesaamatu ja üliidealistlik kujutus 'kõikide ja kõiksuse armastamisest'. See on tunne, mis mõjutab kogu meie ellusuhtumist. Oluline on mõista, et mettä tunne sünnib arusaamast, et igaüks siin maakeral tahab õnnelik olla, vaatamata sellele, mida ta teeb või kui hea või halb ta on. Kõik elusolendid otsivad õnne, isegi kui nad otsivad seda vales kohast. Mettä tunne on võimas soov. Soov, et inimesed tõepoolest saaksid tõeliselt õnnelikuks.

Loomulikult peab see soov olema ehtne. See peab põhinema tõelistel tunnetel. See ei tähenda, et peaks kogu aeg ringi käima naeratava näoga (kuigi selles ei ole iseenesest midagi halba, võib-olla see koguni aitab!). See, mida me vajame ja mida teised meilt ootavad, on mettä tunne, mis tuleb sügavalt seestpoolt. Inimesed ehk ei usalda välist ilmingut — naeratust, pidades seda naiivseks ja heategevusega seotuks. Nad on ehk kord pettunud kelleski, keda nad on usaldanud. Ehk me isegi kahtleme mettä tunde arendamise väärtuslikkuses. Teadlik ja tahtlik enesemuutamine tundub ebaloomulikuna, just nagu kinnitaksime rinnamärgi oma muutumatu isiksuse rinnale.

Sügavad, tõelised muutused toimuvad pika aja jooksul. Pingutused võivad algul tunduda pinnalised. Kuid ära lase end sellest häirida. Vaimne areng toimub ka väljaspool meie teadvuse kontrolli. Vaimne muutus

sarnaneb kaljuga, mida kulutavad vihmapiisad: regulaarselt mõtlustades avaneme me järk-järgult asjadest uutmoodi arusaamisele. Mingis punktis hakkame teisi nägema ülalpool oma harjumuspäraseid hoiakuid ja sealt lähtudes hakkavad toimuma tõeliselt olulised muutused.

Näiteks, meil võib olla oma arusaamine (võib-olla mitte just kõige selgem arusaamine) selle kohta, milles peitub õnn. Kuid me ei saa olla kindlad selles, mida vajab keegi teine selleks, et olla õnnelik. Kui tõeliselt tahta, et keegi teine oleks õnnelik, peaks elama selle inimese maailmas, mitte iseenda maailmas. Võime avastada, et oleme teinud tululootvaid 'kapitaalmahutusi' teiste inimeste õnne heaks. Ometi, ideaalsel juhul, tuleks lihtsalt tahta, et teised oleksid õnnelikud, hoolimata sellest, kas meil õnnestub nende jaoks midagi teha või ei. Niimoodi end uurides tulevad arvatavasti esile sellised sisemised vastuolud nagu neid esineb zen koaanis.

Kolmas peatükk

MÕTLUSPRAKTIKA SISSESEADMINE IGAPÄEVASES ELUS

*Kui praktiseerime õiget dhyāna't [mõtlust], arenevad ja avalduvad meis kõiksugused kiiduväärsed omadused...
Keha muutub säravaks ja läbipaistvaks, värskeks ja puhtaks;
meel muutub õnnelikuks ja rõõmsaks, rahulikuks ja kirkaks;
tõkked praktiseerimise teel hajuvad ja head mõtted
tärgavad, et meid aidata; austus praktika suhtes kasvab
ja usk süveneb; süveneb mõistmise jõud ja tarkusemeel
muutub selgeks ja usaldusväärseks; nii keha kui meel
muutuvad tundlikuks ja paindlikuks; mõtted ei ole enam
pinnalised, need muutuvad sügavamaks.¹²*

Chi-I

Esimesi kuid, mil mõtlust hakatakse praktiseerima regulaarselt, iseloomustatakse tavaliselt kui energia 'vabanemist'. Tõenäoliselt naudid üldise rahu ja selguse tunnet ning tunnend end seesmiselt värskena. Tunnend rõõmu ja usaldad 'olla mina ise'. Avastad, et oled loovam ja avatuma südamega.

Ka teised panevad tähele, et oled muutumas ja tahavad rohkem sinu seltsis olla, kuna püüad olla vastuvõtlikum ja sõbralikum.

IGAPÄEVANE HARJUTAMINE

Niisugused edusammud on mõtluse vahetu tagajärg. Kestvamate tagajärgede kogemiseks tuleb mõtlustada regulaarselt. Parim oleks seda teha iga päev ja luua selle tarvis omad tavad. Sel juhul areneb tegevus iseenesest, me näeme selgemini mõtluse positiivset mõju ja nii on seda üldse meeldivam teha. Tähtis on motivatsioon. Et asja vastu huvi säiliks, peame nägema oma mõtluse mõjusust, midagi, mis toimub meie kasuks. Regulaarne mõtlustamine nõuab natuke enesedistsipliini, mis aga ei tähenda enese tagantsundimist. See on lihtsalt niisuguste abinõude leidmine, mis paneks meid mõtlusest rõõmu ja rahuldust tundma. Mõtlus nõuab loovat lähenemist.

IGAPÄEVASE MÕTLUSE MEELDIVAKS TEGEMINE

Üheks lihtsaks soovituselt on mõtlustada iga päev ühel ja samal ajal, ükskõik millisel ajal päeval või öösel — see oleks sobiv algus. Mõtle sellele ajale kui oma mõtlusajale.

Paljude jaoks on parimaks mõtlusajaks varajane hommikutund,

siis ollakse rahulikum ja tüünem. Tean inimesi, kes hommikuti mõtluseks alati enne teisi ettevaatlikult üles tõusevad, et oma pereliikmeid mitte äratada. Nad leiavad, et mõtlus vaikselt hommikutunnil on värskendavaks alguseks kogu päevale, arvestades ka asjaolu, et hiljem oleks seda raskem teha. Öhtul ollakse väsinud või seotud külaskäigu või külaliste vastuvõtmisega. Esineb ka teisi häirivaid tegureid, näiteks televiisor.

Mõnedel on aga just hommikuti täiesti võimatu rahu leida. Neile tundub, et kõik nende ümber ruttavad kuhugi ning ainus, mille peale nad on võimelised mõtlema, on see, mida neil tuleb teha pärastpoole. Neile sobib mõtluseks suurepäraselt õhtu: päev on lõppenud ja nüüd saab rahumeeli lõdvestuda, unustada oma tööd ja toimetused. Öhtul hilja on mõtlust meeldiv teostada just linnas, kui kõik on magama heitnud ja liiklushäälled vaibunud.

KOHTUMINE TEISTE MÕTLUSTAJATEGA

Kui oled otsustanud regulaarse mõtluse kasuks, siis on see pühendumine ja vajab toetust. Siin on palju abi teiste julgustusest ja innustusest. Loodan, et selle raamatu lugemine julgustab sind natuke ja annab eneseusaldust mõtluse praktiseerimiseks, aga sellest üksi veel ei piisa. Selles peitub põhjus, miks paljud mõtlusõpetajad on seisukohal, et mõtlust ei saa õppida raamatust. Nõustun nendega. Elavad juhtnöörid on palju tähtsamad kui trükitud sõnad. Palju kergem on haarata asja tuuma, kui näeme õpetaja käitumis- ja käsitlusviisi. Mõtluskursusel või mõtluslaagris on ka võimalus vestlusteks ja küsimusteks. Mõtlustamine koos teistega innustab ja inspireerib. Üksi mõtlust harjutades võib kaduma minna mõtluse mõte, perspektiiv.

Kontakt kogenud mõtlustajatega näitab selgemini, mis mõtluses toimub. Paljudel on aeg-ajalt perioode, kus neile tundub, et mõtlus ei vii mitte kuhugi. Sellistel puhkudel on kasulik suhelda endast kogenumate mõtlustajatega. Nad annavad innustust ja nägemust, 'olles lihtsalt nemad ise', neilt õpid midagi olulist ilma küsimatagi. Toeks on ka sõprus teiste algajate mõtlustajatega, sest nii näed, kuidas nad tänu mõtlusele muutuvad, ja tõded, et neilgi on vahel samasuguseid raskusi.

Kui sulle meeldib ülaltoodud algus, siis leia üles endale lähim budistlik keskus, kus õpetatakse eespool toodud peamisi mõtlustehnikaid. Kui elad liiga kaugel, on kasulik võtta kontakti kirja või telefoni teel. Lihtsalt kontakti-võtminegi avaldab positiivset mõju sinu mõtlustreeningutele, pannes sind kohusetundlikumalt sellega tegelema. Võid ka avastada, et mõni mõtlusõpetaja on külastamas sinu elukohta või sul tekib võimalus minna kas lühema- või pikemaajalisse mõtluslaagrisse.

MÕTLUSLAAGRID

Mõtluslaagri mõte on argipäevaelu askeldustest väljumises ja kuhugi vaiksesse kohta sõitmises, et mõtlusele rohkem aega pühendada. Olles mõtlust harjutanud kuu või rohkem, annab mõtluslaager sügavama kogemuse sellest, mida mõtlus endast tegelikult kujutab, ja nii loob see kindlama pildi edaspidisest praktiseerimisest. Mõtluslaagreid korraldab tavaliselt budistlik keskus. Laager kestab päeva, kaks või paar nädalat või veelgi rohkem. Erinevad laagrid on mõeldud erineva kogemustaseme ja erinevate vajadustega inimestele. Laagri tähtsaim eesmärk on läbimurdmine argipäevaelu rutiinist. Soodsad tingimused süvendavad kokkupuudet oma kogemustega. Laagreid peetakse tavaliselt maal või kusagil vaiksuses kohas, kus mõtlustada on hoopis midagi muud kui argipäeva askelduste keskel. Niisuguses laagris saab panna mõtlusse oma parima ja samuti kogeda oma meele parimat osa. Kui tunned, et oled selleks valmis, on pingutused mõtluslaagrisse minekuks seda väärt.

MEELEOLU LOOMINE

MÕTLUSE ETTEVALMISTUSED

Vahel oleme mõtlusmeeleolus, vahel mitte. Enda mõtlustama ergutamiseks on mitmeid teid.

Keskendumisel aitavad meid ettevalmistused. Kui istume mõtlusistmele või patjadele vahetult pärast elavat vestlust või kohe pärast tööd või teeme seda väsinuna päeva viimase tegevusena, ei tule tõenäoliselt kerge mõtlus. Samuti täis kõhuga ja vahetult pärast füüsilisi pingutusi ei ole me selleks õieti valmis.

Korralik mõtlus on võimalik ainult siis, kui meie meel on võimeline kõrvale jätma kogu ülejäänud maailma ja keskenduma just praegusele hetkele. Kõikidel lõpetamata asjadel ja toimingutel, kõigel, millest tahaksime teistega rääkida, kõiksugustel meeltkõitvatel asjadel peaksime laskma minna oma teed. Niikaua kuni kõik see on meie meeles, katkestab see keskendumist. Iga kord maha istudes tuleks eralduda nii palju kui võimalik käsilolevatest asjadest. Tuleks luua mingisugune 'tühimik', mingi ruum oma tavaliste argiaskelduste ja mõtluse vahele. Seda saab tekitada teepausiga või lühikese jalutuskäiguga, millegi sellisega, mis mõjub rahustavalt ja toob meid 'tagasi enda juurde'. Sel ajavahemikul teadvustame nii palju kui võimalik oma keha, tundeid, suhtumisi, mõtteid. Nii et mõtlust alustades oleme täielikult 'siin ja praegu', iseendaga kooskõlas. Toimides iga kord just nii, mõtlusele rohkem ruumi tehes, märkame mõtlustama istudes, et energia on kättesaadavam ja mõtluseks rohkem kõlbulik.

MÕTLUSE LÕPETAMINE

See, kuidas me lahkume sõbrast, mõjutab meie suhet temaga tulevikus. Samamoodi on mõtluse lõpetamisel tugev mõju kogu meie edasisele harjutamisele. Mõtlus tuleb korralikult lõpetada.

Mõtluses saavutatud rahu ja selguse säilitamiseks tuleb see lõpetada rahulikult ja aeglaselt. Äkki üles tõustes ja end kohe mingi kiire tegevusega sidudes, hajub mõtluses tekkinud keskendunud meeleolu. Muidugi tiheda ajakava puhul on niisuguseid asju raskem vältida. Kui me aga tõesti tahame, saame kiirustamist vältida — siin on küsimus pühendumises ja aja kindlas planeerimises. Asju oskuslikult korraldades on võimalik mõtlusistmelt lahkuda aeglaselt ja rahulikult, nii et meil on piisavalt aega enne järgmist toimingut. Enne askelduste siginasse-saginasse astumist, võiks meil tekkida harjumus veeta mõned minutid segamatus vaikuses.

Mõtluse äkiline lõpetamine avaldab närvisüsteemile halba mõju ja loob vastuseisu edasistele mõtlusharjutustele. Kui hoolitseme selle eest, et mõtlus lõppeks alati heade tunnetega, hakkame rõõmuga uuesti mõtlustama.

HEAMEEL JA INNUSTUS

Mõtlus on elav asi, mis vajab hoolitsust ja kaitset. Hooliv suhtumine hoiab ära mõtluse suhtes tekkiva võimaliku vastupanu. Tavaliselt tuleb ületada teatud hulk vastupanu, eriti mõtluse alguses. Tihti ei ole see suur probleem, aga kui vastupanu muutub väga tugevaks, on sellest jagusaamine raske. Tuleks meeles pidada, et üldreeglina peaks mõtlusest rõõmu tundma, arvesse võtmata juhuslikke kõrvalekaldeid. Midagi on valesti, kui mõtlus ikka ja jälle rahuldust ei paku, siis peaks kuskil tasakaalu taastama. Võib-olla on viga mõtlusse suhtumises või pole selleks vajalikku ettevalmistust.

Raskused võivad peituda ka ümbruskonnas. Keskendumisvõimele avaldavad märkimisväärset mõju välised tingimused. Tee kindlaks, kas antud tingimused on mõtluseks parim kättesaadav võimalus. Kui ümbrus on mürrarikas ja segab keskendumist, on asi väärt, et selleks midagi ette võetakse — kui see on võimalik! Näiteks vestle oma naabritega; katseta kõrvaklappe; pane akendele mürakindlad klaasid; või koguni koli teise kohta! Käi rohkem mõtluskursustel või laagrites, kus on rahulik ja kus tajud teiste toetavat suhtumist.

Kui võimalik, sea sisse koos patjade ja tekkidega alaline mõtluskoht, näiteks oma magamistoa ühes nurgas. Kindel koht annab järjepidevustunde ja kutsub mõtlustama. Tee see koht meeldivaks ja kauniks, nii et see looks rahuliku meeleolu. Mõtlusnurga kujundamisel kasuta toalilli, huvitavaid kive, lainetest uhituid puid või teisi asju. Pane sinna midagi, mis inspireerib, innustab. Minul on selleks altar koos Buddha kuju ja küüналdega, vahel ka lilled. Mõtlustama istudes teeb värske õhk ja lõhnaküüналde või -õlide

lõhn meele iseenesest selgeks ja rahulikuks. Oma ümbrust kujundades aitad oma meelel paremini keskenduda.

ROHKEM MÕTLUSAEGA

Luues mõtluseks väärilised tingimused, nii sisemised kui välised, hakkab harjutamine vilju kandma. Et sellele protsessile hoogu juurde anda, on soovitatav mõtlusaega pikendada. Kui harjutamine sujub hästi ja sa oled võimeline pikemat aega täiesti mugavalt istuma, proovi mõtlustada kauem. Jätka harjutamist nii kaua, kuni tunned endas loovat jõudu.

Mõtluse pikendamisest on palju kasu. Andes endale rohkem aega, oled võimeline enam lõdvestuma ja see aitab vältida häirivaid tegureid. Sageli võtab kaua aega, enne kui jõuad täielikult kesken-
dunud olekusse ja tunnete selguseni. Ära sunni end oma ajapiire ületama, aga kui sulle meeldiks kauem istuda, mõtlusta natuke kauem. Teatud aja jooksul püüa oma mõtlusaega samm-sammult pikendada. Kui oled kuu või kahe pärast võimeline istuma — ja asja vastu on säilinud huvi — umbes nelikümmend minutit või rohkem, siis on see väga hea tulemus.

TEADVUSTAMINE

KAS OLED VALMIS?

“Siin on üks luuletus,” ütles Mr. Chen [suur joogi], “kus mainitakse ettevalmistust söömiseks.” Ta naeratas ja pöördus oma märkmete kohale ning hakkas lugema. Pärast esimest rida, naeratasid nii kuulaja kui kirjutaja, kuuldes järgnevat:

*“Üks leivaviil,” nentis Merihobu,
“on peamine, mis vajalik,
äädikas ja pipar lisaks,
on tõesti hea.*

*— Nüüd, kallid auster, kui oled valmis,
me võime sööma hakata.”¹³*

Mr. Chen naeris südamlikku, varjunditerikast naeru, millega me ühinesime. “Aga,” ta jätkas tõsiselt, “küsimus on siin selles: kas oled valmis? Lähemalt vaadates näib kogu elu meilt seda küsivat. Ka väga kiiretel hetkedel, nagu küsitakse poisikese käest jooksuvõistluse stardis: kas oled valmis? — Isegi sellistel hetkedel tegeletakse ettevalmistusega.”¹⁴

Kas oled mõtluseks valmis? Kui sa selleks valmis ei ole, kui sa ei ole võimeline mõneks ajaks kõrvale jätma kogu oma ülejäänud elu, oled sellega seotud ja enamus mõtlusajast kulub võitluseks, et sellest seotusest

vabaneda. Energia, mida võiksime kasutada keskendumiseks, on aheldatud kõikvõimalikesse meeles hoitavatesse mõtetesse ja tunnetesse.

Enamikule on see aina korduv kogemus. Mõtlusaeg kulub tänaste toimetuste kavandamiseks, eilsete sündmuste ülevaatamiseks või vestluse jätkamiseks oma meeles, millega olime hõivatud viis minutit enne mahaistumist. Viimaks peaksime siiski tunnistama ettevalmistuse tähtsust. Sealjuures võiksime vaadata kogu oma elule laiemalt ja mõista, et täielik valmisolek, rääkides mitte ainult mõtlusest, on tase, milleni tuleks püüda. Elu iga hetk küsib meilt: oled sa valmis?

Ühel laupäeva hommikul võtsin vastu otsuse. Otsustasin, et on parim päev linnaminekuks, et lõpuks osta oma jalgrattale puuduv osa. Asi oli mul peas keerelnud juba nädalaid, aga ma polnud veel midagi teinud. Kohalik jalgrattakauplus oli avatud igal laupäeval kella üheni ja täna oli mul selleks ainuke võimalus, kuna argipäeviti töötasin teises linnas. Oli veel liiga vara ja ma istusin vaatama hommikutelevisiooni. Programm polnud küll eriti huvitav, kuid siiski köitis mu tähelepanu tunni võrra. Tegelikult katkestas vaatamise telefonihelin. Helistas sõber, keda ma polnud tükk aega näinud ning me lobisime pikalt. Pool tundi läks nagu lennates ning toru hargile pannes olin täiesti unustanud oma linnamineku plaani. Teadmata, mida endaga peale hakata (ja siiski tundsin hinges midagi närvivat — oli midagi, mida pidin tegema), kõndisin sihitult kööki. Seistes seal suures segaduses, tulin järeldusele, et midagi peaks igal juhul tegema. Lõpuks tuli mõte — otsustasin teha endale tassi kohvi. Täitsin kannu veega ja panin pliidile keema. Siis kuulsin läbi seina nõrka heli. See oli inimhää. Judin käis üle selja... Kes seal on? Taipasin, et televiisor, mille olin unustanud mängima. Läksin seda välja lülitama. Sel hetkel tulev saade paelus aga mu tähelepanu, jäin seda huvitatult vaatama. Mõni aeg hiljem, täpselt ei oska öelda, kui palju aega oli kulunud, katkestas äkitselt mu tähelepanu vali koputus välisuksele. Seal oli üks mu sõber, kes kutsus mind endaga lõunatama. Rõõmustasin ja olin erutatud. Enne väljaminekut tassike kohvi? Kasvava hirmutundega meenus äkki, et mõni aeg tagasi panin kannu tulele. Pea hakkas tööle. Kaua aega tagasi see oli? Kas tõesti on juba lõuna? Hämmastunud ja veidi paanikas, jooksin auruga täidetud kööki. Salaja panin kannu uue vee, sest see oli peaaegu tühjaks auranud. Mu sõber, olles märganud mu näoilmet, tuli kööki. Ta nägi, mis oli juhtunud, ja naeris. Ka mina naersin, aga mitte just kogu südamest. Liiga häbiväärne oli tõdeda, et tema tulek suunas mu tähelepanu sellele, et kell oli üks ning et ma otsustasin täna hommikul minna jalgrattakauplusse, aga kauplus oli juba suletud.¹⁵

See jutustus näitab, kui võrd meie elu koosneb hajameelsusest, mis omakorda tuleneb veel suuremast hajameelsusest! Kui me ei ole 'valmis',

tuleb meil tegemist teha tähelepanu hajumisest tulenevate tagajärgedega. Kuid me ei ole kohustatud olema hajameelsed. Kui me seda tõesti tahame, saaksime enamuse oma ajast olla tähelepanelikumad, teadlikumad iseendast ja oma tegevusest.

TEADVUSTAMISE ALUSTALAD

Me oleksime enam 'valmis', kui tooksime oma ellu rohkem sihipärasust ja keskendumisuskust. Tähelepanelikkuse ja teadvustamise arendamise idee on suurepärane: kui oleme vähem hajevil, muutub meel selgemaks ja me oleme mõtluseks enam ettevalmistunud.

See aitab mõtluses keskendumist süvendada, mis omakorda kandub mõtlustegevusest väljapoole. Seega ettevalmistuse korral oleks me palju edukamad ka väljapool mõtlust, meie elu muutuks täielikult.

Kui aga püüame oma tegevuse suhtes olla tähelepanelik ja teadlik, muutume ebakindlaks. Mida siis tuleks teadvustada? Liiga palju toimub korraga isegi ühe sekundi jooksul. Sündmused toimuvad meie meeles ja meie kehas, rääkimata ümbrusest. Millele peaksime oma tähelepanu pöörama? Probleem seisneb selles, et meie kogemus on liiga keeruline selleks, et seda ühekorraga haarata. Peaksime konkreetset teadma, kuidas tähelepanelikkust arendada praktikas.

Buddha eristas nelja põhilist inimkogemuse külge, mida nimetatakse Teadvustamise Alustaladeks. Need küljed on *keha, tunded, meelestatus ja mõtted*.¹⁶ Nende nelja külje teadvustamine on kui alustalade panemine, alusmüüri rajamine uut laadi elule, mis põhineb tähelepanelikkusel, teadvustamisel.

*Kauni inimese väljendusrikkus ei ilmne üksnes tema näos,
See peitub tema jäsemetes ja liigestes... kummalisel kombel
puusa
ja randmeliigestes,
Tema kõnnakus... peahoiakus... talje ja põlvede
paindlikkuses...
riided ei saa seda peita,
Nõtkus, tugevus, ilu, tuleb läbi puuvilla ja flanelli;
Tema möödumine on kui parim luuletus... võib-olla
rohkemgi.¹⁷
Walt Whitman*

KEHA

Mõned inimesed käituvad nii, nagu neil ei oleks keha olemaski. Nad uitavad ringi, pea mõtteid täis nagu hajameelsed professorid. Ometi on suur rõõm olla teadlik oma kehast. Kui me keskendume oma füüsilisele tegevusele, kas või kõige lihtsamatele aistingutele, tunneme oma jalgu maas, õhu liikumist nahal, siis see rikastab ja kütkestab meid. Tõepoo-

lest, kõndimise teadvustamine on üks mõtlusvorm (sellest tuleb juttu hiljem).

Oma tähelepanu kehasse viies leiavad meie tegevused parema kooskõla. Kehalised väljendused saavutavad graatsia ja väärikuse. Me muutume rahulikuks ja lõdvestunuks, kogu lähenemine elule aeglustub. Kuigi aeglustame käiku, jõuame ära teha palju rohkem kui enne, sest nii on palju tõhusam töötada. Tähelepanu pööramine põhimisele teeb meid mõjuvõimsaks, me suudame end rohkem juhtida. Keha teadvustamine toob meid praegusesse hetke. See lubab endalt küsida, mis just praegu toimub. Nii muutub elu iga hetk meile kättesaadavaks ja kasulikuks.

Kui kaotame kokkupuute 'siin ja praegu' olemise tundega, muutuvad meie liigutused kohmakaks. Lapsed on mõnikord selle suurepäraseks näiteks. Kätega vehkides ja kõrvu hõõrudes lobisevad nad ühe jala peal seistes, teine jalg esimese ümber keerdu. Tormates läbi toa ülepeakaela midagi otsides, seisatuvad nad poole sammu pealt, kuna neil tekib uus mõte. Nad koguni komistavad iseenese otsa, tehes mitut asja korraga. Tundub, et nad on oma füüsilisest tegevusest vaevalt teadlikud. (Täiskasvanud ei ole sugugi paremad; sageli oskame vaid oma segadust paremini maskeerida!)

Kõikides oma igapäevastes tegevustes saame trennida selgeid ja ruttamata liigutusi, sealjuures mitte robotlikult, vaid säilitades loomuliku spontaansuse. Füüsiliste liigutuste teadvustamine toob tegevusse esteetilist tunnetust. Kui avame sahtli, sulgeme ukse, tõuseme toolilt oma kehast teadlik olles, on sellel meelele rahustav mõju. Alati on võimalus tegutseda selgelt, kui me seda vaid tahame, isegi kui meil on väga kiire. Keha teadvustamine arendab kehalisi oskusi, mis hoiab terve nii meeleseisundi kui keha. Mõningates tingimustes päästavad niisugused oskused koguni elu. Tähelepanematus on ohtlik, õnnetusjuhtumid tulenevad tavaliselt üht või teist liiki tähelepanematusesest. Teadvustades väldime mõttetut selja pingutamist, kui tassime midagi rasket. Hoiaime end külmetamast, pannes tähele, et tunneme külma.

Keha ja meel on tihedalt seotud. Me saame teada mõndagi oma vaimsest elust lihtsalt jälgides oma kehalisi liigutusi. Kehal on oma keel, selle füüsilised ilmingud näitavad otseselt, kuidas me end tunneme. Näo väljendused annavad ehk kõige olulisema sõnumi, neid paneme kõige rohkem tähele. See, kuidas me hoiaime oma keha, edastab samuti teateid meeleolust: rõõmu, erutust, huvi, ebakindlust, agressiivsust. Nähes kedagi jalutuskäigul rõõmsalt keksimas, taipame mõtlematagi, et tegemist on rõõmuga. Kui sõbral on pea rinnal ja õlad längus, tunneme kohe, et midagi on valesti. Vahel me ei tea 'mis teha oma kätega', olles rahutud, isegi teadmata miks. Proovime panna käed tasku, hoiaime end kui jääpurikas või niheleme ja niheleme. Tavaliselt me seda ei teadvusta, aga

kui hakkame end jälgima, näeme, et meie keha keel väljendab tundeid ja hoiakuid, millest me enne ei olnud teadlikud.

Tunne iseennast.

Raidkiri Apollo templis Delfis.

TUNDED JA MEELESTATUS

Enese sügavam tundmine saab alguse oma tunnete ja meelestatuse tundma õppimisest. Seda käsitlesime ka natuke mettā bhāvanā peatükis. Nägime, et asja tuum seisneb selle tunnistamises, mida me tegelikult tunneme. Tunded on lihtsad — kas tugevad või nõrgad, nauding või valu. Meelestatus tähendab antud juhul vastust ehk reaktsiooni oma tunnetele, seda võiks nimetada ka suhtumiseks või hoiakuks.¹⁶ Suhtumisi on palju raskem uurida, kuna need on tavaliselt väga läbipõimunud ja keerulised. Aga kui me hoolikalt jälgime oma sisemist reaktsiooni kõikvõimalike asjade ja sündmuste suhtes, siis näeme üha uuesti toimimas oma tavapäraseid hoiakuid, pidevalt korduvat mudelit: tunne–reaktsioon, tunne–reaktsioon, tunne–reaktsioon. Tõmbume asjade poole, mis toovad naudingut. Neile asjadele reageerime rõõmsalt (või ahnelt). (Kui saame seda, mida tahame.) Tõmbume eemale valutekitavatest asjadest ja tunneme viha või rahulikumat, ükskõikset suhtumist. (Kui ei saa, mida tahame, siis hakkame mossitama või masendume.) Seega, peamiselt oleme meelestatud kas poolt või vastu, reageerides külgetõmbe või vastumeelsusega, omades kahte peamist liikumissuunda kas kogitud kogemuse suunas või sellest eemale.

Inimesele on loomuomane end oma tunnetest 'ära lõigata', siis kui ta tunneb, et ta nendega hakkama ei saada. On üsna loomulik, et väga tugevate tunnete nagu viha või seksuaaltungi puhul tunneme end ebamugavalt. Vahel koguni nõuame endalt, et me midagi sellist ei tunneks. Mõnikord viib see oma tunnetest kroonilise eemaldumiseni. Vähesed on oma tunnetest ja meelestatusest täiesti teadlikud. Igaühel meist on tohutult varjatud energiat, mis uinub kuskil aheldatuna mahasalatud tunnete võrgus. Selle energia saame teha kättesaadavaks, 'tunnistades omaks' tunded, mida tunneme. Kuigi tunnete kogemisega kaasneb vabanemistunne, ei piisa vaid sellest. Lisaks iseendaga kooskõla saavutamisele on teadvustamise eesmärgiks arendada meisterlikke, loovaid reaktsioone, loomingulist hoiakut. Teadvustamise abil õpime, kuidas kasvatada armastust ja kaastunnet kõiges, mida teeme, ning kuidas vältida sisemisi tõukeid, mis viivad negatiivsete suhtumiseni nagu ahnitsemine või vihkamine.

Me ei saa muuta oma tundeid — rõõm ja valu on seotud mis tahes toiminguga, kuid me võime õppida, kuidas muuta oma *meelestatust*, oma reageeringut tekkinud tunnetesse.

Üks viis, kuidas oma suhtumistes ja hoiakutes olla loovam, on mõtlemise teadvustamine. Tunded ja mõtted on lahutamatud. Mõlemas peitub tee teise mõistmiseks. Mõtted kujutavad endast palju enam kui lihtsalt ideid:

MÕTTED

*Mõtted, ma armastan mõtteid.
Mitte aga korrutatud ja väänatud, juba olemasolevaid
mõtteid,
põlgan seda enesetähtsustamise mängu.
Mõtted voogavad teadmatusest teadvusse,
mõtted on väidete proovilepanek südametunnistuse
proovikivil,
mõtted vaatavad elule näkku ja loevad, mida sealt on
lugeda,
mõtted on mõtisklus kogemuse üle ja järelduseks saamine.
mõtted ei ole mingi kaval trikk, harjutus ega
kõrvalepõiklemine,
mõtted on inimene kogu tema terviklikkuses.¹⁸*

D.H.Lawrence

Kust tulevad mõtted, kuhu lähevad ja mida nad endast kujutavad? Sageli me ei tea, millest mõtleme, isegi siis, kui oleme pikka aega mõttes. Tabamatud mõtted. Nad näivad tulevat ja minevat, nagu neile meeldib, vahel nagu taevas sõudvad majesteetlikud pilved, vahel nagu jõevoolumil vilksatavad kalakesed. Tähelepanelikkust ja teadvustamist treenides arendame oma mõtlemise nägemise oskust — avastame just endale omased mõtted, teadvustame oma mõtete suuna ja taotluse. Õpime nägema, kuidas mõtted põhinevad meelestatusel, hoiakutel. Näeme, et sageli on meie arvamus vaid ratsionaliseeritud soov. Sellele viitabki Lawrence oma lausega: 'mõtted on väidete proovilepanek südametunnistuse proovikivil'.

Mõtete ja kujutluste selgendamises peitub vaimse arengu elujõud. Kuna mõtlus arendab keskendumisvõimet, viib see meid lähemale meie meeles olevatele mõtetele ja kujutlustele. Siis võime endalt küsida, mida me *tegelikult* mõtleme. Vaadates oma mõtteid põhjalikumalt, märkame, et enamus neist on 'pruugitud', need on segapuder teiste mõtetest (mis omakorda on saadud teistelt). Meie mõtted pärinevad vanematelt, teistelt inimestelt, ümbruskonnast. Selle 'segapudru' teadvustamine on esimene samm selge ja iseseisva mõtlemise poole.

TEADVUSTAMISELE HÄÄLESTUMINE

Teadvustamise Alustugede kirjeldus oli väga kokkuvõtlik, kuid nüüd teame vähemalt mõtluseks paremate tingimuste loomise põhimõtteid. End teadvustades oleksime mõtluseks paremini valmistunud ja tegeli-

kult oleksime ükskõik milleks paremini valmistunud. Mõtluseks maha istudes oleks meil kergem keskenduda, sest meil oleks juba algusest peale kokkupuude oma kogemusega.

Ometi tegelikkuses tundub meie kogemus koosnevat kildudest. Alguses pole kerge eristada keha (ja selle erinevaid osi), tundeid, hoiakuid ja mõtteid. Heaks meetodiks on alustada kõige konkreetsema osaga — kehaga, suundudes järk-järgult sissepoole, meele peenemate varjunditeni. Võta järgnevat teksti kui harjutust.

Juhi oma tähelepanu natuke eemale selle teksti lugemiselt ja keskendu oma kehale. Teadvusta oma keha erinevaid osi ja püüa kogeda kõikvõimalikke tekkivaid aistinguid.

Tunneta oma näo nahka, seal tekkivaid erinevaid füüsilisi aistinguid. Tõenäoliselt märkad pingeid või kihelust. Tunneta natuke aega näost tulevaid üldisi aistinguid, siis juhi oma tähelepanu silmadele, sealt edasi huultele, siis laubale ja peanahale. Nii tehes tunned, kuidas sinu keha teised osad poolehoiust selle tegevuse vastu lõdvestuvad. Edasi liigu allapoole: õlad, õlavarred, käed, randmed, sõrmed, põidlad. Siis juhi oma tähelepanu minutiliste vahedega allapoole kogu ülejäänud kehale, kõigepealt kõht, siis selg, lülisamm, puusad, tuharad, reied, põlved, sääred, pahkluu, jalatallad, varbad, koge jalatalla aistinguid, kihelusi.

Keha teadvustamine on ettevalmistus oma tunnete, hoiakute ja mõtete teadvustamiseks. Kehast rohkem teadlik olles kogeme paremini oma tundeid, naudingut või valu. Näiteks, just siin ja praegu istumise füüsilised aistingud võivad olla meeldivad. Tee kindlaks, kas see sinu puhul praegu paika peab või mitte. Vaadates oma mõtteid ja kujutlusi, koge ka oma tundeid, kas need on meeldivad või ebameeldivad. Küsi endalt, millised tunded tekivad selle teksti lugemisel.

Seda harjutust jätkates, oma keha teadvustades, oletame, et tunned näljatunnet, mitte pöörast hundi-isu, vaid isu midagi närida. Enamasti ei olegi see tunne seotud näljaga ning asjasse süvenemisel saad teadlikuks nõrgast ebameeldivustundest. Tunnustades selle ebameeldiva tunde olemasolu, märkad, kuidas sünnib sinu tavapärane reaktsioon sellesse tundes, milline on sinu vastus sellele tundele: kergestileitav rahuldus. Hoolimata nõrgast ebamugavustundest, oled võimeline jätkama lugemist. Võib-olla teistes tingimustes oleksid vastanud himuga ja pea oleks täitunud söögimõtetega. Kui sa aga oma tundeid ei oleks teadvustanud, oleksid sattunud segadusse, teadmata isegi miks, kaotanud lugemishuvi ja keskendumise antud teksti lugemisel.

Niisiis, *keha* teadvustamine häälestab tunnete. *Tunnete* teadvustamine häälestab meelestatusele ehk suhtumisele oma tunnetesse. *Meelestatuse* teadvustamine häälestab *mõtetele*.

Suhtumiste teadvustamine on tihedalt seotud mõtete teadvustamisega. Võidakse arvata, et mõtted kuuluvad puhtalt mõistuse vald-

konda, olles seal iseseisvalt ja omaette. Nii see aga ei ole. Vastavalt Abhidharmale (budismi eetilisele psühholoogiale) on meie mõtted alati meelestatusega seotud. Kui saame vihaseks, on meie peas vihased mõtted. Kui tunneme himu, on meie peas himurad mõtted. Nälgjatundes mõtleme toidule. Kui oleme lõdvestunud ja kannatlik, on meel paindlik ja me saame valida oma mõtteid: mida mõelda ja mida mitte.

Kaks tähtsaimat Teadvustamise Alustala on suhtumiste ja mõtete teadvustamine, sest see on kogemuse valdkond, mida me saame muuta. Me ei saa muuta tõsiasja, et omame keha ja just antud keha. Samuti ei saa me muuta oma tundeid, st tundeastinguid. (Me saame valida, mida kogeda oma aistmismeele kaudu, aga me ei saa ette kindlaks määrata kogetava mõju, mida tunda!) Kuid me *saame* muuta oma suhtumist tunnetesse ja me *saame* selgendada oma mõtlemist. Kuna meie mõtted on meie suhtumiste karva ja värvi, on peamiseks ülesandeks selle teadvustamine. Meelestatuse teadvustamine õpetab meile, kuidas oma tunnete uuel viisil reageerida, viisil, mis aitaks kaasa meie arengule, meie õnnele.

MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL

KESKENDUNUD MEELE VÄÄRTUSTAMINE

Käsitlesime väliseid tegureid, mis aitavad mõtluspraktikat igapäevases elus tõhusamalt sisse seada. Nüüd vaatame mõtlust ennast.

Isegi kui oled vaid korra proovinud hingamise teadvustamise mõtlust, oled kindlasti midagi teada saanud keskendumise olemuse kohta. Kui olid keskendunud kas või ühe sekundi murdosagi vältel, siis tundsid hetkekski teatud meeleelgust. Seepärast tead, mida *tähendab* olla selge, mida tähendab olla hajameelsuseta, ilma häirivate kujutluste ja mõteteta, mis tavaliselt järelejätmatus meelt täidavad. Keskendunud meel on õnnelik meel, see on nagu helesinine taevas. Mida enam mõtlustades keskendud, seda enam häirivad mõtted hajuvad. Õigupoolest, kui oled mõtlusse täielikult neeldunud, pole peas enam mingeid mõtteid.

Tavaliselt samastame oma vaimseid kogemusi mõtetega. Kuid mõtluskogemused näitavad meile, et mõtlemine ei ole meelega tähtsaim tegevus. Avastame, et meie meel on kõige selgem, puhtam ja rikkam siis, kui see on mõtetest niisama hästi kui vaba.

Inimesed, kel pole mõtluskogemusi, teevad seda kuuldes kiire järelduse, et tegemist on mingisuguse vaakumiga, tühja mõttelageda seisundiga. Laialt tuntud müüt mõtlusest on 'tee oma meel tühjaks'. Mõtetest vaba teadvustamine on aga väga positiivne ja loomulik tegevus. See ei piirdu üksnes mõtlusega, mõnikord tunneme seda tegevustes, mida me armastame väga teha, näiteks aias töötades, maalides või liht-

KESKENDUMISE OLEMUS

salt midagi kaunist vaadates. Me oleme oma tegevusest nii kütkestatud, sellesse nii sisse sulanud, et mõtteid lihtsalt ei teki või neid on väga vähe. Tähelepanu on välismaailmast osaliselt eemaldunud, isegi sel määral, et me ei pane tähelegi, kui keegi meid kõnetab. Teadvustamine ja mõtlamine on erinevad protsessid: me võime olla äärmiselt teadlikud sellest, mida teeme, üldsegi mitte sellele mõeldes. Sama toimub veel vahetumalt mõtluses: me võime väga selgelt teadvustada mõtlusobjekti ja ometi sellest mitte mõelda.

MÕTLUSE ALGJÕUD

Mõtluse see külg on viinud teise müüdini, 'mõtetest vabanemise' müüdini. On tõsi, et sageli häirivad meid kohatud mõtted. Kuid tavaliselt ei aita tahtlik ja kavatsatud mõtetest vabanemispüüd, kui me seda rakendame kui meetodit. Häirivate tegurite käsitlemiseks on teisi meetodeid.

Enne kui hakkame vaatama võimalikke häirivaid tegureid ja tõkkeid, oleks üldjoontes kasulik teada, mille poole me oleme teel. Mõtlustades tuleks otsida tasakaalustatud, endasse haaravat, õnnelikku, keskendunud meeleseisundit. Kasuks tuleb eneseusaldus, et see õnnelik keskendunud meeleseisund on kusagil väga lähedal, kusagil 'pinna all'. Tegelikult me ei satu selle seisundiga just tihti kokku, meie meeleseisund on pigem etteennustamatu, aga sellest hoolimata käib keskendunud olek meiega potentsiaalselt kaasas. Õieti öeldes, oleme alati teatud määral keskendunud. Isegi segaduses olles. Asjale sellise lähenemise korral on tõenäolisem saavutada sügavamad keskendumist.

Mõtlus on nagu purilennukil lendamine või lainelauaga sõitmine. Meil tuleks kasutada võimalusi, mida pakuvad mõtluse algjõud. Meil tuleks sõita soojas õhuvoolus, kasutada tuule jõudu, liuelda oskuslikult vees lainete sees või harjal. Me peaks valmis olema tuulehoo ja lainetevoo tulekuks. Teiste sõnadega, meil tuleks olla teadlik meeles tekkivast positiivsest seisundist. Me peaks olema valmis 'sõitma' nende vaimsete seisundite jõul.

Toon näite rõõmust ja naudingust. Kui märkame, et tunneme meeldivat ja rahulikku meeleseisundit, isegi kui see on väga õrn, siis tuhmi ja segase oleku keskel tuleks sellist seisundit julgustada. Laseme sel tundel püsida ning lihtsalt kogedes ja nautides seda keskendumise mõtlusobjektile. Sellest ei tohiks segadusse sattuda. Meeldivaid tundeid ei tohiks kasutada konksuna meeldivate mälestuste ja fantaaside lähemale õngitsemiseks. Neid peaks kasutama lihtsalt keskendumise toena. Rõõmus ja naudingutundes peitub särav energia, mida peaksime õppima suunama oma mõtlusse, mitte aga lubama sel oma tähelepanu hajutada.

Kirjeldatuga sarnaneb inspiratsioon — sügav rõõm ja erutus, mis põhineb mõtluse edusammudel, seda võib koguni tunda füüsiliselt nau-

dingu tulvana või 'kananahana'. Jällegi oleks hea seda tunnet julgustada, pidades seda üheks keskendumise küljeks.

Veel üks asi, mida peaks meeles pidama ja mis toetab keskendumisvõimet, on tasakaalukas ja kannatlik suundumus, otsusekindlus, kus tunneme sügavalt, et me tahame mõtlustada, et me ei taha olla hajali, et me tahame kasvada ja areneda. Selline motivatsioon on väga liigutav.

Toeks on ka keskendumistunne iseenesest. Selle kasvades tekib mõtteselguses ja keskendumises uusi tundevarjundeid, mida saab õppida laiendama.

Vaatleme neid mõtluse sisemisi jõude hiljem põhjalikumalt. Mõtluse toetajaid tuleb tundma õppida, et neid ennetada, ära kasutada, et seilata nende positiivses mõjus. Mida rohkem me kasutame toetavate jõudude abi, seda vähem tuleb meil muretseda mõtlustõkete pärast.

MÕTLUSTÕKKED

Tähelepanu suunamine ainult ühele asjale, nii nagu mõtluses, ei ole alati kerge. Sageli avaldavad sellele tegevusele vastupanu meie vähem teadvustatud osad, mis tahavad püsida tavapärasest aistingute maailmas ja teha teisi asju. Eristatakse viit keskendumise tõket. Neid teades oleme võimelised need oma meelde ilmudes ära tundma. Võib-olla veel enne, kui need meie meele vallutavad.

Viis tõket on: (1) soov aistmiskogemuste järele, (2) pahatahtlikkus ehk viha, (3) rahutus ja ärevus, (4) laiskus ja tuimus, (5) kahtlus ja otsustamatus.

Peamiseks häirivaks teguriks on soov tunda aistmiskogemusi. Alati ei ole me huvitatud mõtlusest ja nii kipub meel pidevalt tagasi minema aistingute maailma. Me ei ole veel õppinud leidma naudingut keskendumisest. Me ei oska selles otsida meeldivaid aistmiskogemusi. Kui kuuleme heli, näib see nii huvitav, et hakkame seda kuulama. Avame silmad ja hakkame vaatama tapeedi hämmastavat mustrit ja värvi. Hakkame silitama oma jalgu, nautides aistinguid. Meid võlub tekkinud idee ja me hakkame seda lähemalt uurima.¹⁹ Meie maailm on täis meeldivaid mõtteid: mida teha täna õhtul, mida võiks süüa, mõtted hiljuti loetud raamatust. Need tõukejõud on iseenesest kõik täiesti loomulikud, kuid teevad keskendumise võimatuks.

Viha on eelmise tõkke üks variant: seekord on meie huvi kinnitunud valusale kogemusele. Oleme millegi või kellegi pärast ärritunud ja me ei saa lasta sellel tundel lihtsalt niisama kaduda. Me ei saa jätta mõtlemata sellele, kui halvasti meid on koheldud ja mida meil on asja kohta öelda. Või mõtlemekoguni kättemaksust. Või kuuleme väljast häält või tunneme lõhna, mis ärritab nii, et me ei saa sellele mitte mõelda. Võib-olla mõni

**(1) SOOV
AISTMIS-
KOGEMUSTE
JÄRELE**

(2) VIHA

mõte või arvamus on puudutanud valesid klahve ja nüüd meile tundub, et peame analüüsima selle vea kõiki üksikasju. Niikaua, kui toimub midagi sellist, on võimatu oma meelt keskendada millelegi muule.

(3) RAHUTUS JA ÄREVUS

Rahutus ja ärevus ei anna meile rahu, me ei saa end mõtluseks sisse seada ja keskenduda. Siis tuleb käiku aeglustada, oleme liiga rutakad. Keha on kärsitu ja niheleb või oleme ärevil — või mõlemat korraga. Rahutu keha ja meel on ebapiisava ettevalmistuse tulemus. Istusime mõtlustama liiga järsku peale aktiivset tegevust või on pea lihtsalt mõtteid täis või südametunnistus raske. Kui tegeleme selle seisundiga kannatlikult, lahenevad vastuolud iseenesest.

(4) LAISKUS JA TUIMUS

See tõke väljendub meele tuimuses. Tunneme end väsinuna ja keha tundub raske. Viimatimainitud nimetame laiskuseks. Mõnikord haarab laiskus meid füüsiliselt niivõrd, et pea vajub rinnale ja me hakkame norskama! Selle tõkke põhjused peituvad lihtsalt füüsilises või vaimses väsimuses või hoopiski selles, et ääreni täissöödud kõht püüab hakkama saada viimase söögikorraga. Kuid vahel on tegemist psühholoogiliste teguritega, võib-olla vastupanuga, mida põhjustavad mahasalatud tunded. See tõke võib olla ka vastukaja eelmisele tõkkele: rahutus on viinud kurnatuseni. Vahel pendeldame ärevuse ja tuimuse vahel nii mõtlusharjutuses kui väljaspool seda. Kui asi nii on, tuleb leida midagi, mis aitab püsida tasakaalus.

(5) KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS

Kas ma usun koos kõikide oma probleemidega, et mõtlus mind kuhugi välja viib — ja just *see* mõtlus, mida mina praktiseerin? Kas *see* mõtlus on ikka hea? Kas sel on mulle mõju? Kas *mõtlusõpetajast* on kasu? Kas ta teab, mida ta räägib? Ja üldsegi, kust ma võiksin seda teada?

Kõik see väljendab kahtlust ja ka otsustamatust, sest antud meeleseisundis ei ole me võimelised otsustama ja korralikult keskenduma. Nii lõpetame ettekäände leidmisega, istume nõiaringsis ja kaotame oma motivatsiooni. Selles mõttes on kahtlus väga tõsine mõtlustõke.

Midagi ei ole katki siira kahtlusega, mis meil kindlasti on mõtluse ja selle mõju suhtes. Meie meelele on iseloomulik olla teatud määral ebakindel. Mõned asjad jäävad väljapoole meie kogemust. Teatud määral peaksime usaldama seda, mida räägitakse, ning avastama tõe läbi oma katsetuste. Aga seda saame teha ainult siis, kui pühendame end kogu südamega katsetustele. Kahtlemine ja liiga skeptiline hoiak tulenevad sageli eneses kahtlemisest või ratsionaliseeritud eneses kahtlemisest. Ilma eneseusalduseta saab vaevalt endalt keskendumist nõuda. See ei ole võimalik ilma usuta, et me oleme selleks võimelised, vähemalt lõpptulemusena.

TASAKAALU LOOVAD PINGUTUSED

Kirjeldatud viis tõket on kasulik nimekiri mõtluse sujumise määratlemiseks. Niikaua kuni me pole täielikult keskendunud, võime kindlad olla, et meeles pesitseb vähemalt üks tõke või rohkem. Kõige tähtsam on see tõke ära tunda. Kui tõke on kindlaks määratud, saame selle vastu võidelda.

Tõket nõrgendab sageli lihtsalt äratundmine, see meenutab meile otseselt, et mõtluse eesmärgiks on keskendumine. Ometi kipume tõkete äratundmist vältima. Enamusel meist on tõkked varustatud teatud isikupäraste 'kaitsetega'. Näiteks tuimusel ja laiskusel õnnestub suurepäraselt end ümbritseda kaitsemüüri äratundmise eest, seda eriti hommikul, kui me ei taha üles tõusta. Kõigepealt ei taha meie meel sellest mitte midagi teada, järgmiseks leiutab ta hiilgavaid 'põhjusi' edasimagamiseks. Veel (ja veel kord) ainult viis minutit! Olles haaratud vihast, ei jäta me tõenäoliselt vigade kallal norimist ega valutekitavate mõtete heietamist. Meie kahtlused täidavad jalamaid omaenda ettekuulutused: 'ma ei ole võimeline seda tegema'... 'No ma ju teadsin, et ma pole võimeline seda tegema.'

Meil tuleb selgelt tunnistada, et oleme lasknud tõkke oma keskendumisse. On palju abinõusid, mis aitavad uuesti mõtlusest huvituda, rääkimata eespool toodud nõuannetest, mis käsitlesid keskendumise positiivseid jõudusid (vt.lk.58). Üksikasjalikumalt teavet tõketest loe lisast. Alljärgnevalt esitame peamised põhimõtted.

Esimeseks põhimõtteks on selle tunnistamine, et tegemist on tõkega. Mõtlust ei ole hea jätkata tõkkest hoolimata, tõket vältides, soovides, et see ise hääbuks. Niisugune lähenemine viib vaid peavaluni või tuimuse ja laiskuseni! Meil tuleb võtta vastutus iseendale oma tõkete eest. Tuleb tunnistada, et see on *minu* takistus ja sellega tuleb midagi peale hakata. Mõtluses tuleb ära tunda iga uus tekkiv meeleseisund.

**TÕKETE VASTU
VÕITLEMISE
PEAMISED
PÕHIMÕTTED.
ÄRATUNDMINE**

Probleemiks võib osutuda süütunne. Väga paljudele ei meeldi mõelda, et *nemad* kogevad selliseid tundeid nagu viha või loomalikku himu toidu ja seksi järele. Kui mõtluskogemused sunnivad neid seda tõsiasja tunnistama, tunnevad nad end ebatavaliselt halvasti. Selle tõsiasja mittetunnistamine ei ole ainult ebarealistlik, vaid piirab ka arenguvõimalust. Just mõtluses arendame positiivset nägemust iseendast, usku iseenda vaimsesse potentsiaali. Kuna meil on jõudu mõista elu ja toimida vastavalt oma valikutele — vähemalt potentsiaalselt — siis miks me ei usu, et õigete pingutuste korral saavutame edu?

**USK OMA
VARJATUD
VÕIMETESSE**

Aluspõhja loomise põhimõte tähendab ettevalmistust. Me ei saavuta iialgi edu *aluspõhja* loomata. Kui tahame keskenduda, peame looma aluse iseenda *üldisele* teadvustamisele enne *erilist*, mõtlusobjekti intensiivset

**ALUSPÕHJA
LOOMINE**

VASTUMÜRKIDE
LOOV KASUTA-
MINE

teadvustamist. Kui kaotame ühele objektile suunatud keskendumise, saame selle taastada, kui leiame uuesti kokkupuute oma keha, tunnete, suhtumiste ja mõtetega.

Takistuste vastu võitlemiseks on palju meetodeid. Esimene neist on **mõtlemine tagajärgedele**. Mis juhtub siis, kui lubame tõketel oma meeles takistamatult kasvada. Mis saab siis, kui me ei võta mitte midagi ette oma harjumusega olla hajameelne, vihane, kahtlev? On üsna selge, et sellised harjumused süveneksid veelgi, need muutuksid meie iseloomu valitsevateks omadusteks. Kui selle üle mõelda, selgineb pingutuste tähtsus ja meelt on kergem suunata keskendumisele.

Teiseks meetodiks on **vastupidise omaduse arendamine**. Kui kõhklemine, arendamine eneseusaldust ja usaldust. Kui meel on pinges, lõdvestame selle. Kui see on liiga loid, ergastame seda. Teiste sõnadega, kui negatiivne meeleseisund leiab pääsu mõtlusse, arendame sellele vastupidist positiivset omadust, selleks et see ületada või neutraliseerida.

Kolmas meetod on **taevasarnane hoiak**. Teatud meeleseisundid muutuvad vahel veelgi tugevamaks, kui püüame neile vastu seista. Kui eelmised kaks meetodit ei aita, püüame 'taevasarnast hoiakut': meel on kui selge helesinine taevaskõõl, tõkkes on kui pilved. Järgides seda meetodit, tunnistame tõsiasja, et tõke on pääsenud sisse, ja lihtsalt jälgime tõket. Vaatame nagu mängu, vaatame oma fantaasiaid, muresid, kujutlusi, vaatame, mis meie meeles sünnib. Vaatame teraselt, aga ei lase end kaasa kiskuda. Kaasakistult saame tõkete roaks. Jälgides kannatlikult, asjasse sekkumatult, kaotavad tõkkes oma jõu ja hajuvad.

Neljas meetod on **kustutamine**. See on midagi viimastest abinõudest: me lihtsalt ütleme tõkkele "ei" ja lüüame selle. Kõige mõjusamini toimib see nõrga tõkke puhul, siis kui oleme veendunud mõttetuses mängida tõkkele lahket peremeest. Kui tõke on väga tugev või kui on tegemist tunnete vastuoluga, tuleb tõdeda, et selle meetodi kasutamine loob kasutuid kõrvalmõjusid. Pinge, tunnetega kontakti puudumine, vaimne tuimus on tavaline tagajärg liiga tugeva surve kasutamisel. Praktilistele kogemustele põhinedes soovitatakse survet kasutada üksnes nõrkade tõkete puhul. Kui oleme positiivses, selges meeleolus, on üsna kerge lüüa nõrk tõke.

Lõpuks **Varjupaika minemine** ehk **pühendumine Kolmele Kalliskivile**. Tõkete ületamine võib vahel täiesti ebaõnnestuda. Oleme kogu mõtlusaja või osa sellest hajunud. Sellisel juhul on oluline mitte meelt heita. Mõtlust tuleks vaadata kogu vaimse arengu perspektiivis. Alateadlikud jõud on väga tugevad ja vahel tähendab see rasket heitlust. Siis võiks endale meenutada, et oleme teinud oma parima, et meie pingutused on olnud siirad. Pingutustel on kindlasti häid tagajärgi. Ka siis, kui me

ei tunne pingutuse vilju mõtluses! Varjupaika minemine ei ole niivõrd meetod tõkete võitmiseks, kuivõrd pigem hoiak, millele häälestuda pärast mõtlust. Me peame leidma ja süvendama oma motivatsiooni. Traditsiooniliselt väljendudes, meil tuleks minna Varjupaika, arendada kõrgemaid inimlikke omadusi, mille sihiks Kolm Kalliskivi: Virgumine (ehk buda seisund, mille sümboliks on Buddha), õpetus Virgumisest (Dharma ehk Buddha Õpetus) ja selle õpetuse praktiseerijad (Sangha).²⁰

**TASAKAALUS-
TAVAD
PINGUTUSED.**

Hiljem (eriti kaheksandas peatükis) tuleb veel teavet selle kohta, kuidas mõtluses oma meele arendamise kallal toimida. Lisas on ka üksikasjalik juhend erinevatest tõketest vabanemiseks. Kuid ka nüüd on sul piisavalt teavet, lihtsalt meenuta peamisi punkte: tunne ära, millise tõkkega on tegemist, ning sellest vabanemiseks toimi eelpool mainitud põhimõtete järgi.

KESKTEE

Pingutusi tuleks teha tasakaalustatult, tuleks kulgeda keskteel — liiga väikeste ja liiga suurte pingutuste vahepeal. Kui oleme laisavõitu ja muretu ega tee erilisi pingutusi, ei keskendu, ei julgusta oma positiivseid omadusi esile tulema, ei vaevu vältima tõkkeid, siis triivime häguses, uduses meeleseisundis. See on üks äärmus. Teisest küljest, kui sunnime end vägivaldselt, muutume jäigaks. Hiljem järgneb sellele tõenäoliselt teatud vastureaktsioon: jõu kasutamine enda kallal viib tuimuse või peavaludeni. Nende kahe äärmuse vahel peaksime leidma kesktee, kindlustades, et pingutame just parajalt ja lõdvestame just parasjagu. Vahel tuleb oma tähelepanu teravdada ja vahel jällegi lõdvemaks lasta. Kui meel tundub olevat liiga pinges, siis lõdvestu. Kui meel tundub olevat liiga laisk, siis teravda tähelepanu.

Kui ületame mõtlustõkkesid ja saavutame püsiva tasakaalustatud keskendumise voolu, muutume eriliselt lõdvestunuks ja eriliselt energiliseks, oleme mõlemat üheaegselt. Kui need kaks seisundit — särav, rõõmus energia ja sügav rahu — sünnivad ühekorraga, siseneme neeldumise seisundisse. Traditsiooniliselt nimetatakse seda teadvuse seisundit *dhyāna*'ks (sanskriti k.; paali k. *jhāna*'ks). Järgmistes peatükkides vaatame *dhyāna* seisundeid.

HEAENDELISED MÄRGID

*Need, kes on nii head,
et võitmatuks igal pool jäävad,
kaitstult kõikjal kulgevad,
nende on kõige heaendelisemad märgid.* ²¹
Buddha

Reeglipäraselt mõtlustades märkame peagi sellest tulenevat kasu. Arvata-vasti märkame edenemist ka mõtluses endas. Tunneme ehk seletamatut

õnne ja rahu. Vahel võib-olla vaimustavat õndsustunnet. Avastame, et tunneme end mõtlusest väljapool õnnelikumana, et elu kulgeb sujuvamalt, juhitavamalt. Kindlasti märkame, et mõtted ja kujutlused on selgemad, et silmapiir on avardunud, maailmavaade ja väljavaade on loovam ning tunneterikkam. Avastame, et unenäod on muutunud ebatavaliselt elavaks ja värvikaks. Kõik need on tüüpilised mõtluse tulemused.

Edusammud ei pruugi alati väljenduda nii selgelt. Me lihtsalt märkame, et toimunud on määratlematu muutus, et 'midagi' on muutunud. Selleks võib olla ka teiste inimeste reaktsioon, mis teadvustab meile meie muutuse, avastame, et teised on meist enam huvitatud. Teised tajuvad, et oleme seesmiselt vabamad ja rahulolevamad.

Sisemised muutused on ka väljakutseks. Mõtlustamine äratav ohtralt ellu uusi tundeid ja suhtumisi ning me tunneme end eba-kindlalt, sest ei oska nendega midagi peale hakata. Hakkame elu nägema täiesti uutmoodi ja tundub, et teoksil on suur muutus. Kõik see on teretulnud, see näitab, et oleme läbi murdmas oma peamisi psühholoogilisi piiranguid. Siiski on tähtis, et mõistaksime, mis toimub. Tõepoolest mõtlus muudab kogu meie elu ja selles muutuses oleks hea osaleda teadlikult ja aktiivselt, kui see on just see, mida me tõesti tahame. Kui me ei taha muutuda, võib-olla tahame lihtsalt midagi, mis aitaks pärast tööd lõdvestuda, siis ei ole ka selles midagi halba. Kuid peaks teadma, et mõtlus, mida praktiseerime, on oma olemuselt vaimne muutus ning see on väga tugeva mõjujõuga.

MÕNEDEST MÕTLUSKOGEMUSTEST

Raamat mõtlusest ei ole õpetaja aseaineks, kuigi see võib olla vägagi kasulik. Mõtluse käigus tekkivatest mitmesugustest kogemustest on peaaegu riskantne kirjutada. See sarnaneb näpuga järjeajamisele meditsiinilises käsiraamatus. Siis tundub, et omame teatud sümptome, ja selle põhjal teeme kiired järeldused. Kui satume mõtluses kokku millegagi, mida on raske mõista (aga mida varem või hiljem hakkame mõistma), on parem nõu küsida kelleltki, kes on neis asjus enam kogenud.

Kuid ka raamatutel, nagu sellelgi siin, on oma rakendus. Raamatuid lugedes tuleb mees pidada, et iga inimene on unikaalne ning et üldisi väiteid saab rakendada ainult üldiselt.

Näiteks, mis tähendus on sellel, kui me mõtluses avastame end kogemas kauneid värve, imepäraseid kujundeid, hääli või helisid? Üldmõiste niisuguste kogemuste jaoks on *samāpatti*²² (see on tavaline just algajate puhul). Sellised kogemused on väga erutavad ja müstilised. Siiski ei oma need suurt tähtsust. See tähendab, et oleme jõudnud heale keskendumistasemele, nii et me pole enam teadlik oma kehast ja aistmismuljetest. Aga siiski, see on justkui tunnistus sellest, et meie aistingud on ikka veel olemas, püüdes tegutseda ja mõjuda, hoolimata

seigast, et mõtluses eraldume füüsilisest maailmast. Võime kogeda kummaliselt moondunud vaatepilte, helisid, lõhnu, puudutusi, maitseid, justkui meeleorganite 'karusselli', mis igatseb oma tavapärast kohta meie maailmas. Kuna on olemas väga palju erinevaid aistmiskogemusi, on olemas ka tohutul hulgal erinevaid *samāpatti* kogemusi. Võime tunda, et keha muutub tohutult suureks nagu maja, mägi või kogu kosmos või imepisikeseks, ainult mikroskoobiga nähtavaks. Võime tunda end seisvat tagurpidi või istumas näoga vastupidises suunas, kogeda oma keha mõnel täiesti kirjeldamatul moel, kogeda väga kummalisi aistinguid. Tavaliselt on niisugused kogemused meeldivad kui mitte veidrad.

Sedalaadi *samāpatti* kogemused on üldiselt hea märk. Vähe-malt see näitab, et keskendumisvõime on muutunud aistmiskogemustest sõltumatuks. Ometi võib keskendumisvõime olla sama hea ka ilma ühegi *samāpatti* kogemusega. *Samāpatti* tundemärgid hajuvad, kui siseneme mahedamasse, veel sujuvamasse keskendumisse.

Algajad mõtlustajad erutuvad sellistel puhkudel üsna arusaadavatel põhjustel ja kipuvad arvama, et on saavutanud hämmastava vaimse tule-muse, jõudnud intuiitiivse mõistmiseni. Võib-olla koguni Virgumiseni! Tegelikult aga kogetakse lihtsalt tavalist keskendunud seisundit. Niisiis tuleb tunnistada, et tegemist on just sedalaadi asjadega ja jätkata kesken-dumist mõtlusobjektile, samal ajal oma kogemust nautides. *Samāpatti* asetleidmine ja esinemissagedus on temperamendi küsimus, paljud ini-mesed ei koge seda mitte kunagi. See näitab teatud keskendumise taset, kuid ei ole vaimse arengu tundemärgiks. Seega sedalaadi kogemustest pole mõtet meil innustuda ega sellest ka heituda.

RASKUSTEST

Vahel kaob mõtluse vastu huvi isegi kui harjutamine näib minevat hästi. Oletame, et hingamise teadvustamise mõtluses oleme päris hästi kesken-dunud, oleme võimelised lugema iga kord ühest kümneni, kaotamata kordagi sidet oma hingamisega, isegi mitte viimastel astmetel. Aga te-gelikult ei tunne me sellest rõõmu, see ei innusta. Pigemini tundub see igav. Püüame üha visamalt, kuid midagi ei näi juhtuvat. See kurvastab ja ärritab, sest tegelikult tahame mõtlustada, tahame selles edeneda, kuid kõik näib põlevat tuhaks.

Sellised raskused tekivad, kui näeme mõtlust keskendumisvõime harjutamise kitsastes raamides, kui sellest saab harjutus, kus 'püsimise hinga-mise juures'. Asi ei ole siin teatud kindlas mõtluse tüübis nagu hingamise teadvustamine. Lähenedamine mis tahes mõtlusele võib olla omajagu kuiv ja tunneteta, kui suhtume sellesse kui tulemuste saavutamisse, mitte aga siin ja praegu toimuvasse kaasahaaravasse protsessi. Sellisel juhul tuleb väärtustada keskendumise tundepoolt. Oma keskendumisse tuleks panna rohkem tundeid. Siin aitab mettā bhāvanā harjutus. Või mõtluslaager.

Võib-olla lihtsalt vajame kedagi, kellega oma mõtlusest rääkida. Olenev mata kasutuselevõetavatest abinõudest on oluline teadvustada, et puudub innustus ja see tuleks uuesti ellu äratada.

Teine tavaline raskus ilmneb siis, kui hakkame mõtlusobjekti vaatama kõrvaltvaataja pilguga, justkui end mõtluse käigust eraldades. Mõtlusobjekti asemel (näiteks hingamisel tekkiv puuteaisting) kogeme vaid oma mõtteid sellest objektist. See on surnud seis ja juhtumi päästab üksnes 'vastupidise seisundi arendamine'. Kesken-duda tuleb oma kogemusele, mitte kogemusest mõtlemisele. Kas oled endas märganud seda kalduvust? Kas seda juhtub ka mõtlusest väljapool? Ehk on see sinu tavapärane komme kogeda mõtlust läbi mõtte. Loomulikult mõtlemine iseenesest ei ole sugugi halb asi, aga antud juhul varjavad mõtted meie kogemuse teised küljed. Seega tuleb teadvustada põhimist — kehalisi aistinguid, tundeid, hoiakuid. Ära takerdu oma mõttemaailma! Ka füüsilised harjutused aitavad tasakaalu taastada. Soovitav on rohkem teistega suhelda ja mettā bhāvanā harjutus.

ALGAJA MEEL

*Inimene ei lendaks iialgi nii kõrgele,
kui ta ei teaks, kuhu ta on teel.*

Oliver Cromwell

Selles peaükis oli palju praktilisi nõuandeid. Kui lugeda üksikasjalikult mõtluse praktilistest külgedest, võime end kaotada tehnilistesse kirjeldustesse ja asja vaim jääbki tabamatuks. Samal ajal, kui selgitame endale, mida me oma harjutamisega saavutada püüame, on kasulik alles hoida 'algaja meel'. Algaja mõtlustaja on avatud hoiaku ja usuga. See aitab teha edusamme. Tal ei ole eelarvamusi selle kohta, mida tuleks saavutada. Ka edasijõudnud peaksid üles leidma seesuguse uudse lähenemise. Tuleks säilitada võime õppida midagi täiesti uut.

Kui meel on tühi, on ta alati millekski valmis, ta on kõigele avatud. Algaja meeles on palju võimalusi, asjatundja meeles vaid mõned.

*...Kui me ei mõtle saavutustest ... oleme tõelised algajad. Siis oleme võimelised tõesti midagi õppima.*²³

Suzuki Roši

Teine osa

PÕHIMÕTTED

MEELERAHU JA ÜLETAV MÕISTMINE

TEISES OSAS muutub raamatu rõhuasetus —
järgmised kaks peatükki ei vaatle mõtluspraktikat,
vaid põhimõtteid, millel mõtlus põhineb.

Algul mõtlust õppides ei vaja me erilisi teadmisi peale peamiste mõtlusjuhiste. Tähtis on lihtsalt teostada praktikas see, mida oleme õppinud. Varem või hiljem otsustame, kas tahame või ei taha mõtlustamist jätkata. Olles aga kord mõtlusele kindlalt pühendunud, oleks hea natuke teada budistlikku mõtlusteooriat. Kui oleme valmis minema sügavamale, on vaja algteadmisi. Ülevaade budistlikust teest annab kindlustunnet oma tegevuse suhtes. Seepärast raamatu järgnev osa käsitleb budistliku mõtluse põhimõtteid. Kui mõningad osad tunduvad liiga tehnilised, siis jäta need vahele.

KOLMAS OSA KÄSITLEB JÄLLEGI PRAKTIISI MEETODEID,
MIS SOBIVAD KOGENUMATELE MÕTLUSTAJATELE. MÕNED IDEED, MIDA
KÄSITLEME KOLMANDAS OSAS, MUUTUVAD ARUSAADAVAMAKS,
KUI TEAME TEISES OSAS SELGITATUD PÕHIMÕTTEID.

Neljas peatükk

TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED

TERVIKLIKUKS SAAMINE

*Katkematult põleb lõhnaküünal.
Mõtluseks saab süda
ja põlatuks kõik kired, naudingud.*

*Kirkaid värvitoone sünnib tuhandeid,
kaunimad kui õhtutaevas
ja pildid maalitud.*

*Kõik meele tormid ja äng
vaikivad nüüd tühjuses,
jääb õndsus vaid ja tervendavad jõud.*

*Värskendatult tõused ja pöördud
maailma valuga ühte põimuma
nagu roosid vihmapiiskadega.²⁴
Sangharakṣita*

Mõnikord tekib õndsustunne mõtluse käigus iseenesest. Tunded võivad ulatuda mahedast heameelest kuni kõikehaarava vaimustuseni. Kogemus võib olla vahel nii imeline, et hakkame nutma. Saageliesinev on ka punastamine, 'kananaha' või 'juuste püsti tõusmise' tunne. Mis veel enam, keskendumine võib meid viia täiesti uude selguse ja rahu mõõtmesse. Mis siis tegelikult toimub? Selgitades toimuvat psühholoogiliste mõistetega, siis on see vahetu *integratsiooni* kogemine: kusagil saavad üheks tervikuks meie psüühika erinevad osad.

Kasutades vaimseid termineid, hakkame sisenema teadvuse

kõrgematesse seisunditesse. Budistliku traditsiooni järgi nelja esimesse *dhyāna*'sse e. *dhyāna* seisundisse, mida tuntakse kui sügavat sisemist kooskõla. Kooskõla saavutamine ongi õndsust tekitav.

Selleks et näha seost *dhyāna* seisundi ja meie argipäevase meeleseisundi vahel, oleks kasulik mõista, kuidas integratsioon toimub. Enamasti on meie meel lootuste ja kartuste, tahtmiste ja mittetahtmiste vaheliste vastuolude lahinguväljaks.

Teadvustamise treenimine kas mõtluses või väljaspool seda toob esile meie loomuse paradoksid ja vastuolud. Me nagu polekski üks terviklik inimene, meil on justnagu hulk erinevaid 'minasid'. Näiteks käitume me täiesti erinevalt tööl, kodus ja sõprade keskel.

Nii on lugu igapäevaga meist (muidugi erineval määral ja erineval kombel) ja see on täiesti loomulik. Tõenäoliselt me koguni valime oma tegevusi ja sõpru nii, et nad laseksid meid väljendada meie isiksuse erinevaid külgi. Tõsiasi, et me midagi niisugust teeme, räägib tasakaalustamatusest, isegi kui me ei näe asju selles valguses.

Kujutle, et jalutad mööda oma naabrist, kellega saad hästi läbi. Oma teel märkad juhuslikult ka lähedast töökaaslast. Need kaks inimest ei ole omavahel mitte kunagi kohtunud. Mõlemad teavad *sind* üsna hästi, kuid kumbki erinevas taustas. See isik, keda tööpäeviti näeb sinu töökaaslane, erineb kindlasti sellest isikust, keda näeb sinu naaber. Iga inimene näeb sind tegelikult erinevalt ja ootab sinult erinevat käitumist. Selline kohtumine võib tunduda päris veider, kuna erinevatesse ootustesse ühekorraga sisse elada on raskevõitu.

Kirjeldatud juhtum näitab, kuidas saada teada oma meele erinevatest osadest. Tavaliselt me ei märka neid enne kui keegi neile osutab. Omame justnagu erinevaid minasid või ala-minasid, mis mõjutavad meelt eri aegadel ja eri viisidel. Oleme nagu postitõld täis erinevaid karaktereid, kus kõik tahavad juhtumist enda kätte võtta. Sellele kujutluspildile sarnanevad vastuolud ja ebajärjekindlus võib olla igapäevase psüühilise pinge põhjuseks. Pinge võib olla väga tugev. Seepärast pole mingi ime, kui vastuoludega seotud pinge mõtluse tagajärjel vabaneb ja me tunneme õndsustunnet ning sünnib selginenud keskendunud olek.

Kuid mõtluse eesmärgiks ei ole *dhyāna* seisundile sarnased tunded, kuigi need pakuvad suurt naudingut. Algastmel kestavad need tavaliselt ainult mõned mõtluse korrad. Ja nii tekib ahvatlus neid otsida, me tahame ju neid seisundeid uuesti tunda! Kuid selline lähenemine soodustab vaid harvadel juhtudel mõtlust. *Dhyāna* seisund on integratsiooni protsessiga kaasnev tulemus. Seda me tunneme, kui sisemised vastuolud kerkivad meelde ja lahustuvad. On päris loomulik, et mõni aeg hiljem ei koge me rõõmutunnet enam nii tugevalt, sest mõtluse juhtiv teravik hakkab tööle meele vähem tervikuks seostatud ääremaadel. Vahepeal aga suubub mõtlus uuesti tagasi 'normi

piiresse'. Siiski mõtluse üldine taust keskendumise ja tundeelu haaratuse mõttes tõuseb uuele tasemele. Eeldades, et jätkame praktiseerimist, peaks meil õnnestuma selle uue taseme säilitamine.

MÜÜRIDE LAMMUTAMINE

Integratsioon on huvitav nähtus. Tundub, et meie elu on kulgenud samaaegselt erinevates kanalites või 'sahtlites', ja nüüd, teatud hetkel, on mõtlus hakanud eemaldama mõningaid eristavaid vaheseinu. Meie iseloomu vastandlikud küljed leiavad kooskõla omavahel ning kooskõla mõtete ja tunnetega, mis nende külgedega on seotud ja mis kahtlemata on sageli keskendumist takistanud.

Tegelikult me näeme toimuvaid muutusi, kõik muutused toimuvad rohkemal või vähemal määral meele pinnal, ühel ja samal horisontaalsel tasandil. Kuid mõtluses õnnestub mõnikord see tasand läbida. Ületame kõik tõkked, argiteadvuse ja aistingute maailma. See juhtub, kui jõuame dhyāna seisundisse. Jõudes selle seisundi sügavamale tasemele, kerkib mõndagi alateadvusest pinnale. See on märk integratsiooniprotsessi vertikaalse külje tekkest.

Terviklikuks saamise teist külge nimetatakse 'vertikaalseks'. Siin me puutume kokku oma kõrguste ja sügavustega, leiame üles oma 'taeva ja põrgu'. Selles seisundis pääsevad meie teadvusse täiesti uut laadi tunded, mõtted ja kujutlused. Need võivad olla seotud mineviku sündmustega nagu õnnelikud lapsepõlvemälestused või valusad äraunustatud kogemused. Need võivad olla nägemuse sarnased, kus näeme taevalikult kauneid või kohutavaid (kuid inspireerivaid) kujusid, nagu jumalaid, deemoneid, budasid või sümboolseid kujusid. Niisugused kogemused erinevad *samāpatti* kogemustest (taju moonutustest, mis ilmuvad keskendumise äärealadelt; sellest oli juttu kolmandas peatükis). Need on rohkem nägemuslikud kogemused, kõikehaaravad kujutlused või kujundid, mis tulenevad meele kõrgustest ja sügavustest. Need on nagu Carl Jungi poolt kirjeldatud arhetüübid, milledest võiks ära mainida varju, kangelase, anima, animuse ja vana targa mehe. Niisuguseid kujusid kogeme tavaliselt sügavas mõtluses. Meele sügavustes peitub palju varjatud loovat energiat, mis ootab mõtluse poolt ellu äratamist.

HORISONTAALNE JA VERTIKAALNE INTEGRATSIOON

DHYĀNA SEISUNDITE TUNDMAÕPPIMINE

KESKENDUMISE LÄVI

*Vabanemine viiest tõkkest on nagu vabanemine võlast...see on jõudmine näljahäda kannatavast maast heaolumaale. See sarnaneb elamisele rahus ja turvas keset vägivalda ja vaenlasi...*²⁵

Chi-I

Argiteadvus,
Keskendumise
Lävi ja Dhyana
Seisund

Teadvuse tase	Iseloomustus	
Argiteadvus	• soov aistmiskogemuste järele • viha • tuimus ja laiskus • ärevus ja rahutus • kahtlus ja otsustamatus	• vaimsed vastuolud • energia on tõkestatud • kalduvus tõketele
Keskendumise Lävi	puuduvad tugevad mõtlustõkked	• rõõm • meeleosade koostöö • keskendumine on kergem • energia on kättesaadavam • kalduvus tõketele ei ole enam nii tugev
Esimene Dhyana	(käsitleme hiljem)	

Dhyāna seisund sünnib mõtluse selles punktis, kus viis tõket vaibuvad. Seda punkti tuntakse *keskendumise lävena* (paali k. *upacāra samādhi*). Oleme dhyāna seisundi lävel.

Äärmiselt kasulik on teada, kas oleme tõepoolest oma mõtlusega niikaugele jõudnud. ‘Lävel’ oleme siis, kui keskendumine muutub oluliselt kergemaks. Alates sellest punktist tekib keskendumispingutuste koostöö meie mõtete ja tunnetega, mis enam ei ürita meie meelt eemale meelitada. Me kogeme ikka veel mõningaid häirivaid tegureid, aga neil ei ole enam nii tugevat tundejõudu nagu seda oli viiel tõkkel.

Selline uus olukord valmistab meid ette tähtsale avanemisele. Kuna häirivatel mõtetel ei ole meie üle enam võimu, on meie käsutuses rohkem vaba energiat. Me märkame häirivaid tegureid palju rutem, enne veel, kui need võimust võtavad. Vähendades meelt häirivate tegurite aktiivsust, vabaneb rohkesti energiat, mis teravdab tähelepanu. Oleme astumas etappi, kust tõeline mõtlus.

TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED JA NENDE ARENDAMINE
Mõiste *keskendumise lävi* ei märgi ainult argiteadvuse ja dhyāna seisundi vahelist ristumispunkti. See võtab enda alla üsna laia teadvuse osa alates keskendunud meeleseisundist, mis ikka veel sagedasti taandub peaaegu et viie tõkke pärusmaale. Kuni seisundini, kus keskenduda on äärmiselt kerge, peaaegu dhyāna seisundini.

Keskendumise Läveni võib jõuda igauks, kes regulaarselt mõtlustab, see ei ole eriti kaugel meie igapäevasest meeleseisundist. Teades, kuidas Keskendumise Läve ära tunda, võime õppida seda seisundit võimalikult kauem säilitama. Mida kauem oleme võimelised püsima Keskendumise Lävel, seda enam liigume Täieliku Keskendumise suunas, st Esimese Dhyāna suunas.

Ka Esimesse Dhyāna'sse võib päris kergesti jõuda igauks, kes regulaarselt mõtlustab. Tõenäoliselt saame sellest seisundist vähemalt aimu pärast mõnenädalast regulaarset mõtlustamist — eriti kui teeme oma meele arendamise kallal tööd mõtluslaagris.

Kui peaksid tekkima dhyāna seisundite naudingukogemused, siis ei ole kasulik nende külge klammerduda. See ei tähenda, et dhyāna seisundeid ei peaks tahtlikult arendama. Vastupidi, on väga tähtis, et me seda teeme. Tuleks kindlalt püüelda teadvuse kõrgemate seisundite poole, millest tulenev kasu — vaimne küpsus, kasv, vahetu mõistmine — on märkimisväärne. Dhyāna seisunditeni on võimalik jõuda juba eespool visandatud meetodeil: keskendudes tähelepanelikult mõtlusobjektile, märgates ja teadvustades mõtlustõkkeid ning töötades nende kallal usu ja eneseusaldusega. Nii nagu tõkete puhul, on ka Keskendumise Läve puhul võtmesõnaks *äratundmine*. Et toetada dhyāna seisundite tekkimist, on kasulik tundma õppida nende erinevaid külgi.

Kuidas neid ära tunda? Võib-olla on kogemusi kõige kergem vahendada kujutluspiltide abil, nii nagu tegi Buddha, kui ta kirjeldas dhyāna seisundeid:

**TEADVUSE
KÕRGEMATE
SEISUNDITE
VÕRDKUJUD**

Nii nagu meister kümblemise alal või tema õpipoiss segab lõhnavat seebipulbrit metallkaasis seda piisk piisa haaval veega piserdades, seda veega üheks sulatades, nii et see täielikult neeldub seebivahuks, küllastub veest, läbides selle täielikult, nii et pulbrit ei jää mitte midagi järele...

Nii ka kogu tema keha muutub nii läbivaks, nii neelduvaks ja küllastub rõõmuga ja kergelt sündiva keskendumisega, nii et järele ei jää ühtegi küllastumata kohta.²⁶

- (1) Esimest Dhyāna't võrreldakse seebipulbri ja vee täieliku segunemisega. Neid segatakse nii kaua, kuni seebipulber on täiesti läbiimibunud veest ja vesi on täielikult küllastunud seebipulbrist.
- (2) Teises Dhyāna's olemine sarnaneb vaikselle järvele, mis toitub veealusest allikast.
- (3) Kolmanda Dhyāna kogemus sarnaneb lootosega, mis kasvab järves, olles veest läbi-imibunud ja küllastunud.
- (4) Neljas Dhyāna sarnaneb kümbelusele järves, mida võetakse palaval pärastlõunal ja pärastpoole puhatakse kaldal täielikult ümbritsetud puhta valge linaga.

Pane tähele, et vesi, alateadvuse üleüldine sümbol, seob need kujutluspildid üheks sarjaks. **Esimeses Dhyāna's** on vesi täielikult segunenud oma vastandelemendiga, kuiva pulbriga. Vastandite täieliku ühinemise sümbol kajastab integratsiooni teemat. Me nägime, et meie teadvuses on

kõikvõimalikke vastuolusid, mis tuleb ühendada. Niisugused vastuolud nagu tundelisuus ja mõistuspärasus, mehelikkus ja naiselikkus, teadvus ja alateadvus, introvertsus ja ekstraversus saavutavad nüüd kooskõla.

Dhyāna on puhas õnnetunne, puhas selles mõttes, et see ei ole põhjustatud millestki välisest, vaid tuleneb meie enda meelest. Niikaua kuni see kestab, tunneme end tõeliselt iseendana. 'Vastandite täieliku ühinemise' mõju võib kesta ka pärast mõtlust tunde, päevi või koguni nädalaid.

Ometi ei pea dhyāna seisund tingimata tekkima mingi mõtlustehnika kasutamisel. See on meeles seisund, mis tekib meil iseenesest, kui oleme äärmiselt õnnelik. Teatud tingimustes on dhyāna seisundit võimalik säilitada mingi kindla aja vältel ka väljaspool vormikohast mõtlustamist. (Käsitleme neid teatud tingimusi hiljem.) Üldreeglik on, et teadvuse kõrgemad seisundid tekivad mõtluses loomulikult, kui oleme õnnelikud ja süütundest vabad.

Teises Dhyāna's on keskendumisvõime nii puhas, et meie kogemus ei sisalda mingeid mõtteid. Mõtted ilmuvad uuesti esimeses dhyāna seisundis, aga isegi seal on neid minimaalselt ja need on peamiselt seotud mõtlusobjektiga. Siirdudes esimesest dhyāna seisundist teise, avastame end kaugelt sügavamas seisundis, kus peale oma seisundi taseme äratundmise ei ole mingeid mõtteid.

On ebatõenäoline, et teine dhyāna seisund tekiks iseenesest väljaspool mõtlust, aga see ei ole ka võimatu. Võiks arvata, et peale mõtlustajate jõuavad selle seisundini maailma suurimad kunstnikud, heliloojad ja filosoofid. Nad viibivad selles seisundis ilma mõtlustamata, st vormikohaselt mõtlustamata. Teine Dhyāna on väga innustav seisund — selles säilitame meist endist hoovava inspiratsiooni sisemise voolu, oleme nagu väikene järv, milles lakamatult pulbitseb maa-alune allikas.

Klassikalistel aegadel, kui kunstnikud ja poeedid vajasisid hädasti inspiratsiooni, kutsusid nad appi muusasid ja jumalaid, kes kehastasid vaimutoidu erinevaid pooli. Inspiratsiooni kogetakse vahel kui võimast jõudude ühinemist, mida peetakse tavaliselt teadvuseväliseks nähtuseks. Kolmas dhyāna on seega kujuteldava prohvetluse seisund, kus saadakse 'sõnumeid' teadvuse sügavamatest kihtidest.

Kolmandat Dhyāna't võrreldakse järves kasvava lootosega, mis on täielikult ümbritsetud veega ja veest läbi imunud. Kasvades läbi dhyāna seisundite, saame üha enam ja enam üheks oma inspiratsiooniga (teise dhyāna puhul kogeme lihtsalt inspiratsiooni imbumist teadvusse). Hetkel, mil astume Kolmandasse Dhyāna'sse, on inspiratsiooni vool nii tohutult laienenud, et muutub kogu meie keskkonnaks. See on vertikaalse integratsiooni rikkalik kogemus. Kolmandas dhyāna seisundis tunneme, et oleme osa millestki palju suuremast kui meie teadvuslik mina. See on

Kognitiivne, 'jahe'	ühtesuunatus tekkiv mõte juurdlev mõte
Emotsionaalne, 'soe'	vaimustus õndsustunne meelerahu (Neljandas Dhyana's)

Dhyana Osad

müstiline seisund, millega oleme täielikult ümbritsetud, mis meid läbib ja millega 'oleme üheks saanud'.

Neljas Dhyāna on inimliku õnne täius või vähemalt Virgumise inimliku külje õnne täius. Selle saavutamine ei õnnista meid Ülima Mõistmise ja Kaastundega, isegi sellel astmel võime ikka veel toimida ebaetiliselt ja saavutatud edus tagasi langeda. Kuigi meil pole veel täielikku vahetut mõistmist, oleme parima vaimse tervise juures. Neljandas dhyāna seisundis on kõik eelnevate mõtlustega taltsutatud ja vabastatud võimsad jõud rahulikus kooskõlas. Pane tähele, et Buddha on muutnud siin oma kujutluspildi laadi. Ilmub puhas, veatu, valgesse linasse mähitud olend, kes on kaitstud halbade mõjude eest. Siin on tegemist loova teadvuse seisundiga, mis eelnevate dhyāna seisundite abil on läbinisti puhastunud ja mis nüüd on meie käsutuses, kaasavõtmiseks ja kandmiseks, nii kaitsmiseks kui välismaailma mõjutamiseks. Me oleme nii õnnelikud, et meist väljaspoole kiirgav positiivsus hävitab kõik halvad mõjud ja liigutab teiste südameid. Me oleme teiste silmis erakordsete võimetega ja koguni maagilised isikud (teiste sõnadega nõiad). Seepärast käsitletakse neljandat dhyāna't kui 'nõiavõimete' (vee peal käimine, seinte läbimine jms., mida omistatakse erinevate religioonide järgijatele) arendamise astet ja hämmastavalt teravat tajuvõimet.

Võrdkujund, nagu näiteks maa-alune allikas, aitab dhyāna seisundit ära tunda. Äratundmist aitab ka kindlasti dhyāna peamiste koostisosade nimekiri.

Kui teadvuse kõrgemad seisundid oleksid kui särav vikerkaar, võiksime dhyāna seisundi koostisosasid kirjeldada erinevate värvitoonide ja varjunditena. Traditsiooniliselt on olemas viis positiivset omadust või seisundit, mida tuntakse dhyāna seisundi osade e. liikmete (sanskriti k. *dhyānāṅga*) nime all, lisaks veel kuues, mis tekib ainult Neljandas Dhyāna's. Ei tohiks arvata, et dhyāna seisundid koosnevad ainult nendest osadest. Me kogeme dhyāna seisundeis ka palju teisi positiivseid omadusi. Need kuus osa on väljavalitud, kuna need on dhyāna seisunditele eriti iseloomulikud.

Dhyāna Osi võiks kujutleda värvikimbuna, mis tekib valgusjoa murdumisel klaasprismas: punane, oranz, kollane, roheline, sinine ja

TEADVUSE
KÕRGEMATE
SEISUNDITE
ÄRATUNDMINE
DHYANA OSADE
JÄRGI

indigosinine. Dhyāna seisundis on nii rõõmsat positiivset 'soojust' kui ka süüviva keskendumise 'jahedat'. Värvispektris on kolm 'sooja' ja kolm 'külma' värvi, viidates kolme emotsionaalse ja kolme kognitiivse osa ülemvõimule.

Jahedad, kognitiivsed osad on *ühtesuunatus*, *tekkiv mõte* ja *juurdlev mõte*. **Ühtesuunatus** on tähelepanuvõime (mis dhyāna seisundites on eriti tugev). Tekkiv mõte ja juurdlev mõte iseloomustavad selget mõtlemist. **Tekkiv mõte** on lihtsalt pähetulev mõte. Näiteks, kõikidest miljonitest võimalustest võib meil tekkida mõte oma sõbrast Jürist. Meenutades oma sõpra Jüri (mõtted võivad tekkida nii iseenesest kui ka mõtlemise ja meenutamise käigus), tekivad meie teadvuses teatud mõtted ja kujundid. **Juurdleva mõtte** puhul me mõtleme Jürist. Me uurime Jürist tekkinud mõtet tähelepanelikumalt, võib-olla tahame teada, kuidas tal läheb ja mida ta praegu võiks teha.

'Tekkiv mõte' ja 'juurdlev mõte' on lihtsad põhimõisted oma mõtlemisviisi analüüsimiseks. Nii nagu ühtesuunatuski, toimivad need ilmselgelt ka mõtlusest väljaspool — me mõtleme kogu aeg millelegi ja millestki. Kuid dhyāna seisundis on meie mõtlemine imeliselt selge ja peaaegu täielikult teadvuse kontrolli all.

Värvispektri 'soojad' värvid on vaimustus ja õndsustunne, millest rääkisime varem. **Vaimustuse** ehk ekstaasi puhul tunneme terviklikumaks saamise kulgu justnagu kehalist naudingut. See on valdavas osas füüsiline, kuid mitte täielikult. Me tunneme kehalisi tundevärinaid ja samal ajal oleme ääretult õnnelik. Tavaliselt on vaimustusel viis tugevusastet. Arvatavasti oleme kogenud esimest astet, naudingukogemusest tekkivat 'kananahka' ja 'juuste püstiõusmist'. Teine aste on veelgi tugevamalt naudinguline: ekstaasi tekkimine on kui väike šokk, kui korduvad välgusähvatused. Kolmas aste sarnaneb lainetevoole rannas, mis uhub üha uuesti ja uuesti kallast. Neljas aste sarnaneb tõusuveega, mis äkitselt täidab kogu meie keha nagu merekoopa. Viies aste on nii tugevalt naudinguline, et tõstab meie keha õhku: seda nimetatakse 'levitatsiooni' imepäraseks nähtuseks.

Millele sarnaneb siis veel õndsus, kui vaimustus on nii võimas kogemus? **Õndsus** on õrnem ja peenem kogemus kui ekstaas. Kuigi vähem dramaatilisem, on see oma 'vaiksel' moel tegelikult palju mõjuisam. Vaimustust võrreldakse tavaliselt selle veetleva tundega, kui me ette aimates teame, et saavutame just midagi sellist, mida me alati oleme soovinud. Õndsustunne sarnaneb rohkem selle asja omamisest põhjustatud rahuldustunde nautimisega. Seega märgib õndsus terviklikuks saamise sügavamat astet, kus meel on taltsutanud omajagu metsiku ja toore vaimustustunde. Selle kogemusega nõrgeneb side suhteliselt töötlemata tunnetega ja me oleme teel veel sügavamasse, võimsamasse ja õnnelikumasse seisundisse.

Antud Dhyana Osa	tekib kui arendame	ja vähendab tõket
ühtesuunatus	huvi	aistingute iha
tekkiv mõte	energia	tuimus ja laiskus
juurdlev mõte	pühendumine	kahtlus
vaimustus	rõõm	viha
õndsustunne	meelerahu	rahutus ja ärevus

Mõtlustõkete
muutmine Dhyana
Osadeks

Vaimustuse ja õndsustunde tekkimine näitavad, et süvenenud keskendumisvõime on äärmiselt rõõmupakkuv kogemus. On huvitav näha, kuidas õndsustunne kasvab välja vaimustusest. Süvenemine võtab kindlama kuju, õndsustunne kasvab, kuni 'mahutab' endasse vaimustustunde. Vastavat 'mahutamise' käiku tuntakse *passaddhi* nime all. Ja üha laieneva *passaddhi* abil keskendumine süveneb. Süvenev õndsustunne haarab järk-järgult endasse kihava, kobrutava, tundeliigutusest võbiseva energia, mis vabaneb vaimustuse kogemisega. *Passaddhi*²⁷ teeb meele väga paindlikuks ja kergesti toimivaks. See tugevdab meelt ja annab vaimset küpsust ning on väga iseloomulik teadvuse kõrgematele tasemetele. Seda peetakse mõtluses väga oluliseks.

Kuna tekkiv mõte, juurdlev mõte, ühtesuunatus, vaimustus ja õndsustunne on kõik dhyāna koostisosad, saame kaasa aidata dhyāna seisundite tekkele, kui arendame just neid osi, millega me oma kogemuses kokku puutume. Arendades näiteks ühtesuunatust, hävitame me samaaegselt üht viiest mõtlustõkkest, antud juhul aistingute iha, nagu ülaltoodud tabelist võib näha.

DHYANA OSADE
ARENDAMINE

Kuidas kirjeldatud näide toimib: kui arendame **ühtesuunatud keskendumist**, ei ole me enam nii tugevalt huvitatud aistingute iha objektidest. Iseenesestmõistetavalt toob ühtesuunatud mõtlustamine palju enam rahuldust ja naudingurõõmu kui lihtsalt maas istumine kujutledes, et tegeleme mõtlusega, tegelikult aga viskleb meie meel ühelt naudinguobjektilt teisele. Kui pingutuste varal sünnib **vaimustus**, ei ole vihal enam muud valikut, kui raugeda. Üheaegselt lihtsalt ei ole võimalik olla vihane ja imeliselt õnnelik! Kui tunneme mõtluses natukenegi **õndsustunnet**, on meil vähem võimalusi sattuda rahutuse ja ärevuse küüsi. Õndsustunne annab teatud rahulolutunde. Rahulolu kasvades suureneb meelerahu ning vastav tõke hajub. Kui hakatakse selgemini nägema oma mõtlemise objekte, või teiste sõnadega, kui mõtluses tekib selge **tekkiv mõte**, siis kaob pind jalge alt vaimsel tuimusel ja kehalisel laiskusel. Mõnikord võivad mõtted saavutada sellise selguse ja energiakülluse, et nende inspiratsiooni jõud murrab kõige tugevamagi vastupanu. Lõpuks, kui võtame tarvitusele **juurdleva mõtte** põhimõtteid, hajub kahtlus, mis

kangekaelselt takistab meid pühendumast mõtlusele. Meenutagem, et kahtlus kui mõtlustõke ei kujuta endast õigustatud kahtlust, vaid see on pigem eitav skeptitsism. Juurdlev mõte ei ole hajuv mõtlemine.

Kui rakendame oma mõtlemist tõepäraselt, näeme selgemini oma irratsionaalseid kahtlusi. Juurdlevat mõtet iseloomustab mõtlusobjekti täpne ja selge uurimine, see ei jäta meid mitte mingil juhul erapooletuks.

Mõtlustõkke muutmine Dhyāna Osaks võtab tegelikkuses loomulikult aega ning see sõltub tõkke tugevusest. Kuid teadmine, et on olemas tee, mis viib ühest seisundist teise, annab rohkem eneseusaldust pingutusteks. Enda kallal tööd tehes on võimalik avastada ka 'vahepealseid' osi, mis on ära toodud tabeli keskmises tulbas. Näiteks, püüed endas huvi äratada mõtlustreeningute vastu mitte aga aistmisiha objektide vastu võib olla esimeseks sammuks, mis nihutab tähelepanu rohkem ühtesuunatud keskendumisele. Meenuta, et võimetus keskenduda on tavaliselt sõltuvuses meie tundeeluga. Kindlasti oleme mõningaid oma tundeid *investeerinud* teatud tõketesse, oleme nendesse tunnetesse takerdunud. Vastasel juhul oleks ju lihtne tõkkest üle hüpata ja kogu asi unustada. Kui me kõigepealt teadvustaksime, mida selline investeerimine endast kujutab, kui me tajuksime selle olemust, ja siis meenutaksime Dhyāna Osade olemust, siis ehk saaksime oma tundeenergia tõkete küljest lahti, et see Dhyāna Osadesse suunata.

DHYANA OSAD MÖTLUSE ERINEVATEL TASEMETEL

Niipea kui kõik viis Dhyāna Osa on jõuliselt esindatud meie meeles, siseneme Esimesse Dhyāna'sse. Kui keskendumine süveneb veelgi, võime saavutada sissepääsu Teise Dhyāna'sse. Igal erineval dhyāna astmel on omapärane Dhyāna Osade korraldus. Keskendumise süvenemisel hakkavad 'kognitiivsed' Dhyāna Osad ükshaaval lahkuma ja 'emotsionaalsetel' osadel õnnestub end üha edukamalt ohjeldada, millest juba oli juttu. See protsess kestab niikaua, kuni Neljandas Dhyāna's tekib uus Dhyāna Osa — meelerahu. Järgmises peatükis vaatleme, kuidas Neljas Dhyāna on kasulavaks edasistele dhyāna seisunditele, mida tuntakse nelja 'kujuta' dhyāna nime all.

Traditsiooniline dhyāna tasemete rühmitamine on kasulik teadvuse kõrgemate tasemete mõtteliseks määratlemiseks, kuid see on oluline ka oma kogemuse kõrvalt vaatlemiseks. Dhyāna Osad varustavad meid hea katselise materjaliga ja annavad raamistiku oma kogemuse hindamiseks. Näiteks, kui me vabaneme tõketest, ei koge me ju tegelikult Esimest Dhyāna't. Me lihtsalt tunneme erinevaid positiivseid meeleseisundeid, eriti vaimustust, õndsust, tekkivat mõtet, juurdlevat mõtet ja ühtesuunatust. Järgnevalt juhtub see, et need muutuvad tugevamaks. Kui me jõuame oma mõtluses veel sügavamale, lakkab mõtlemine (kõigepealt tekkiv mõte ja siis juurdlev mõte). Diskursiivne mõtlemine nõuab ebapuhast meeleseisundit (võrreldes teadvuse kõrgemate tasemetega) ja sealjuures

	1.Dhyana	2.Dhyana	3.Dhyana	4.Dhyana
Kognitiivsed	ühtesuunatus	ühtesuunatus	ühtesuunatus	ühtesuunatus
Dhyana Osad	tekkiv mõte			
	juurdlev mõte			
Emotsionaalsed	vaimustus	vaimustus		
Dhyana Osad	õndsus	õndsus	õndsus	
				meelerahu

**Dhyana Osade
areng neljas
dhyana seisundis**

neelab tohutult energiat. Energia, mis enne oli seotud mõtlemistegevusega, on nüüd vaba voolama otseselt mõtlusobjekti. Selles punktis leiame end selges ja kirkas mõisteteta meeleseisundis, mida nimetatakse Teiseks Dhyāna'ks. Sellest seisundist edasi kogeme me eriti tugevalt 'vertikaalset integratsiooni'. Buddha sõnadega lausudes on see punkt, kus maa-alusest allikast hakkab pulbitsema vett. Inspiratsiooni allikas laieneb, kuni see muutub Kolmandaks Dhyāna'ks — kogu meid ümbritsevaks keskkonnaks. *Passaddhi* käigus sulab metsik vaimustus õndsuseks, nii et alles jäävad õndsustunne ja ühtesuunatus. Puhastumine jätkub kuni Neljanda Dhyāna'ni, kus õndsustunne muutub meelerahuks. Sellel astmel jätab meel seljataha vastuolude võimaluse ja saavutab haripunkti oma tundeelu püsivuses ja puhtuses. Ühtesuunatud meel on vankumatu ja võimeline säilitama oma tähelepanu keskendatuna nii kaua, kui soovib.

Teine lähenemine, mis aitab meil tutvuda teadvuse kõrgemate tasemetega, on mõtlusobjekti tajumise viis. Kui me dhyāna seisundites edasi jõuame, siis see *kuidas me kogeme* hingamist või mettä tunnet või mida tahes, millele oleme keskendunud, teeb läbi mitmeid märgatavaid muutusi.

**TEADVUSE
KÕRGEMATE
TASEMETE
ÄRATUNDMINE
MÕTLUSOBJEKTI
TAJUMISE VIISIST**

Võib tunduda, et mõtlusobjekt ise muutub, kuid me just tõdesime, et teadvuse seisund muutub. Iga subjektiivse seisundi muutus peegeldub meie 'objektiivse' maailma kogemises. Kui oleme heas tujus, tundub maailm meile kaunina. Sama toimub mõtluses — mõtlusobjekti tajumine peegeldab meie meele seisundit. Kuna kõik filtreeritakse läbi subjektiivse meeleseisundi, ei saa me öelda, kas tajume mõtlusobjekti just sellisena, *nagu see tegelikult on*. Aga kindlasti me kogeme sellest objektist mingisugust kujutist. Tehniline termin selle objekti kujutise kohta on *nimitta* ehk 'märk'. Vaatame siis, mis juhtub *nimitta*'ga, kui siseneme dhyāna seisundisse.

Tajutava mõtlusobjektiga toimuvad muutused, olenemata sellest, missugust mõtlustüüpi praktiseerime, kaasa arvatud hingamise teadvustamine ja mettä bhāvanā. Mõtluse käigu selgitamiseks vaatame kujustamispraktikat. Ütleme näiteks, et me teeme *kasina* kujustamist.

Algselt õpetas seda lihtsat kujustamispraktikat Buddha. Kui soovid, võid seda proovida, kuid siinkohal on see toodud ainult näiteks.²⁸

Kaṣiṇa on värviketas, mida kujustatakse oma meeles. Traditsiooniliselt valitakse ketta värv vastavalt oma temperamendile. Kuna *kaṣiṇa*'t on kergem kujustada, kui selle värv on kirgas ja erk, siis vastavalt traditsioonile soovitatakse kõigepealt valmistada reaalne füüsiline ketas. Sageli ka selleks sobivat värvi lilledest. On ka teist liiki *kaṣiṇa*'d, nagu tule *kaṣiṇa*, kus läbi ümara augu vaadatakse tuleleeki.

Keskendudes niisugusele kettale, läbib meie keskendumine teadvuse kolm taset: aistingutel põhinev argiteadvus muutub Keskendumise Läveks ja sealt edasi Täielikuks Keskendumiseks ehk dhyāna seisundiks. Igal teadvuse tasemel teeb ketta tunnetamine läbi teatud muutuse.

Asetame sobivat tüüpi ketta umbes meetri kaugusele oma mõtlusistmest. Seejärel lihtsalt vaatame seda ketast. Silmad lahti, püüame hoida oma tähelepanu pidevalt sellel, kui meie tähelepanu kõrvale kaldub, pöördume iga kord selle juurde tagasi.

Silmadega tajutavat füüsilist objekti nimetatakse **ettevalmistavaks kujutiseks** (*parikamma-nimitta*). Kui tajume seda objekti teatud määral kõrvalekaldumatult, öeldakse, et on saavutatud esimene aste — **ettevalmistav keskendumine** (*parikamma-samādhī*).

Seejärel, sulgedes silmad, püüame kujustada ettevalmistava kujutise täpset jäljendit oma meeles. See võib nõuda mitmekordseid katsetusi. Olles järjekindel, oleme lõpuks võimelised seda nägema oma 'vaimusilmas'. Sellel astmel nimetatakse tajutavat objekti **omandatud kujutiseks** (*uggaha-nimitta*). Nüüd keskendume oma sisemisele kujutisele. Kui meil õnnestub hoida oma tähelepanu 'omandatud kujutisel' — see nõuab jällegi suurt harjutamist — saavutame lõpuks **Keskendumise Läve** (*upacāra-samādhī*).

Keskendumise Lävel toimub mõtlusobjekti väliskujus oluline muutus. See võib muutuda seest valgustatuks, läbipaistvaks. Sel võib tekkida uusi omadusi, mida ei ole kerge kirjeldada ja mis võivad oluliselt varieeruda olenevalt isiksusest. Traditsioonilistest kirjutistest võib lugeda, et uus *nimitta* 'ilmub nagu kuu pilve tagant' või on nagu 'kurgede siluetid välguisähvatuses' või 'kristalsed lehvikud õhus'.

Ei peaks ootama, et näeme just midagi taolist — need kujundid on toodud näiteks, et edasi anda toimuva tunnet. Kuigi *nimitta* võib väljenduda ka kujundlikult. Sellel astmel meie objekti taju muutub **peegeldavaks kujutiseks** või 'teisik-kujutiseks' (*paṭibhāga-nimitta*). Me kogeme algse mõtlusobjekti õrna teisikut. Nüüd peaksime kogu oma tähelepanu keskendama peegelduvale kujutisele. Kui meie keskendumine püsib sellel kujutisel, sünnivad Dhyāna Osad — vaimustus ja õndsus ning me siseneme **Täielikku Keskendumisse** ehk dhyāna seisundisse (mis on tuntud ka *appanā-samādhī* nime all).

Teadvuse tase	Objekti tüüp (<i>nimitta</i>) nt. hingamine, metta-tunne, kujustatav objekt jne.	Kirjeldus: kuidas me tajume mõtlusobjekti	Mõtlusobjekti tajutavad muutused
Argiteadvus Mõtluse algetapis on keskendumine kõrvale kalduv ja vallutatud viie tõkke poolt.	ettevalmistav kujutis (<i>parikamma-nimitta</i>)	Mõtlusobjekti tajume endast lahus	
Ettevalmistav Keskendumine (<i>parikamma-samadhi</i>) Sellel tasemel saavutame keskendumises järjepidevuse. Mõtlusobjekt muutub sisemiseks ja tõkked nõrgemaks.	omandatud kujutis (<i>uggaha-nimitta</i>)	Mõtlusobjekti tajume seesmiselt, objektist on subjektiivne vaimne mulje	
Keskendumise Lävi (<i>Upacara-samadhi</i>) Keskendume raskusteta omandatud kujutisele, kuigi mitte veel püsivalt. Mõtlusobjekt muutub 'kujundlikumaks'.	peegelkujund (<i>patibhaga-nimitta</i>)	Kirjeldamatu (vt. teksti)	
Täielik Keskendumine (<i>appana-samadhi e dhyana</i>) Keskendumine on püsiv. Dhyana Osad (mis eelmisel astmel olid nõrgalt esindatud), saavutavad püsivuse.	peegelkujund (<i>patibhaga-nimitta</i>)	Kirjeldamatu (vt. teksti)	

Oma mõtluspraktikaga edasi jõudes tajume mõningaid *nimitta* vorme, keskendumise objekti 'märke'. Loomulikult ei satu me kokku ainult kujundlike 'märkidega'. Näiteks hingamise teadvustamise puhul vastavas mõtluspraktikas muutub hingamine Keskendumise Lävel lihtsalt eriliselt pehmeks ja õrnaks. See võib olla üheks *nimitta* tüüpidest. Teisest küljest võib ilmneda mõni kirjeldamatu hingamisprotsessi peegeldus nägemusliku-aura-puudutuse näol. Peegelkujutisi on väga raske ja koguni võimatu kirjeldada, sest need on puhtalt vaimsed kogemused. Kuna neid ei ole võimalik kogeda füüsiliste aistingutena, siis tavaliselt ei saagi neid tõepäraselt kirjeldada. Parim, mida võib teha, on kogemust edasi anda luulelises või humoorikas vormis. Nii nagu tegi Buddha, kui ta võrdles esimest dhyāna seisundit seebipulbri lahustumisega vees.²⁹ Keskendu-

mise Lävel siseneme maailma, kus me ei koge enam füüsilisi kujutisi, vaid üksnes vaimseid. Me astume aistingute maailmast (mida tuntakse *kāma-loka* nime all) puhta vaimse vormi maailma (*rūpa-loka*'sse).

Viies peatükk

MEELERAHU JA ÜLETAV MÕISTMINE

MÕTLUS ON ÜKS OSA vaimsest teest, mis viib vabanemisele inimlikust piiratusest. See ei ole teeviitadega ja konarlusteta tee. Me ise oleme see tee. Meie areng on tee. Meie elu, mis avaneb teadvustamisel, on tee. Ja see tee algab vahel küsimustega.

Kes me oleme? Mis on inimloomus, inimsus? Mida kujutab endast kogemus, mida me nimetame 'eluks'? Kas sel on mingi tähendus või eesmärk või on see kõik üks uni? Miks inimesed kannatavad? Kas on midagi, mis määrab ära tuleviku? Mis saab pärast surma? Kuhu me siis satume? Miks meie oleme sündinud just siin ja teised teises kohas?

Paljud inimesed huvituvad niisugustest küsimustest juba varases lapsepõlves, kuid küsimustele vastust otsides sattuvad nad ületamatutele takistustele. Kui me tõepoolest oleksime võimelised uurima niisugusi küsimusi kogu oma sügavuses ja tulema oma kogemuse põhjal mingisugusele järeldusele, siis polekski mingit probleemi. Õige varsti haaraksime 'kõik elu saladused', mõistaksime kõikide asjade tähendust. Aga on raske kujutleda kedagi, kes tõesti jõuab kindlate järeldusteni. Tavaliselt, kui avastame end surnud punktist, otsustame kas religiooni kasuks, mis ütleb ette, mida uskuda ja mida mitte, või teeme küünilise järelduse, et selliste küsimustega tegelemine on aja raiskamine. Kumbki otsustest ei anna täit rahuldust, sisemine vastuolu jääb alles.

Budism suudab õnneks vältida mõlemat äärmust. Kõigepealt, budismis on *praktilised meetodid* — mõtlus, teadvustamine, eetika, vaimne sõprus, mille abil arendame oma meelt niikaua, kuni oleme võimelised neile küsimustele vastama. Budismis on ka sügavaid,

metafüüsilisi õpetusi, mis annavad meile ettevalmistava raamistiku niisuguste küsimuste käsitlemiseks. Ideid neist õpetustest ei tule võtta kinnistunud dogmadena, vaid mõtlemistegevuses kasutatavate mõistetena, mida soovitatakse kasutada olemuslike dilemma-de puhul. Me oleme juba vaadanud mõnda praktilist budistlikku meetodit, nüüd vaatame natuke budistliku õpetust. Kõigepealt vaatame, kuidas budism näeb olemise olemust.

OLEMISE SÕLTUVUSLIK OLEMUS

Avarale kaardistamata ja nimetule alale ilmuvad küsimused. Üks neist küsimustest on 'kuidas ma olen selline nagu ma olen?'. Peale mõne bioloogilise ja psühholoogilise tõsiseiga ei tea me just palju, kuidas me siia oleme sattunud või miks me oleme just sellised nagu me oleme. Igaühel meist on teatud tüüpi hoiakud ja reaktsioonid, eelistused ja vastumeelsused. Igaüks meist räägib, liigub, vaatab asjadele omamoodi. Kust see kõik tuleb?

Me näeme, kuidas me oma elus oleme mõjutatud väga paljust asjadest. Näiteks, meile avaldab mõju meie rahvus, religioon, sotsiaalne staatus, sugu ja paljud seesugused tegurid. Me oleme nende tegurite suhtes enamasti kaunis passiivsed, me lihtsalt sünnime nende mõjude valdkonda ja need panevad meid teatud viisil tegutsema. Hiljem saame muuta neid 'kaasasündinud' kalduvusi vastavalt oma elus ettetulevatele sündmustele. Selline kohanemine toimub kogu elu jooksul, kujundades ümber vanu hoiakuid ja luues uusi eelistusi ja vastumeelsusi.

Budism näeb olemise Sõltuvuslikkust. Võttes elu laiemalt, väidab budism, et kujunemisjärgus kalduvused valmistavad ette pinda tuleviku tingimusteks. Teiste sõnadega, meie huvid ja tunnetest kantud tungid viivad meid teatud tüüpi olukordadesse. Me näeme, kuidas meie sõbrad sageli satuvad olukordadesse, mis on just neile 'tüüpilised'. (Ja meie sõbrad märkavad, et meiega juhtub sama lugu!) Meie elu on suuresti määratletud ja piiratud meie Sõltuvuslikkuse poolt. Isegi siis, kui meid mõjutavad välised tegurid, oleme *meie* see, kes reageerib, kes vastab neile välistele mõjudele. Me *loome* ise oma Sõltuvuslikkuse.

Vastavalt budismile loome me igal mõttehetkel uuesti oma Sõltuvuslikkust. Muutusprotsess 'selle olemasolu korral tekib too' toimib alguaset aegade algusest peale. Hetke ei saa peatada: me lihtsalt ei saa lõpetada toimimist. Isegi siis, kui näib, et me ei tee absoluutselt mitte midagi, tegutseme me siiski — me mõtleme, võtame vastu imepisikesi ebateadlikke otsusi. Ühe tunni vältel teeme me sadu üliväikesi liigutusi ja vastame oma ümbruskonnale loendamatute mõtete ja tunnetega. Enamus neist tunduvad eraldi vaadates tähtsusetud. Kuid nad toimivad kõik üheskoos: nii nagu

erinevad voolused moodustavad jõe, nii tekib ka jõud, mis tõukab meid teatud suunda — vähemalt mõneks ajaks. Budism väidab, et niikaua kuni me sellest voolust välja ei murra, ei lõpe kunagi meie sõltuvuslik olemine: me oleme igavesti sunnitud muutuma 'selle olemasolu korral toleks'.

Ometi on võimalik muuta meid haaranud tegevuste suunda. Kui tahame, saame endas välja arendada võime täielikult läbi murda kõikidest piirangutest. Budismi järgi on võimalik väljuda kogu Sõltuvuslikkuse ahelast. Lõppkokkuvõttes seda vaimse arengu all mõeldaksegi: vabaneda igasugusest iseenda poolt kaelamääritud piirangutest. Vaimse pürgimuse kõrgeim aste on sõltumatu ehk virgunud meel ehk Budasus. Me hakkame nägema Budasuse esimest kuma tänu intuitsiooni vilksatustele, hakkame taipama, et me ei ole selles muutumise protsessis midagi eraldiseisvat: et me *oleme* see vool, ei midagi rohkemat ega vähemat. See arusaam vabastab meid isekast püüust teha asju 'enda omaks'. Selles peitub vähemalt mingisugunegi vastus eespool püstitatud küsimusele: kes ma olen? Võib öelda, et me koosneme tegevuse ise-teisenevast-voolust, mida võime igal ajahetkel suunata kas positiivses või negatiivses suunas.

Kuigi esineb tohutult lahkuminevaid arvamusi valikuvabaduse *määra* suhtes, peab eelpool öeldu paika kõikide elavate olendite kohta. Ühes budistlikus tekstis on olemist kirjeldatud kujutluspildina, kus värvilise valguse loendamatud kiired läbivad üksteist risti-rästi. Maailmaruumis osalevad kõik olendid, nad *on* see maailmaruum, mis koosneb voolustest ja vastuvoolustest, mida loob nende tegevus, samaaegselt mõjudes ja olles mõjutatud.

PÜSIVUS JA PÜSIMATUS

Teoreetiliselt on kaunis kerge mõista, et kõik muutub, kõik on püsimatu, ajalik. Kuid oma enda elus on seda tõsiasja väga raske heaks kiita. Meie tunded sõdivad selle mõtte vastu. Vastuseis püsimatusele on peamiseks põhjuseks, miks elu tihti nii palju pettumusi valmistab. Me kaldume lootma, et asjad püsivad just sellisena nagu nad praegu on. Me ei taha, et asjad, millest me rõõmu tunneme, saaksid otsa või koguni mingilgi moel muutuksid. Kuid seda nad just nimelt teevad. Kui ootused on ebarealistlikud, on frustratsioon möödapääsmatu. Kui asjad muutuvad, tunneme ebakindlust, solvumist, viha, kibestumist, oleme küünilised.

Niisugused reageeringud tekitavad valu ja loovad veel paremad tingimused valuks. Need põhjustavad meis pimedat, automaatset vihapursket, et kaitsta meie kahtlasevõitu naudinguid ja tõrjuda kujuteldavaid hirme. Viha, mida me kogeme, ei tee midagi selle valu parandamiseks (õigupoolest teeb asja ainult halvemaks) ja meie

suurenenud soovid ei ole enam õiges vahekorras tegeliku rõõmumundmisega naudingust, need vaid suurendavad ebakindlust.

MUUTUVAS TÕELUSES ELAMINE

Ei ole mingit pääsu — tegelikkuse eest ei saa põgeneda. Niikaua kuni me ei õpi tunnustama püsimatust, jätkame me iseenda ja teiste haavamist. Peame aru saama, et lõppemine, uueks saamine, surm, sünn ja muutus on lõpmatult jätkuv protsess. Et see nii on, on tegelikult ju väga hea. Kui ei oleks püsimatust, ei juhtuks ju mitte midagi! Elu on muutuv ja seepärast saame ka meie end muuta.

Kõige selle mõistmine on kuldvõtmeke õnnemaa ukse avamiseks. Siis osaleksime loovalt tõelisuses ega tunneks end olukorra passiivsete ohvritena. Bodhisattva (see, kes on oma elu pühendanud Virgumisele, selleks et vabastada kõik elavad olendid) tegevusele viidatakse mõnedes budistlikes tekstides kui 'mängule'. See ei tähenda, et ta ei tegutseks tõsimeeli. Öeldakse, et bodhisattva mängib tõeluse maailmas, kuna ta tunneb rõõmu sellest, mida teeb. Ta mõistab püsimatust ja osaleb rõõmsalt muutustes.

ME SAAME SELLEKS, MIDA TEEME

Igal juhul me muutume kogu aeg mingis suunas, kas me seda tahame või mitte. Me peaksime olema teadlikud meis praegu aset leidvatest muutustest, ja järele mõtlema, millised muutused võiksid aset leida tulevikus. Budismi järgi ei ole mingeid piiranguid muutuse määras ega laadis. Kogu maailmaruum on meie vaimse arengu — või mandumise — tegevusväli. Me ei saa muutuda ühe hetkega. Kuid aja möödudes omake potentsiaali saada millekski muuks. Kas virgunud budaks, psühhopaadiks või mõneks loomaks. Loomulikult, kui lähtuda praegusest seisundist, võtab areng niisuguste olemise tasemeteni väga kaua aega. Traditsioonilises budismis on tõepoolest väga lai ajaskaala: vaadates arengut praegusest hetkest kuni Virgumiseni — või mingi teise elu vormini — läheb selleks aega üsna mitmeid elusid.³⁰

SÕLTUVUSLIKU OLEMISE VORMID

Olemise vorme võib vaadata mitme nurga alt. Vastavalt Tiibeti Elurattale on kuus olemise riiki e. maailma. Peale inimese võime sündida loomana (põikpäise mitte teada tahtmise tõttu), näljase vaimuna (suure ahnuse tõttu), võitleva hiiuna (kadeduse tõttu), kannatava põrguolendina (viha tõttu) või jumaliku olendina (hea-tegude tõttu).

Idee põrgust, jumalatest ja taevast võib tunduda veider ja eemal-letõukav, tegelikkust mittepuudutav. Üldtõdede edasiandmiseks kasutab budism müütide ja arhetüüpide keelt. Traditsioonilist välendusviisi ei tule võtta sõna-sõnalt.

Ometi ei ole mingit põhjust, miks neid olemise vorme *ei* tuleks vaadata kui võimalikke objektiivselt olemasolevaid olemise seisundeid. Miks peaks olema võimatu sünnida näiteks loomana või põrguolendina. Õnnetuseks me teame, et selliseid olukordi esineb isegi meie nähtavas maailmas. Budistliku õpetuse järgi on jumalikud olevused olemas ka objektiivses mõttes, kuigi argiteadvusele nähtamatud. Paali tekstidest loeme, et Buddha veetis palju aega *deva*'de, jumalike olendite seltsis, õpetades neile Dharmat. Muidugi, see on vastuolus meie kultuuri populaarteadusliku maailmapildiga. Meie maailmapilt on ajaloolise, religioosse ja filosoofilise Sõltuvusliku Tekkimise produkt ja seetõttu on see piiratud. Kõrgemate eluvormide olemasolu ei saa teaduslike meetoditega tõestada ega ümber lükata. Budism ei võta selle tõendust argiteadvuse teabesalvest, vaid teadvuse kõrgemate tasemete kogemustest, milleni on jõutud mõtluse abiga. Kui lähtuda tavapärasest vaatenurgast ja vaadata tohutul hulgal erinevaid teadaolevaid elu vorme, ei näigi hullumeelsusena see, et neid veelgi juurde avastada.

Kuude maailma võib suhtuda ka kui kuude meeleseisundisse, mis valitsevad inimelu teatud olukordades. Niimoodi vaadates mõtle selle peale, kuidas sinu meel muutub loomalikult meelaks, ihnsalt ahneks, väiklaselt kadedaks, kahtlustavalt vihaseks või on täis rõõmu ja õndsust.

Siis ma ütlesin talle: isegi praegu me rändame, rändame läbi ühe sünni teise, ka siis, kui oleme ärkvel, ja siis, kui magame, jätkub sünnide järgnevus. Kui pärast ärkamist ja magamist tuleb surm, kuidas see saakski teisiti olla? Nii nagu unenäod öösel järgivad päeva kogemusi, niisamuti ka surmas juhib karma meie sooritatud teod ühest elust teise. Kui sa naudid koos oma naisega, siis su meel on looma tasemel. Kui su naine teeb midagi valesti ja sa tahaksid ta tappa, oled vajunud alla põrgusse. Kui pärast andestamist ja kooskõla taastamist tuleb kerjus ja sa annad talle almust, siis on see taevariik. Kui näed kedagi teist head tegemas ja oled kade, lähed hiidude maailma. Kui sa oma elus ei tee midagi nii head, [või] nii halba, siis jääd inimeste riiki. Kui su teenijad saavad vähe toitu ja sa ei maksa neile korralikult oma kitsiduse tõttu, siis on see näljaste vaimude riik. Kõik päeva sündmused talletuvad alateadvusse ja samasuguseid asju nähakse öösel unes. See jätkub, päev-öö, öö-päev kuni surmani ja nii, nagu uni järgneb päeva elule, nii järgneb elu surmale, ometi ei ole see elu tõelisem kui mõni teine. Lähemalt vaadates märkame, et see luuakse paljudest olemise tasemetest.³¹

C.M.Chen

Eluratas väljendab sõnumit, et kõik Sõltuvuslikult Tekkinud maailmad on püüinised, olenemata sellest, kas me võtame neid sõna otseses mõttes

Sõltuvusliku
olemise kolm
tasandit

Teadvuse tasand	Kogetav teadvuse seisund		Kehastunud teadvus
Kama-loka meelelise naudingu tasand			Põrgu olendid
			Näljased vaimud
			Loomad
			Hiiud
		Viis Tõket	Inimesed
Rupa-loka Puhta, õrna kuju tasand	Neli rupa-dhyana't	Keskendumise Lävi	Jumalad (õrnal, peenel kujul; erineval tasemel)
		Esimene Dhyana	
		Teine Dhyana	
		Kolmas Dhyana	
		Neljas Dhyana	
Arupa-loka Kujuta või äärmiselt õrna kuju tasand	Neli arupa-dhyana't	Lõpmatu ruumi ala	Jumalad (üliväga õrnal, peenel kujul; erineval tasemel)
		Lõpmatu teadvuse ala	
		Asjadeta ala	
		Samastumise ja mittesamastumise ületamise ala	

või kujundlikult. Igatahes Virgumise poole pürgides tuleks meil neid sootuks vältida. Vastasel korral, kui me üha kordame ühte neist kuuest peamisest kalduvusest või harjumusest, astume iga kord sammu lähemale ühele neist maailmadest. Kui meie elus on ülekaalus mõni neist kuuest seisundist, siis tõenäoliselt jätkab antud suundumus iseenda makspanemist üha kindlamal käel. Nii sõltub elu tulevikus üha tugevamalt vastavast kalduvusest.

DHYĀNA SEISUNDID KUI JUMALATE MAAILM

Vaatle väga heade, õnnelike, ilusate, võib-olla ka kuulsate inimeste elusid. Paljud inimesed on väga loovad ja intelligentsed, armastatud ja austatud. Mõne inimese elu võrreldes meie enda omaga näib sarnanevat jumala või jumaliku eluga. Siiski toob Eluratas jumalate maailmast esile ka sellist, mida peaks vältima. Mis siis on halb selles, et ollakse hea, õnnelik, loov ja intelligentne? Kas ei ole need lihtsalt viljad, mida võiks loota vaimsest elust? Nii see kindlasti on. Vaimne elu on tõepoolest seotud paremaks, õnnelikumaks, loovamaks ja intelligentsemaks muutumisega. See tähendab tõesti jumalatega sarnasemaks saamist. Eluratta õpetus ei ütle, et paranenud vaimne tervis on väärtusetu. Eluratta õpetus lihtsalt ütleb, et isegi väga hea tervisega isikut ähvardavad teatud ohud.

Peamine oht seisneb enesega rahulolemises, võimaluses kinni jääda

elu naudingute tasapinnale ilma ühegi muu vaateta olemisele. Seepärast eristatakse *Eluratta deva'* sid (st jumalaid ja jumalannasid), kes ei tee midagi vaimse arengu heaks ja lõpuks võivad kaotada kõik, mis on saavutanud, ning *Vaimse Tee deva'* sid. Kuna inimese arenguga kaasneb üha suurenev õnnetunne, on vaimse elu üheks eriliseks ohuks enda sisseseadmine Eluratta deva' de maailmas. Kui me end arendame, muutume õnnelikumaks, rahulolevamaks, tugevamaks, ennast usaldavamaks. Õnnetunde süvenemine jätkub aastaid. Aga lõpuks oleme oma elumuutusega nii rahul, et jääme mõnulema oma rahulolemisse, lõpetame pingutuste tegemise, unustame teiste elavate olendite viletsuse ja nii soikubki meie vaimne elu. Jumalate maailm sümboliseeribki sellist seismajäämise ohtu.

Jättes meelde hoiatuse rahulolus mõnulemise kohta, kasutame siiski jumalate riigi mõistet teadvuse kõrgema tasandi sümbolina. Seal on paljud, mis meid peaks innustama.

OLEMINE PEEGELDAB TEADVUSE TASET

Budistliku traditsiooni järgi vastab jumalate teadvuse seisund dhyāna seisunditele ja kui me jõuame mõtluses dhyāna seisundini, siis oleme meiegi ajutiselt ülendatud jumalolendi staatusesse. Üldiselt öeldes, olemise taseme määrab teadvuse tase: budism näeb maailma kui teadvuse tasemetest 'käegakatsutavat esitust' nähtava maailma erinevatel arengutasemetel. Vastavalt teadvuse omadustele eristatakse kolme suurt olemise tasandit. Need tasandid on: *kāma-loka* ehk meelelise naudingu tasand, *rūpa-loka* ehk puhta ja õrna kuju tasand ning *arūpa-loka* ehk kujuta (või äärmiselt õrna kuju) tasand.

Kõiki neid kolme tasandit saab mõtluses kogeda dhyāna seisundite arendamise abil. Antud juhul kasutame teadvuse kõrgemate seisundite kirjeldamiseks siiski veel teist teed.

Öeldakse, et inimolendid, loomad ja teised eksootilised Eluratta olendid, väljaarvatud enamik jumalaist, veedavad enamuse oma ajast kui mitte kogu aja, meelelise naudingu tasandil. Kui me mõtleme järele, millest me tavaliselt mõtleme ja kuidas oma aega kasutame, siis tuleb tõepoolest nõustuda, et see on meie tavapärane meeleseisund. Meie peamised huvid piirduvad kõikvõimalike naudingutega, mida pakuvad materiaalsed objektid. Ent sisenemisel esimesse dhyāna'sse asjad muutuvad. Kui astume puhta ja õrna kuju tasandile, muutub meelelise soovi laad. Teadvuse sellel tasemel tajume vorme, mis on väga peenest ja õrnast materjalist, justnagu valgusest. Tajume neid ehk seepärast, et meie meel ise näib nüüd olevat valgust täis ja läbipaistev. Siinkohal meenutame, et Keskendumise Lävel ja sealt edasi esineb mõtlusobjekt *nimitta* kujul ehk materiaalse objekti õrna peegeldusena teadvuses. Paalikeelset mõistet *rūpa-loka* võib ka tõlkida 'arhetüüpse kuju maailmaks'. Seetõttu on siin tegemist ka sisenemisega kujundite ja müütilise sümbolismi maailma.

TEADVUSE KÕRGEIM SAAVUTUS — 'KUJUTA' DHYĀNA SEISUNDID

Neljandas peatükis käsitletud neli dhyāna seisundit kuuluvad kõik *rūpa-loka*'sse.³² Kõige kõrgemal tasandil on võimalik kogeda 'ülimalt õrna' vormi ehk 'kujuta', *arūpa-dhyāna* seisundeid. Kujuta dhyāna seisundid kasvavad välja neljandast *rūpa-dhyāna* seisundist. Enne nägime, et neljas dhyāna seisund on sõltuvusliku olemise kõrgeim tippsaavutus. See on indiviidi terviklikuks saamise haripunkti. Alates sellest punktist oleme valmis kogema ruumi ja teadvuse lõpmatusi ja peensusi. See ei tähenda, et me *näeme* otseses mõttes ruumi ja teadvuse lõpmatust. Kujuta dhyāna seisundid väljendavad piiritu vabaduse ja avaruse seismist kogemust, mis põhineb täieliku integratsiooni saavutamisel.

Esimest Kujuta Dhyāna't nimetatakse *lõpmatu ilmaruumi alaks*, teist *lõpmatu teadvuse alaks*, kolmandat *asjadeta alaks* ja neljandat *samastumise ja mittesamastumise ületamise alaks*.

Lõpmatu ilmaruumi ala esindab teadvuse seisundit, kus ei ole objekte või vähemalt sellist kogemust, kus 'objektsust' on äärmiselt vähe. See on iseloomulik ka *arūpa-loka*'le üldiselt. Objektsuse jäänuseks on teadvustamise tunne, mis laienedes täidab kogu avara ilmaruumi. See seisund saavutatakse (pärast Neljandat Dhyāna't), kui mõtlusobjekt (st nimitta, mõtlusobjekti kujutis meeles) avardub, täitmaks kogu maailmaruumi. Mõtlustaja suunab oma tähelepanu lõpmatu suurelt objektilt lõpmatusse avarusse, mida see objekt täidab. See loob veel enam keskendunud kooskõla ja meelerahu ning avab sissepääsu Esimesse Kujuta Dhyāna'sse.

Lõpmatu teadvuse ala sünnib lõpmatu ilmaruumi kogemisest, selle tõsiasja teadvustamisest. Kui oleme teadlik lõpmatu ilmaruumi 'objektist', siis oleks justkui tegemist lõpmatu teadvuse 'subjektiga' — meie teadvus on muutunud lõpmatuks. Selle tõsiasja kogemisel juhime oma tähelepanu tagasi lõpmatult ilmaruumilt ning keskendume täielikult lõpmatule teadvusele. Selles punktis sünnib Teine Kujuta Dhyāna.

Asjadeta ala puhul keskendame oma tähelepanu tõsiasjale, et lõpmatu teadvuse taustsüsteemis ei ole ühtegi asja, mille vahel saaks vahet teha. Sel avardunud tasemel ei saa me määratleda ühegi asja samasust, selleks et teda teistest eristada. Kuigi meie meel on enneolematult kirgas ja selge. Keskendumine sellele kogemusele loob veel ülevama teadvuse seisundi, mida nimetame Kolmandaks Kujuta Dhyāna'ks.

Samastumise ja mittesamastumise ületamise ala kujutab endast välja astumist igasugusest subjekti ja objekti eristamisest. Nüüd keskendame oma tähelepanu sellele, kuidas me tunneme ära või samastume lõpmatuse kogemusega. Selles punktis eristame 'iseend' vaevalt 'oma' kogemusest. Teatud mõttes ei ole siin enam subjekti, kes samastub, nii

et antud protsessi ei saa kirjeldada enam samastumisena ega mittesamastumisena.

Kuna kujuta dhyāna tasandid on peenemad kui 'sõltuvusliku olemise tippsaavutus', mida tähistatakse neljanda *rūpa-dhyāna* seisundina, siis on tegemist veel kõrgema vaimse tasemega. Kujuta dhyāna seisundid viivad meid peaaegu väljapoole sõltuvuslikku olemist, kuivõrd erinevus subjektiivse kogeja ja objektiivse kogemuse vahel muutub ääretult väikseks. Siiski on need teadvuse kõrgemad tasemed ikka veel Sõltuvusliku Tekkimise ahelas. Need ei vii meid tingimata ülima Tõeluse mõistmisele. Kuna need seisundid on Sõltuvusliku Tekkimise ahelas, on need ka püsimatud: me võime tagasi langeda olemise ja teadvuse madalamatele tasemetele.

SISSEJUHATUS VIPASSANĀ MÕTLUSSE

[Samatha] on madalama teadvuse värskendus, [vipassanā] on kui kuldne labidas, mis kaevab välja ületava rikkuse aarded. [Samatha] on sissepääs oma varjatud jõudude imelisse vaikusse...[vipassanā] on sissepääs vahetu ja Ületava Mõistmise rikkustesse.³³

Chi-I

SAMATHA JA VIPASSANĀ ERINEVUS

Siiani oleme mõtlusest rääkinud seoses teadvuse kõrgemate seisunditega. Nüüd on aeg tutvustada mõtlust, mis arendab ületavat ehk mitesõltuvuslikku teadvust.

Siiani oleme käsitlenud mõtlusi, mida tuntakse *samatha* tüüpi mõtlustena. Hingamise teadvustamine ja mettā bhāvanā on samatha praktikad. Neid nimetatakse nii sellepärast, et nad aitavad saada vaimselt terviklikumaks ja tervemaks. Need arendavad selliseid omadusi nagu keskendumine, rahulikkus ja positiivsed tunded. Samatha mõistel on nii lai kui kitsas tähendus. Kitsalt võetuna osutab samatha kõikidele mõtlusharjutustele, mille eesmärgiks on arendada teadvuse kõrgemaid tasandeid. Laiemalt võetuna osutab samatha mõiste mis tahes vahenditele, mis aitavad saavutada teadvuse kõrgemaid tasemeid kas siis mõtluse abil või kuidagi teisiti. Näiteks, samatha sisaldab ka eetika, kuna eetilise tegevus loob aluse positiivsele meeleseisundile.

Budistliku mõtluse teine liik on suunatud Ületava Mõistmise arendamiseks ja seda nimetatakse *vipassanā* mõtluseks. Vipassanā praktika eesmärk on jõuda asjadest arusaamisele nii nagu need tegelikult on. Asjadest arusaamine nii, nagu need tegelikult on ei tähenda abstraktset mõistmist, vaid tõelisuse, olemise ülima olemuse vahetut kogemist.

VIPASSANĀ MEETOD

Vipassanā olemus saab selgemaks, kui kirjeldada selle praktiseerimist. Vipassanā meetod nõuab keskendumisvõimet, seda on võimalik harjutada

**VIPASSANA
MÖTISKLUSE
OLEMUS**

samatha mõtluse põhjal. Seepärast on parem, kui vipassanā praktiseerimisele eelneb samatha praktiseerimine, sellega loome üldise aluspõhja. Samatha mõtluses loodud keskendumisvõime ja positiivsed tunded toetavad vipassanā tegevust, mis oma loomult on valgustav ja läbitungiv. Võiks öelda, et samatha mõtlus arendab meie vaimseid võimeid ning vipassanā kasutab neid võimeid tõeni jõudmiseks.

Vipassanā praktikas kasutame *mõtteid*. Loomulikult mitte oma hajevil mõtteid. Mõtlemise selgust aitavad säilitada teadvuse kõrgemad seisundid, mille oleme välja arendanud samatha harjutustega. Nagu me teame, Esimesest Dhyāna'st kõrgemates seisundites ei toimu mõtlemistegevust. Seega, kõrvalekaldumise vältimiseks peaks vipassanā mõtlust harjutama kas Keskendumise Lävel või Esimeses Dhyāna's, eelistatavalt esimeses dhyāna seisundis. Tõeluse olemuse üle mõtisklemisel kasutame Dhyāna Osi — tekkivat mõtet ja juurdlevat mõtet — mis on eriti selged ja tugevad (vt. 4.peatükk). Me suuname oma tähelepanu ühele peamistest tõdedest, see on kas idee, kujundi või lause vormis ning keskendame oma mõtlemissvõime sellele. Me *mõtiskleme* tõeluse üle. Budistlik traditsioon kasutab sel eesmärgil väga paljusid mõtteid, kujundeid ja lauseid. Näiteks mõtiskleme olemise selliste üldiste omaduste üle nagu püsimatus, küllastamatus ja isetus.

Vaatame lühidalt olemise üldiseid omadusi kui näidet vipassanā peamisest meetodist. Kujutleme, et me mõtiskleme püsimatuse üle.

**DHYANA
SEISUNDITE ROLL
ÜLETAVA
MÕISTMISE
ARENDAISEL**

Kõigepealt peaksime jõudma esimesse dhyāna seisundisse — võib-olla vajame selleks umbes nelikümmend minutit mettā bhāvanā harjutust. Siis peaksime võtma püsimatuse üldmõiste või mõne kujundi, mis avab meie jaoks selle mõtte, ning mõlgutama seda oma meeles.

Argiteadvus on täis tõkkeid, mis teevad mõtted kas ebamääraseks või jäikadeks. Kuid esimeses dhyāna seisundis on mõtlemine väga terav. Ning samal ajal väga paindlik, kergesti toimiv, nii et saame kiiresti oma tähelepanu juhtida täpselt sinna, kuhu ise tahame. Me oleme võimelised vipassanā objekti üle mõtisklema katkestusteta, kuna meid toetab samatha's loodud aluspõhi. Samatha hoolitseb, et meie tundeelu oleks kaasa haaratud — asjast huvitatud ja inspireeritud.

Niisugune mõtisklemine on seotud rohkem 'tekkiva mõtte' kui 'juurdleva mõttega'. (vt. lähemalt lk.78) Dhyāna seisundis on meel nii vastuvõtlik, et vaevalt tekib vajadus millegi üle juurelda. Keskendunud seisundis 'mõtlemine püsimatusele' väga lühikest aega ja selle mõiste tähenduse tohtu rikkus ilmub iseenesest. Me asetame püsimatuse mõtte või kujundi lihtsalt oma vastuvõtlikkuse meelde ja püsime oma laialilatuvas kogemuses.

See sarnaneb pigem tumedale sametile asetatud kalliskivi silmitsemisega. Selle ilu nägemiseks ei pea pingutusi tegema. Kui oleme vaatamisega kohanenud, tuleb iseenesest esile üha rohkem ja rohkem ilu. Selles seisundis me isegi ei püüa midagi aktiivselt mõista. Me lihtsalt laseme end mõjutada tõest, oma mõtiskluse tõelusest. Selleks et vipassanā mõtluses edukas olla, peaks peamine arusaamine olema juba loodud — õpingud osutuvad hädavajalikuks, et endale täpsemalt selgeks teha, mille üle me mõtiskleme.

Niisiis, et edukalt praktiseerida Ületava Mõistmise mõtlust, on meil vaja vähemalt natukenegi teoreetilist arusaamist (vt. üheksandat peatükki, kus on sellest rohkem juttu). Ületav Mõistmine ei ole abstraktne mõistmine, see on tõelisuse, olemise ülima olemuse vahetu kogemine.

Enne kui hakkame väärtustama kogemuse selliseid sügavusi, tuleb meil tunnistada, et me *ei* näe asju nii, nagu need tegelikult on. Kuigi jutt on asjade nägemisest nii, nagu need tegelikult on, ei tähenda see, et meie käest küsitakse arvamust niisuguste asjade kohta nagu puud, lauad, inimesed või muu sarnase kohta — meie aistingutel ei ole kombeks maailma moonutada. Võib-olla vahel juhivadki meeleaistingud meid valele teele, kuid see pole tähtis. Tähtis on, et me mõistame valesti tegelikkuse *tähendust*, me ei ole teadlikud olemise tegelikust olemusest ja tähendusest. See on sedalaadi teadmatus, mis piirab meie võimeid, vabadust ja õnne.

Võiksid tunda huvi, kuidas selline sügav väärnimõistmine üldse tekkida sai. Kui oled mõnda aega harjutanud mõtlustamist, siis oled kindlasti teadlik ühest tegurist, mis takistab nägemast asju nii, nagu need tegelikult on: meie tähelepanu on piiratud. Arvatavasti tead omast käest, et isegi iseendaga ja oma eluga suurepäraselt toimetulev ja edukas isik võib olla suhteliselt hajeval. Isegi oma parimal hetkil jääb meel üllatavalt kaootiliseks.

Niisiis üheks põhjuseks, miks meil pole vahetut mõistmist, on samatha põhja puudumine. Me nägime, kuidas me samatha mõtluse abil samm-sammult ühendame oma teadvust alateadvusega — kuidas meelt on võimalik muuta tugevamaks, rohkem 'iseendaks', kuidas võidelda takistustega ja läheneda Keskendumise Lävele ning laiendada dhyāna seisundit. Me nägime, et samatha üldmõiste viitab tervele teadvuse seisundile: selles on jõudu ja tugevust, rõõmu ja meelerahu, see on vaikne, vastuvõtlik ja avatud. Teame, et omadused, mida teineteisele tavaliselt vastandatakse, ühinevad sügavamas samatha kogemuses. Näiteks, meie jõulisemad, 'mehelikud' omadused hakkavad üheaegselt koos eksisteerima selliste 'naiselike' omadustega nagu vastuvõtlikkus ja abivalmidus. Me nägime, et dhyāna seisund on hädavajalik aluspõhi Ületava Mõistmise tekkimiseks.

Me nägime ka, et vipassanā mõtlus leiab aset ainult kas Keskendumise Lävel või ideaalsemal juhul esimeses dhyāna seisundis. See ei tähenda, et seitse järgnevat dhyāna seisundit ei oma vahetu taipamise arendamisel tähtsust. Mida tugevamad on dhyāna kogemused, seda mõjusam on mõtisklus.

Ideaalne tee vipassanā harjutamiseks oleks kõigepealt jõuda nii täielikku dhyāna seisundisse kui võimalik. Olles kord juba väga kõrgel dhyāna tasemel, tuleks siseneda mõtisklusse tõelisuse üle. Kuna nüüd ilmub meelde mõte, on tagajärjeks 'allalangemine' Esimesse Dhyāna'sse. Aga seda ei tule võtta sõna-sõnalt. Näiteks, kui me oleme just kogenud Kolmandat Dhyāna't, siis 'tagasilangemine' esimesse dhyāna seisundisse on palju rahulikum ja inspireerivam võrreldes sellega, kui me just äsja oleksime seljataha jätnud mõtlustõkked. Ometi on tehnilises mõttes tegemist ühe ja sama dhyāna seisundiga. Meenuta, et meelesisundite kirjeldamiseks kasutatakse väga laiu dhyāna seisundite ja nende osade mõisteid. Dhyāna kogemus koosneb mitmesugustest positiivsetest tunnetest. Niisiis, 'Esimesse Dhyāna'sse laskumine' ei tähenda tingimata kõrgemal tasemel kogetud keskendumise ja inspiratsiooni kaotamist. Tähelepanelik olles jäävad need omadused alles ka nüüd, kui kasutame teatud määral mõtteid.

OLEMIST ISELOOMUSTAVAD ÜLDTUNNUSED

Hiljem tuleme uuesti tagasi vipassanā *meetodi* juurde. Praegu vaatleme kolme olemist iseloomustavat üldtunnust (paali k. *lakkhaṇa* skr. k. *lakṣana*), mida eespool juba nimetati: püsimatust, küllastamatust ja isetust, et saada sellest mõtluse liigist parem ettekujutus.

PÜSIMATUS JA KÜLLASTAMATUS

Nagu nägime, on püsimatus üldtõde kõikide asjade muutuvusest, sellest, et miski ei kesta igavesti. Kuna püsimatuse põhimõte on eraldamatu küllastamatuse põhimõttest, siis vaatame neid koos. Küllastamatuse üldtõde seisneb selles, et ükski rahuldust pakkuv asi või asjaolu, rahulduse allikas ei kesta igavesti, ning seepärast ei sa me iialgi täielikku rahuldust.

See ei ole eriti meeldiv tõsiasi. Arvatavasti oled juba märganud, et mõtisklus tõelisuse olemuse üle viib meid kokku väljakutsuvate tõdedega. See on vipassanāle väga iseloomulik. Vipassanā harjutamine tõmbab meie tähelepanu neile elu külgedele, mida tavaliselt püüame vältida, neile tõsiasjadele, mis tunduvad rasketiseeditavad ja segadusseajavad, kuna need sünnitavad ärevust. Selles peitubki põhjus, miks samatha mõtlus on hädavajalik enne vipassanā't: tundeelu tasakaal pehmenab vipassanā harjutuste väljakutset meie isiksusele.

Tänapäeva nimetatakse 'stressi' ajastuks. Kuid isegi siis, kui vabaneksime moodsast stressihaigusest, tunneksime ikkagi ärevust. Sügavama

ärevuse juured ulatuvad hirmuni püsimatuse ees. Kardame eralduda sellest, mis meile meeldib, kuna 'kõik muutub'. Püüame klammerduda sellesse, mis meile meeldib, püüame teha iga muutuse endale nii valutuks kui võimalik. Kõik see teeb ärevaks. Ent budismis väidetakse, et teadmatus, püsimatuse *tähenduse* mittemõistmine kutsub esile veel suurema ebakindluse. Kui mõistaksime püsimatuse tõelist tähendust, vabaneksime oma hirmudest ja naudiksime palju enam oma elu, mis avab end alles siis tõeliselt.

Teadmatus teeb meist ebatäiuslikud olendid ja peamiselt ebatäiuslikkuse tõttu tunneme end ebakindlalt. Hoolimata pidevast püüdest leida turvalisust niisugustest välistest asjadest nagu majanduslik heaolu ja isiklikud suhted, ei saa me iial loota rohkemat kui ajutist turvalisust. Tegelikult ei ole olemas mitte mingisugust turvalisust, ükskõik milline on meie elu. Seda ei ole meeldiv tunnistada.

Mitte miski ei paku meile täielikku rahuldust. Kuid oma ärevuse ja ebakindluse tõttu ei taha me püsimatusest midagi teada. Ometi tuleb aeg, kus me oleme sunnitud seda tunnistama. Näiteks, kui oleme sügavalt vapustatud suurest kaotusest, mis purustab kildudeks kogu meie elu. Vahel astume vaimsele teele just pärast niisuguseid sündmusi, sest selliste kogemuste mõjul näeme selgemalt inimese tegelikku olukorda. Kõik see illustreerib siin vipassanā teemade võimsust ja samuti samatha aluspõhja väärtust. Nende teemade üle mõtiskledes peame olema ettevaatlik: vipassanā on väga tugeva toimega. Kuid arendades tundeelu püsivust ja dhyāna 'sädelust', tegutseme potentsiaalse tuimuse ja masenduse vastu. Dhyāna seisund aitab meid ka pärastpoole oma kogemused heaks kiita ja omaks võtta.

Mõnda aega praktiseeritud vipassanā arendab välja võime näha ja tunnistada olemise püsimatut loomust. Sealjuures saab hõisata rõõmust ja tegutseda välismaailmas aktiivselt ja loovalt. Kui vipassanā't harjutada korralikult, süsteemselt ja õigetes tingimustes, siis viib see lõpptulemusena olemuse tähenduse vahetule mõistmisele. Vahetu mõistmine avab tõelise vabaduse värava, tänu sellele näeme asju nii, nagu need on ega reageeri oma ümbruskonna suhtes enam sõgedalt. Mõistmine viib meid tunnete segadusest põhjustatud kannatuse lõppemisele.

See on ülim vabanemine ja inspiratsioon. Sellist inspiratsiooni esindavad paljud Tiibeti budismi sümboolsed kujud. Üheks selliseks kujuk on *dākinī* (sanskriti k.) ehk 'taevatantsija'. Algul tundub ta veidi võõras: ta on täiesti alasti, teda katavad ainult inimluust tehtud ehted. Tema sassis juuksed ulatuvad puusadeni, just nagu ei hoolitseks ta nende eest. Ta on kiirgavat rubiinpunast värvi, kogu tema välimusest hoovab erutust. Ta kannab kaelas pealuudest keed. Ta naerab. Ta tantsib rõõmust ja joob verd õõnsast pealuust.

**DAKINI —
HIRMUST
VABANEMISE
SÜMBOL**

Mulje, mida ḍākinī vahendab, on kui vahetu taipamine, Ületav Mõistmine. Ta on ligitõmbav, samal ajal hirmuäratav. Pannes end tema asemele (mis osaliselt ongi asja mõte) — ehtides end inimluudega, tantsides ja juues pealuust verd — hakkame ehk tundma, kuidas oleks olla ḍākinī. Ta väljendab surmahirmust vabanemise rõõmu. Õeldakse, et kõik hirmud tulenevad alateadlikust hirmust surma ees — hirmust tundamatu ees. Ḍākinī, kes on mõistnud Virgumist, on täielikult ületanud hirmu. Kuna budismis rõhutatakse, et püsimatuse, ajalikkuse tunnustamine vabastab meid hirmust, siis budismi on käsitletud ka kui suurt mõtlust püsimatuse üle.

ISETUS

Midagi ei ole kindlaks määratud, miski ei ole sõltumatu. Nii nagu küllastamatus, nii kasvab ka isetus — olemise üldtunnus välja püsimatusest, ajalikkusest. Asjadel ei ole 'isesust' e. 'mina' (või tuuma), kuna nad on püsimatud. Näiteks, iga materiaalse objekti iga väiksemgi osake muutub pidevalt. Seepärast ei ole asjadel mingit kindlat, kokkukuuluvat olemust.

Tänapäeval oleme harjunud mõttega, et materia ei ole nii kõva ja kindel kui näib, sest moodne füüsika on teinud suure pöörde tahke aine käsitluses. Siiski on meie tundeelamuslik suhtumine materiaalsetesse asjadesse ikka veel selline, nagu need omaksid mingit kindlat iseseisvat olemusvormi. Me loome niisuguseid vorme pidevalt. Näiteks, me kipume mõtlema oma autost mitte kui poltidega ühendatud ja keevitatud osade kogumikust, vaid kui 'oma autost'. Kui seda kriimustatakse, mõtleme kohe et *meie auto* on saanud vigastada. Kiindumus loob meie meeles sellest autost mulje, mulje mis erineb koosolevate osade objektiivsest tõelisusest.

Me vaatame selliselt kõiki materiaalseid asju alates toidust oma taldrikul kuni mandriteni maakeral. Kõrgtehnoloogia seadmetest kuni puude ja kaljudeni. Kaldume neist mõtlema kui asjadest, mis on kõigist teistest asjadest sõltumatud. Paljudel juhtudel nad justnagu omaksid mingit 'isesust', individuaalsust, eraldiseisvat olemust. Tegelikult tingimused loovad kõik. Iga asi määratakse mingi teise asja poolt ja ükski asi ei ole olemas teistest sõltumatult.

Selle mõistmiseks tuleb märkimisväärselt palju mõtiskleda. Alateadlik oletus, et füüsiliste asjade 'tuum' peitub just selles, ei ole nii silmanähtavalt tajutav. Asi saab selgemaks, kui vaatame, kuidas me näeme iseend ja teisi.

Kriitikavaba hoiak iseenda suhtes ütleb: 'olen see, kes olen'. Me mõtleme, et kusagil igapäevase elu muutliku fassaadi taga me tegelikult ei muutu. Miski kusagil sügaval meie sees näib olevat igavene: me mõtleme, et meil on hing, mis säilib muutumatuna ja lahus meie elu juhuslikest nähtustest. Meile meeldib mõelda niimoodi ka teistest. Meile tundub, et

muutliku argipäevase isiku taga varjab end puhas ja rikkumatu 'tõeline isiksus'. Me mõtleme, 'vana Jaan pole põrmugi muutunud sest ajast peale, kui ma teda esimest korda nägin'. Tegelikult meile see meeldib, sest see on väga mugav arvamus. Meile meeldib mõelda olemuslikust, igavesest Jaanist. See sarnaneb sellega, kuidas vanemad mõtlevad oma täiskasvanud lastest nii, nagu nad oleksid ikka veel väikesed lapsed.

Aga budism ütleb, et tegelikult inimesed *muutuvad*. Niisiis, miks meil on selline tunne, et nad ei muutu? Osaliselt tuleneb see võib-olla harjumustest, millega me end samastame. Me seostame oma 'mina tunde' või 'tema tunde' sügavalt sissejuurdunud harjumusteskaalaga. Kuna meie käitumine enamasti koosnebki sellest skaalast, siis ilmnebki, et mitte keegi mitte kunagi ei muutu. Aja möödudes muutuvad aga ka kõige sissejuurdunud harjumused.

Tunne, et meil on igavene loomus või hing, on kaunis tugev. On võimalik, et mingil hetkel oma elus teadvustame oma palju sügavama tasandi. See võib olla hetkeline nägemuse või müstiline kogemus. Võib-olla koguni narkootikumide mõjul. Vahel võib tekkida mingi võimas isikliku müüdi tunne. Selliseid kogemusi on olnud paljudel, võib-olla et igaühel. Aga väga vähesed inimesed hindavad selliste kogemuste väärtust ja veelgi vähem on neid, kes teavad, kuidas neisse suhtuda, mida nendega peale hakata.

Religioosne ja kultuuriline Sõltuvuslikkus varustab meid juba tavapäraste valmis siltidega, et neid kogemusi millelegi omistada. Näiteks, kui usklik ühest kolmest suurimast teistlikust religioonist — hinduist, islamist või kristlane — elab läbi sügava kogemuse, siis tavaliselt seob ta oma tõlgenduse Jumala või igavese hingega. Kui me teostame samatha ja vipassanā mõtlust tõsiselt, on meil võimalus 'ennast testida', kas teatud religioossed ideed, kaasaarvatud budistlikud, langevad ka tegelikult meie kogemusega kokku.

Kuigi budismis vaadatakse niisuguseid ideid nagu usku püsivasse minasse või hinge kui meelepetet, oleks rumalus mõelda, et me ei oma üldse mitte mingisugust 'mina'. Lähtudes sellest, mida ma ütlesin samatha mõtluse kohta varem, tundub, et 'mina' kogemisel on teatud arenguetapil äärmiselt tähtis osa. Ükskõik milline ka poleks ülim tõde isesusest, meil on ikka veel *kogemusi* iseendast. Selleks et saada ennastusaldavaks ja terviklikuks, tuleb meil oma individuaalsust tugevdada. Samatha areng on oma 'mina' puhastamine ja tugevdamine. Isesuse kogemist praktilisel, igapäevaelu tasemel ei tohi eitada, ka nii tekib järk-järgult mõistmine, et asjad ei ole tõeliselt nii nagu need näivad. Me oleme valmis kogema isesuse puudumist ehk isetust (või teisiti öeldes, lõpmatut iseenda muutust) üksnes siis, kui me oleme psüühiliselt terved ja terviklikud dhyāna seisundi mõttes.

Seetõttu on väga kahju, et mõnikord kasutatakse väljendeid, mis

**'IGAVESE HINGE'
PETTEKUJUTLUS**

**ISESUSE
SUHTELISUS**

sisendavad, et vaimne areng nõuab 'mina' nõrgestamist ja hävitamist. Selline terminoloogia juhatab väärale tee. Budismis ei ole asja mõte mitte isesuse ('mina') hävitamises sõna otseses mõttes, vaid samatha mõtluses teadvuse kõrgemate seisundite kaudu oma isesuse kogemuse pidevas puhastamises. Kõigepealt me peame saama *rohkem* iseendaks. Olles kord jõudnud selle seisundini, toimub vipassanā mõtluses ikka veel sama puhastumisprotsess, seekord ajendades teadvustama 'mina' suhtelisust ja püsimatust.

SAMATHA, SUBJEKT, OBJEKT

Kui vahetu mõistmine on oma täiuses välja arendatud, kaob erinevus objekti ja subjekti vahel täielikult. Näeme, et tõeluses ei ole mingit erinevust kogeja ja koetava vahel. Praegu me tajume kõike subjekt-objekt taustsüsteemis. See tähendab, et tajume end eraldi-seisvana, mis tugevdab meie kujutlust oma 'minast'. Lahusolemise tunne tugevdab ka meie tunnete kinnitumist millelegi, kellelegi, tugevdab kiindumust. Nii tahame me selle lõhe täita meeldivate kogemustega ja häda neile, kes meid selles takistada püüavad!

Vipassanā mõtlus on sellele kindlasti parim vastumürk, aga on olemas ka vaheaste. Niikaua kui peaeesmärki nähakse Ületava Mõistmise perspektiivis, vähendab subjekti ja objekti vahelist lõhet samatha mõtluse harjutamine või vähemalt hakkab vähendama. Selle praktika abil muutume vaimselt rikkamaks, lõdvestunumaks, rahulolevamaks, loovamaks, meie isekad soovid vähenevad. Muutume tugevamaks, meid ähvardab vähem asjade kaotamine. Mida rohkem me muutume dhyāna seisundite abil terviklikumaks, seda nõrgemaks muutub tung meeldivaid objekte endaga siduda (himu) ja ähvardavaid objekte hävitada (viha).

Hoolimata sellest, et siin ei ole tegemist püsiva protsessiga, vähendab subjekti ja objekti vahelist kuristikku dhyāna seisundites edenemine. Kõrgemais *arūpa-dhyāna* seisundis, kus on vaid väga õrn erinevus meele ja mateeria vahel, saavad 'mina' ja 'teised' *peaaegu* üheks. Kuid mitte päris üheks. Meelepete iseenda ja teiste vahel säilib oma õrnal kujul koos võimalusega, et see muutub tugevamaks ja põhjustab uuesti reaktiivseid, negatiivseid tundeid. Isegi kõige kõrgemad jumalad võivad tagasi langeda. Samatha on seega protsess, mis *õhendab* seina subjekti ja objekti vahel, kusjuures vipassanā *lahendab* selle vastuolu lõplikult ja igavesti. Lähtudes eelpool öeldust, võib kogu samatha ja vipassanā protsessile vaadata mitte kui kahele eraldi meetodile, vaid kui vaimse kogemuse edenevale süvenemisele.

METTA TUNNE JA ÜLETAV MÕISTMINE

Seda illustreerib väga hästi mettā bhāvanā praktika. Traditsiooniliselt mettā bhāvanā ei ole mõeldud vipassanā praktikaks. Tekstides väidetakse, et see viib ainult dhyāna seisundini, mitte aga ülima vabanemiseni. Ometi võib enamikule samatha harjutustele läheneda ka vipassanā vaatenurgast ning mettā bhāvanā vääril selles osas erilist austust.

Mettā bhāvanā harjutuses arendame omakasupüüdmatut heasoovlikkust teise inimese suhtes. Omakasupüüdmatus tähendab, et me tahame, et teine inimene oleks õnnelik talle omasel kombel, ilma mingi vihjeta oma isiklikule õnnetundele, mida võiks põhjustada teise õnn. Kui arendame oma tundeelus sellist objektiivsust, siis mettā bhāvanā avaldab mõju nii meile kui subjektile kui ka meie hoiakule teiste suhtes. Mettā tunne mõjub positiivselt pingele, mis esineb alati subjekt-objekt, minateised suhte vahel, ning lõpuks muudab seda suhet. Nagu nägime, on see vipassanā tööpõld. Kui arendame mettā tunnet kõrgtasemeni, ei koge me mitte mingit erinevust iseenda ja teiste vahel: me soovime head võrdselt kõigile, piiritlematult ja avameelselt. Niisiis, mettā bhāvanā mõtlus ja temaga seotud harjutused nagu *brahma-vihāra*'d, mis arendavad rõõmu ja kaastunnet (mida varsti käsitleme lähemalt), liginevad Ületava Mõistmise maailmale ja juhivadki sellesse. *Brahma-vihāra* mõtlusi harjutades tekib seisund, mida nimetatakse Ülimaks Kaastundeks. See on täiuseni jõudnud Ületav Mõistmine. Sellise inimese kaastunne, kes tunneb Ülimat Kaastunnet samavõrd iseenda kui teiste suhtes, on suunatud mitte kindlatele isikutele, vaid nende tõelisele olemusele, nende isetusele. Lihtsalt öeldes, me näeme palju selgemini nende arengupotentsiaali.

ŚŪNYATĀ LUULE

Esimese sajandi jooksul pärast Buddha surma arenesid budismis sellised suured teemad nagu püsimate, küllastamatus ja isetus laiaulatuslikuks *śūnyatā* (sanskriti k.) filosoofiaks. *Śūnyatā* tähendab 'tühjust' ja seda tuleks võtta pigem luuleliselt kui sõna otseses mõttes. Virgunud meelele paistavad asjad justnagu läbipaistvad ja 'tühjad'. Iga asi, mis on mõjutatud kõigist teistest asjadest, näib muutuvat. Asjad on tühjad 'sisemusest' või 'tuumast', mis neid koos hoiab. *Śūnyatā* sõna ei ole kunagi viidanud olematusele või eitusele, tegelikult on selle mõte hoopis vastupidine. See väljendab tõelisuse olemust mitte surnud ja püsiva maailmakõiksuse tähenduses, vaid liikuva ja muutuva maailmakõiksuse tähenduses. Kui ei oleks olemas tõsiasja, et tõelisus on *śūnyatā*, siis ei saaks olemas olla mingit kasvu ega arengut. Püsimatuse ja isetuse mõistmine tähendab teadlikuks saamist elu varjatud võimalustest ja jõust: kuna püsivus ja isesus ei ole takistuseks, siis on kõik võimalik!

REGULAARSETE ASTMETE PÕHIMÕTE

Kui me istume sirgelt ja praktiseerime mõtlust, eriti Ületava Mõistmise mõtlust, siis on võimalik, et mähkume äkki intuitsiooni ja Ületava Mõistmise lainesse, kuid keskendumisvõime on veel nõrk, meie meel on nõrk ja vabiseb kui küünlaleek tuule käes, nii ei jää Ületav Mõistmine saavutatud ulatuses püsima.³⁴

Chi-I

Samathaga võrreldes on vipassanā teatud mõttes mõtluse kõrgem vorm. Sel põhjusel tundub ta meile ülimalt ligitõmbav ja tegevusele õhutav. Selle sügavuse ihaldamine ei tähenda aga tingimata, et oleme võimelised seda kohe edukalt praktiseerima. Me ei ole võimelised seda enne edukalt praktiseerima, kui meil on samatha aluspõhi.

Oleme nagu küünal tõmbetuules, kui proovime arendada vahetut mõistmist ilma keskendumisioskuseta. Tuul ei lase meil põleda ja oma ümbrust valgustada, me lõõtsume ja sulame külgi mööda all voolates, nõrka ja võibsevat valgust heites. Kui kõrvaldame tõmbetuule, hakkab küünal põlema kindlalt ja heledalt. Samamoodi tugevdab ja valgustab keskendunud meel vipassanā kogemust. Harjutades vipassanā't ilma samatha mõtluseta, hälbime kõrvalistesse mõtetesse või kustume jõu puudumisse.

Vahetevahel tundub, nagu võiksime end sundida mõtisklema püsimatuse üle, kuigi meie meel ei ole veel eriti vastuvõtlik. Nii tehes võime end üle pingutada, lõpetades peavaluga või veelgi halvem, väära arusaamisega, mis on Ületav Mõistmine. Meil tuleks järgida regulaarsete astmetega teed ja mitte seda teed, milleks me pole end korralikult ette valmistanud.

Vaimses praktikas eristatakse regulaarsete ja ebaregulaarsete astmetega teed. Üldiselt järgime enamasti viimast teed ja võib olla hakkame pihta teiselt astmelt ja siis — kuna nii näib palju huvitavam — astume edasi ja proovime natuke kaheksandat astet. Aga kuna see nõuab liiga palju, pöördume tagasi esimesele astmele. Seal loome aluspõhja ja alustame uuesti teise astmega. Pärast hakatust teise astmega astume aga neljandale astmele ja isegi edeneme sellel natuke, kuid veidi aja pärast tuleb meil tulnud teed tagasi tulla. Enne kui saame edasi minna, peame tagasi pöörduma oma teise astme juurde, kuni see on täielikult läbitud.

Edusammud oleksid kõige kindlamad, kui seaksime end sisse regulaarsete astmetega teel: alustada tuleks esimese astmega ja kui sellel on end kindlalt sisse seatud, võiksime alustada teise astme harjutustega, kuni ka selle astmega on loodud kindel suhe. Siis alustame kolmanda astmega ja lõpuks aste astmelt astume edasi kõrgematele tasemetele. Niisugune on edu saavutamise ideaalne tee. Teoorias tundub see sirgjooneline. Praktikas osutub võimatuks asju nii sirgjooneliselt korraldada. Teatud määral me ei saagi jätta astumata ebaregulaarsete astmetega teele. Ka sel teel teeme edusamme, kuid ainult siis, kui tase, millel harjutame, tugineb juba eelnevalt kindlustatud astmetele. Kõrgemad astmed tuginevad alumistele, nii nagu püramiidi alumised astmed on toeks ülemistele. Mõnikord õnnestub meil näivalt ületada oma võimed ja teha edusamme, kuid ilma tõelise aluspõhjata ei ole me võimelised oma edu säilitama.

Ebaküpse vipassanā mõtluse teine tavaline tagajärg on see, et hakkame mõtlema, nagu oleksime jõudnud tõelise Ületava Mõistmiseni, kuid

tegelikult oleme vaid parandanud oma intellektuaalset arusaamist õpetusest, mille üle mõtisklesime. Paranenud arusaamine on kindlasti väga hea asi, kuid see ei ole Ületav Mõistmine. Milles seisneb erinevus? Ületav Mõistmine pöörab meid pea peale ja pahupidi, selle mõju on vapustav, intellektuaalsel mõistmisel ei ole sellist loomust. Intellektuaalne mõistmine on erutav ja väljakutsuv, paneb meid selgemini tajuma, kuid sellega ei kaasne põhjalikku muutust. Mõistmine, mis ei vapusta, ei ole vipassanā. Vipassanā on revolutsiooniline, *Lankavatara Sutra* järgi on see 'kõige sügavama teadvusesopi pahupidi pööramine'.

Kolmas osa

PRAKTIKA

MÕTLUSE SÜVENDAMINE

KUUES PEATÜKK käsitleb mõtlustingimusi
dhyāna seisunditesse jõudmiseks
ja neis mõtisklemiseks, seda eriti mõtluslaagris viibides.
SEITSMENDAS PEATÜKIS on juhtnöörid mõtlusasendi kohta.
KAHEKSAS JA ÜHEKSAS PEATÜKK annavad praktilisi näpunäiteid
samatha ja vipassanā mõtluseks.
KÜMNES PEATÜKK on ekskursioon läbi mitmete
samatha ja vipassanā rakenduspõhimõtete.

Kuues peatükk

MÕTLUSTINGIMUSED

Mida tähendab reguleerimine ja kohandamine? See sarnaneb pottsepa tööga. Enne kui pottsepp hakkab voolima kaussi või midagi muud, peab ta kõigepealt savi ette valmistama — see ei tohi olla liiga pehme ega liiga kõva. Enne kui viiulimängija saab luua harmoonilist muusikat, peab ta kõigepealt reguleerima keelte pinget — need peavad olema täiuslikult häälestatud....Enne kui me juhime oma meele Virgumisele, peame kõigepealt reguleerima ja kohandama sisemisi tingimusi...

Kui saame õppetüki selgeks ja rakendame oma teadmisi, saavutame samādhi³⁵ kergesti, vastasel korral satume kokku paljude raskustega ja vaevalt, et siis tärkab headuse õrn võrse.³⁶

Chi-I

MÕJUD

Näib kummaline, et mõtlustamine on erinevatel päevadel nii erinev. Miks ühel päeval on keskenduda nii kerge ja teisel nii raske, miks me ei saavuta igas mõtluses käegakatsutavaid edusamme? See näitab inimelu Sõltuvuslikkust. Väga harva kogeme seda, mis meile tõesti meeldib! Elu iga hetk sõltub nii palju kõikvõimalikest mõjudest, sõltuvuslikest teguritest.

Mõtluskunstis on vaja mõista, millised on peamised mõjud ja kuidas need mõjutavad meie meelt. Alati me ei märka, et meeleseisundit mõjutab meie elukoht, inimesed meie ümber, mis parajasti toimub meie elus ja paljud teised asjad. Kõik need tegurid on koostöös meie keskendumisvõimega.

Kui oleme ideaalses keskkonnas, tunneme end loomulikult õnnelikuna ja keskendunud meeleolus. Mõnedes teistes olukordades ei tule aga lõdvestumine kõne allagi, rääkimata mõtlusest. Kui võimalik, loo endale tingimused, mis aitavad keskenduda ja väldi kõike, mis seda häirib.

Füüsiline keskkond võib olla olulise tähtsusega. Kõik, mis sind ümbritseb, ruum, kus mõtlustad, maja, selle asukoht ja elanikud — avaldab mingil määral mõju. Kui võimalik, leia vaikne, rahulik keskkond, kus ei ole raadiot, televiisorit ega tänavamüra. Püüa vähemalt aeg-ajalt leida selline koht, siis on tõenäolisem luua parem keskendumise meeleolu.

VÄLISED TINGIMUSED	SISEMISED TINGIMUSED
Suhted välismaailmaga, kui mõtluseks valmistumine	Dhyana seisundite arendamine ideaalsetes tingimustes
• Eetiline aluspõhi	• Kõne • Eetiline tegevus • Süütundest vabanemine • Positiivne virgutus
• Koht	• Toit
• Materiaalsed vajadused	• Puhkus ja kehalised harjutused
• Vabadus keskenduda	• Teave
• Kommunikatsioon	• Tegevus

Peamised mõtlustingimused

Juba eelpool mainitud mõtluseks ettevalmistust on väärt korrata. See, mida tehakse *vahetult* enne mõtlust, mõjutab väga tugevalt meeleseisundit. See võib oluliselt muuta meele asetust keskendumise ja hajalioleku vahepealsel sirgel. Tähelepanu pööramine oma tegevusele enne mõtlust on lihtsalt teatud liiki ettevalmistus.

Teatud mõttes on kogu elu mõtluseks ettevalmistus. Igas tegevuses on teatud panus just praeguse hetke meeleseisundile. (Mõnedel tegevustel on kahtlemata palju enam tähtsust kui teistel.) Seega meeleseisund, millega hakkame mõtlustama, on osaliselt elustiili produkt. Võime märgata, et pärast muutusi oma elustiilis, oleme sagedamini mõtluseks sobivas meeleolus.

Pea mees, et kõik, mida teed, mõjutab meeleseisundit. Kokkuvõtvalt öeldes, kui suhtud teistesse positiivselt ja teadvustades, on üldiseks tulemuseks teadvustav ja positiivne meeleolu. Kui sul on tavaks toimida heatahtlikult ja sõbralikult, õnnestub mettä bhāvanā tegemine palju loomulikumalt. Kui oled igapäevaelus tähelepanelik oma tegude, sõnade ja mõtete suhtes, alustad hingamise teadvustamise harjutamist palju suurema eelisega, võrreldes nendega, kellel see tähelepanelikkus puudub.

Loomulikult tahame just mõtluse abil suurendada heatahtlikkust ja sõbralikkust. Kuid asja võib vaadata ka ümberpöörduvalt, me võiksime selliseid väärtuslikke omadusi luua ka mõtluse toetamiseks.

Tuleks luua mõtluse ‘välised’ tingimused, nagu Chi-I nimetab. Elkõige tuleb kindlaks teha, kas asja praktiline korraldus, nagu näiteks mõtluskoht, toetab mõtlust. Siia rühma tuleks lugeda ka ‘oskuslikud’ hoiakud teiste suhtes, mis säilitavad ja kaitsevad õnnelikku meeleseisundit (vt. tabel). Kui pürgime teadvuse kõrgemate seisundite poole, on olulised ka ‘sisemised’ tingimused. Mõtluse edukus nõuab arusaamist, kuidas luua kõige paremad sisemised ja välised tingimused.

Arusaamine, et mõtlust mõjutavad teatud mõttes kõik toimingud, on veelgi tähtsam kui valmisolek keskendumiseks mõtluses endas. Kui oleme hästi häälestunud ja entusiastlik, kippudes kärsitult mõtlustama, võib juhtuda nii, et silmade sulgedes ja keskendudes tegeleme ainult ettevalmistusega. Kui oleme hästi ettevalmistunud, on meel selge, paindlik ja osavõtlik. Kui aga ei ole, siis ei ole küsimus selles, kuivõrd hiilgavalt me end maha istudes tunneme. Meel on jäik ja hajali ning hulk aega läheb eeltööks ettevalmistamata meele kallal. Ka kõige paremad kavatsused ei kaalu üles puudulikku ettevalmistust.

Vahel takerdume tavapärasesse ettevalmistamatusse, isegi sellisel juhul, kui õige pea loodame jõuda Ületava Mõistmiseni, saavutada Virgumine või mis tahes hüve oma mõtluse kaudu. Hoolimata kõrgetest ideaalidest, ei pane me tähele, kuidas meie enda elustiil mõjutab meeleseisundit. Ei ole sugugi kerge mõtlustada, kui tahame kohe saavutada tulemusi. Tähtis on pidevalt kindlaks teha, kas mõtlust*ingimused* on nii tõhusad kui vähegi võimalik. Nii tehes märkame, et head tagajärjed sünnivad loomulikult iseenesest.

Heade tingimuste loomise nimel pingutades peaksime oma praktilistest kogemustest lähtudes endale meenutama, et tavaliselt on võimatu luua *ideaalseid* tingimusi. Alati ei ole käepärast võtta piisavalt rahu ja vaikust, kui just ei otsustata erakuks hakata. Tihti oleme olukorras, kus keskendumist häirivad välised tingimused. Kõik, mida me siis teha saame, on tunnustada seda olukorda nii nagu see on ja mõtlustada nii hästi kui võimalik. Kui me seda ei tee, muutume kärsituks ja kannatamatuks, mis omakorda tekitab tunde, et peaksime keskenduma, ja nii sunnime end väevõimuga. Seesugusesse meeleollu on kerge takerduda. Sel juhul ei hooli me oma tunnetest, me väldime seda, mis meeles tegelikult toimub. Nii ammenduvad jõuvarud ja nurjuvad igasugused püüdlused saavutada rahu ja keskendumine.

VÄLISED TINGIMUSED

EETILINE ALUSPÕHI

EETILINE TEGEVUS

Esimeseks 'väliseks' tingimuseks, mille üle järele mõelda, on eetika. Eetika ja keskendumise vahel on oluline seos. Ainult õnnelik olles on võimalik täielikult keskenduda.

Kuid mis on õnn? Õnnetunne ei pea tingimata olema seotud rõõmuga. Siin on tegemist rohkem eneseusaldusega. Isegi suure pinge korral võime end õnnelikuna tunda. Võime oma eluga täiesti rahul olla, seetõttu olemegi õnnelik isegi kui meil on palju probleeme, raskusi ja valu. Õnnelik olemise üheks meetodiks on olla huvitatud. Kui oleme õnnelik, oleme ka teatud määral keskendunud. 'Keskendunud meel on õnnelik meel; õnnelik meel on keskendunud meel.'

Niisiis, selleks et anda mõtluses oma parim, tuleb olla õnnelik. Aga kuidas saada õnnelikuks ja olla oma eluga rahul?

Budistlik õpetus ütleb, et eetiline elustiil on õnnetundeks hädavajalik tingimus. Aga paljudele meist on tänapäeval kogu eetika teema täiesti ebaselge. See on täis kahemõttelisi 'halle laike'. Mida tegelikult tähendab olla 'hea'? See sõna näib olevat kahemõtteline.

Kindlasti ei tähenda eetiline elu lihtsalt tavapärasest õiget tegevust. Siin on küsimus *tegevuse tagajärgede teadvustamises*, selle teadvustamise arendamises. Igal tegevusel on tagajärg, mis avaldab mõju nii teistele kui meile endale ja tegemist ei ole mitte ainult materiaalsete tagajärgedega, vaid ka tagajärgedega meeleseisundi kujul. Nii nagu looduseadused valitsevad füüsilikat ja keemiat, niisugune suhe valitseb ka meie tegevuse ja meeleseisundi vahel. Eetiline elu põhineb selle suhte looval ja kasutooval rakendusel. Eetiline käitumine kujutab endast selliseid tegusid, mis soodustavad positiivsete meeleseisundite tekkimist.

Teatud tegevused mõjutavad meie meelt teatud viisil. Mõned tegevused on juba oma loomult väärtuslikud ja rahuldustpakkuvad (näiteks helde tegevus). Need on eetilised ehk 'oskuslikud tegevused'. Selliste tegevuste õilsaks omaduseks on see, et need teevad meid ja teisi õnnelikumaks. Teised tegevused (näiteks õel valetamine) on jällegi juba oma loomult kahetsusväärased. Kusagil oma sisemuses ei tunne me end õnnelikuna, kui me millelegi seesugusele vaba voli anname. Need on ebaeetilised ehk 'oskamatud' tegevused.

Õnnetunne või kahetsustunne on kogemusel põhinev tunnus oma tegude eetilise väärtuse määratlemisel. Üldiselt, mida oskuslikumalt me toimime, seda õnnelikumalt me end tunneme. Ja meie meel on lõdvestunud, paindlikum ja keskendunud.

Üks teatud tegevus viib meid möödapääsmatult õnnetundeni. Tunneme end kõige paremini siis, kui teeme midagi, millest on kasu meile endale ja teistele. Kui me oleme helde, kui oleme seksuaalselt rahulolev, kui räägime tõtt, kui oleme selge meelega. Kahju tegemine, seksuaalne ärakasutamine, valetamine, segaduses olemine — eelpool mainitu vastandid — viivad meid möödapääsmatult õnnetusse seisundisse. Need põhimõtted on pandud viide traditsioonilisse budistlikku juhendisse:

(1) *Ahimsā* põhimõte, sõna-sõnalt 'mittevägivald', tähendab **kasulikult enda ja teiste heaks tegutsemist**. Negatiivses vormis öelduna tuleks vältida kõike, mis põhjustab kahju. (See on peamine põhimõte, millel põhinevad kõik teised põhimõtted.)

(2) *Dāna* põhimõte, 'heldus', tähendab **andmise, jagamise hoiaku arendamist**. Negatiivses vormis väljendades me ei võta teiste rikkusi, energiat või aega, kui seda ei ole meile antud.

(3) *Santutthi* põhimõte, 'rahulolu', tähendab **seksuaalse enesekontrolli ja rahulolu arendamist** selle partneriga, kes meil on (ka siis, kui meil pole!). Negatiivses vormis tähendab see mitte kedagi kahjustada oma seksuaalkäitumisega ning seksuaalküsimuste mitte ületähtsustamist.

(4) *Sacca* põhimõte, 'tõde', tähendab lihtsalt **tõepärane olemist**. Negatiivses vormis tähendab see mitte valetamist ja oma vale mõtlemise parandamist.

(5) *Sati* põhimõte, 'teadvustamine', tähendab **teadlik olemist** maailmast, iseendast ja teistest ning selle teadlikkuse arendamist ja särava ning selge meeelseisundi säilitamist. Negatiivses vormis tähendab see vältida enesemürgitamist alkoholi ja teiste uimastavate ainetega.

PRAEGUSED
TUNDED
PÕHINEVAD
MINEVIKU
EETIKAL

Tõenäoliselt märkame, et meie õnnelikumad hetked on need, kui elame nende põhimõtetega kooskõlas, kui me ei tunne süütunnet ega kahetsust. Tundes niisugust vabadust, oleme kogu südamega avali kõigele, mitte ühtki külge endas peitmata. See ongi põhjus, miks eetilisel elul on mõtlusele oluline mõju.

Enamusele on teadvuse seesugune selgus harv nähtus. Tuleks tunnistada, et me ei toimi mitte kogu aeg nende põhimõtetega kooskõlas. Tuleks tunnistada, et meis on süütunnet ja et sageli me *ei ole* piisavalt õnnelikud, et kogu oma olemusega keskenduda. Teatud osad meist on hõivatud millegi muuga. Sisemine sõlm oleks vaja lõdvemaks lasta.

Aus äratundmine on eetilises arengus olulise tähtsusega sammuks. Meil tuleks näha, mis tegelikult toimub, mida me tegelikult teeme. On vaja ära tunda need väikesed tundemärgid, mis näitavad meile, millal me oma tegusid kahetseme ja millal neist rõõmu tunneme. Siis saab süütunde tajumine eetika tööriistaks, et heita valgust aladele, mida tahame muuta.

Meil on süütunne vahel isegi siis, kui me pole teinud mitte midagi kahetsusväärset! Et kasutada seda abivahendit korralikult, peaks oskama eristada tervet ja ebatervet süütunnet.

Vahel kogeme mõistuspäratut süütunnet. See sünnib siis, kui mõni 'autoriteet' näib meie tegevusega mitte rahul olevat või vähemalt kui meile nii tundub. Meile tundub, et meid ei kiideta heaks, oleme vääritud, arvatavasti patused. Seda laadi süütunnet tuntakse tihti seoses oma seksuaalsusega, kuigi selles, mida on mõeldud või kuidas käitunud, ei ole mitte midagi kahjutekitavat.

Loomulikult on olemas niisugune asi nagu must südametunnistus. Me kõik tegutseme oskamatult mitmesugustel viisidel. Kuid allumine mõistuspäratule süütundele on samuti 'oskamatu' tegu. Kõige esimene ülesanne on üles leida väär süütunne ja kui võimalik, siis sellest oma

südames vabaneda. Kui märkame süütunde tekkimist, tuleks kontrollida, millise tegevusega on see seotud, ja vaadata, kas me kahetseme seda tegevust. Kui see tõepoolest näib kahetsusväärne ja kahjulik, siis peaksite tunnistama, et oleme selle tegevuse tagajärgede eest vastutav ning püüdma sellest kogemusest õppida.

Kurbus või kahetsus, mida tunname, kui oleme kedagi kuidagi kahjustanud või oma käitumisega oma halvemat külge näidanud, on seotud mõistuspärase süütundega. Võtkem siis laitus puhtalt vastu — antud juhul sobib tunda kahetsust. Aga kui me tunname end halvasti ja ometi ei oska leida oma tegevuses midagi kahetsusväärset, peaksite tunnistama, et süütundel ei ole põhjust. Muretsemiseks ei ole tegelikult mingit põhjust ja meil tuleks sel mõistuspäratul tundel lasta minna. Tegelikuses on seda raske teha, kuna sügavalt sissejuurdunud harjumused teevad asja keeruliseks, kuid kindlasti teeb meile head, kui selgitame, milles on asi.

On selge, et mõtlus on suunatud õnnetunde ja rõõmsate meeleseisundite arendamiseks. Tegelikult aga tunname mõtluses pigem suurt tunnete segu, kogeme korduvalt takistusi ja teisi negatiivseid tundeid, mis seisavad tee peal ees ega lase keskenduda. Kust need tulevad?

Vastavalt budismile on kõik meie meeleolud, positiivsed ja negatiivsed tunded, tingitud — vähemalt osaliselt — meie eelnevast tegevusest. Ning edaspidised meeleolud on tingitud meie praegusest tegevusest. Näiteks, ütleme, et sa kingid oma sõbrale midagi sellist, mille üle tal on hea meel. See suuremeelne tegevus rõõmustab teda ja loob ka sulle hea tuju! Veelgi enam, selle teguviisi meenutamine valgustab sinu meeleseisundit ka mõni aeg hiljem. Sa meenutad seda ka palju aastaid hiljem ja tunnend: 'mul on nii hea meel, et ma seda tegin!' Isegi siis, kui sa sellest mitte kunagi enam ei mõtle, jätab see tegevus hea mõju.

Selliselt mõjutab meie meeleseisundit iga tegevus. Kui räägime kellegagi kalgilt või lahkelt, meie kõne mõjutab meid, kõnelejat, vähemalt sama palju kui kõnetatavat. Võib-olla me ei näe silmanähtavaid seoseid oma mineviku kõne ja praeguste tunnete vahel, kuid see seos on kindlasti olemas ja kui me jälgime asja tähelepanelikumalt, märkame, et see protsess jätkub.

Kui jälgime end pikema aja jooksul, märkame, et meie tegude mõju on meile vahel palju sügavam ja kestva, kui lihtsalt mõned tunnid või nädalad pärast teo sooritamist. Mõned teod omavad tohutut tundejõudu ja läbivad meid sügavuti, jõuavad alateadvuse sügavustesse ühinedes alateadlike ja poolalateadlike tundmuste ja hoiakute kompleksiga. Väliste (suhteliselt teadlike) tegude mõju sügavatele (suhteliselt alateadlikele) sisemistele reaktsioonidele on budistliku psühholoogia

aluseks. Budismis eristatakse selgelt selle protsessi kahte osa: sanskriti keeles *karma-vipāka*'t, tahtliku tegevuse mõju, ning *karma*'t, tahtlikku tegevust. *Karma* ja *karma-vipāka* lõputu vastastikune mõju, tegu ja selle tagajärg on kõikide meeleaseisundite põhjuseks nii mõtluses kui ka mõtlusest väljaspool.

Keegi meist ei ole vaba möödunu mõjudest. Ometi on meil teatud määral vabadus teha rohkem 'oskuslikumaid' tegusid ja tulevikus saame selliste tegude jätkamist laiendada. 'Oskusliku' eluviisi ja üldiselt kogu 'oskusliku' elu võib kokku võtta sõnadega: mida rohkem teed, seda rohkem oled võimeline tegema.

Tavaliselt satume oma ümbruskonna üldmulje mõju alla, vaevalt teadvustades, et kasutame selleks oma silmi ja kõrvu. Ometi mõjutavad meid väga tugevalt kõik aistmiskogemused. Kõik, mida me haistame, maitsame, näeme, kuuleme ja puudutame, mõjutab meie meeleaseisundit. Seepärast on iseenesest mõistetav, et mõtlustamiseks tuleb luua head tingimused.

AISTINGUVÄRAVATE VALVAMINE

Kui tahame, saame teatud määral valida objekte, millega kohtuda ja millega mitte. Me võime õppida valvama oma aistmiskogemusi ja tähele panna oma valikuid. Meil tuleks otsida seda laadi virgutusi, mis mõtlust aitavad, ja vältida kõike seda, mis viib segadusse, ärritab või liigselt erutab.

Seda nimetatakse mõnikord 'aistmisväravate valvamiseks'. 'Valvamine' ei tähenda siin ülinõudlikkust ja iga hinna eest oma õrnade meeleaseisundite säilitamist, kartes oma pead uksest välja pista, kuna seal võib näha midagi šokeerivat. See tähendab, et me hoolitseme oma meeleaseisundi eest ja vastutame selle eest.

Loomulikult, igapäevaste meist avaldavad erinevad kogemused erinevat mõju. See, mis on kasulik ühele, võib teisele olla koguni kahjulik. Ühed märkavad, et mõtlus sujub paremini pärast kunstigalerii külastamist, teiste puhul see küll paika ei pea. (Kahtlemata sõltub see kunstist.) Mõned saavad inspiratsiooni teistega suhtlemisest, teised jällegi vajavad rohkem aega iseenda jaoks. Ilma endale sobivate tingimusteta ei suuda ükski isiksuse tüüp oma elus mõtlust sisse seada. Ikka ja alati on otsustavaks teguriks teatud aistmiskogemuste mõju meie meeleaseisundile.

Me peaksime vastutama oma tegude tagajärgede eest ja otsustama, mis on meie jaoks kõige parem. Selle kindlaks tegemine võtab aega ja otsuseid ei ole alati kerge teha. Näiteks, ühel nädalalõpul hakkab meid huvitama, kas on võimalik osaleda hilisõhtustel pidustustel ja sealjuures järgmisel päeval korralikult mõtlustada! Avameelselt asja üle järele mõeldes ilmneb, et sel võib olla meie praktiseerimisele kahjulikke mõjusid. Peaks olema ettevaatlik oma nõrkuste ratsionaliseerimise suhtes, leides oma tegudele kaunikhõlalisi vabandusi. Näiteks leiame põhjuse: 'kui lähen

sellele peole, kohtun seal inimestega ja see on võimalus kasutada oma mettā bhāvanā kogemusi' või 'see on hea võimalus oma tähelepanelikkust testida'. Tõepoolest, pidu võib olla heaks enese proovilepaneku kohaks. Kuid kas me tõesti 'vajame testi oma tähelepanelikkuse hindamiseks' või lihtsalt tahame minna peole, hoolimata selle tagajärgedest oma mõtlusele? Selguse tõttu oleks parem iseendale aus olla. Sellised põhjendused kõlavad väga usutavalt. Me otsime teid oma tegelike motiivide varjamiseks või 'vaimsemaks' muutmiseks.

Enese avamine õigete virgutuste suhtes on niisama tähtis kui valede virgutuste vältimine. Meel otsib alati mingit sorti virgutusi ja tuleb öelda, et see on tema soov. Nii nagu laps, kes tahab endale sisse toppida komme ja ka lihtsalt pahna (kui ema ei hoolitse lapse regulaarse ja tervisliku toidu eest), nii ka meie meel on huvitatud pahnast, kui me ei varusta seda millegi väärtuslikumaga.

Eneseharimine, ükskõik mil viisil, hoolitseb loova ja positiivse meeleolu eest. Kindlasti on inimesi, kes inspireerivad ja kellega koos oleks kasulik rohkem aega veeta. Tõenäoliselt muutub ka mõtlus paremaks, kui leitaks rohkem aega maalide vaatamiseks, luuletuste lugemiseks, muusika kuulamiseks või looduses käimiseks. Paljud tunnevad end paremini, kui nad teevad iga päev natuke kehalisi harjutusi. Kõik need tegevused on heaks vastukaaluks linnaelu tuimale, pingelisele ja melurikkale keskkonnale, kus enamus meist elab.

MEELE TOITMINE

Nii nagu on võimalik parandada vastuvõetava *kvaliteeti*, nii on võimalik ka tublisti vähendada vastuvõetava *kvantiteeti*. Vastasel korral oleme kogemusi pilgeni täis, mis on eriti iseloomulik linnaelule. Ülestimulatsiooni sümptomideks on pidev rahutustunne ja tuimuse 'pohmelus'.

ELULIHTSUSTUMINE

Oma elu lihtsustamiseks võiks näiteks tööleminekul lõpetada hajameelselt siia ja sinna vahtimise, selle asemel võiks järjepidevalt teadvustada oma keha, tundeid, hoiakuid ja mõtteid. Samuti võiks otsida naudingut mingis lihtsas ajaviites, mitte aga keerulistes tegevustes, mis ainult raiskavad energiat. Paljud inimesed, kes elavad väga kiiret elu, teavad, kui kerge on kaotada tundlikkust ja huvi, kui on liiga palju tähelepanukõitvaid sündmusi, liiga palju kogemusi. Kui jälgida tähelepanelikult oma aistmiskogemusi, saab välja selgitada, millel on meile kõige suurem mõju. Oma vajadusi paremini mõistes ei lasta välistel asjadel enam end niipalju ahistada.

ÜKSI MÕTLUSLAAGRISSE

*Läksin metsa, sest ma tahtsin elada ruttamata ja teadlikult.*³⁷

H.D.Thoreau

Mõtluslaagrite väärtuslikkusele on juba mitmeid kordi viidatud. Aegajalt end kõigest eemale viimine on mõtluspraktika paratamatu osa. Kui mõtlus on kaotanud oma elujõu ja päevakohasuse, on see hea viis oma mõtluse elluäratamiseks. Mõtluslaagrisse minek on endale heade mõtlustingimuste andmine. See loob iseendal mõtlusega ja teiste mõtlustajatega sügavama suhte ning annab laiemat taustsüsteemi.

Kui regulaarne mõtlus on oma ellu lülitatud ja ütleme, et on mõtlustatud umbes aasta, peaks mõtet 'kõigest end eemale viia' võtma päris tõsiselt. Nii mõnestki küljest vaadatuna on äärmiselt kasulik olla mõnda aega päris üksi.

Tähtsaim kogemus, mille eest hoolitseb üksinduslaager, on *lahjendamata kogemus iseendast*. See võib olla isegi veel kasulikum kui ainult võimalus, mille pakume oma mõtlusele. *Kui sageli oled täiesti üksi, iseenda seltsis, mitte kedagi teist nägemata?* Kui oleme mingil määral üksi, siis tihti mitte omal soovil. Tundub kaunis loomulik, et väldime üksiolekut, kuna see seostub üksindustundega. Üksindustunne ehk üksildus tuleneb enamasti negatiivsest meeleseisundist, mis põhineb teistest sõltuvusel. Mõtluse abil kasvatame Ülimat Mõistmist, mis vabastab seda laadi sõltuvusest.

Kujutleme end saabuvat üksildases kohas asuvasse suvilasse. Kujutleme erutust, mis tuleb teadmisest, et kavatseme jääda täiesti üksi — nädalaks, kaheks, kuuks või kauemaks. Oleme täiesti vaba tegema seda, mis meeldib, mõtlema seda, mida tahame, arvestamata teiste vajadusi. Mida tahes kavatseme ette võtta, keegi ei tule seda tegevust katkestama ja miski väljastpoolt ei sega mõtete voolu. See on tõepoolest harv ja väärtuslik võimalus meie tunglevas kokkusurutud ajakavaga ühiskonnas! See on aeg mõtisklemiseks, perspektiivide ülevaatamiseks ja korrastamiseks ning mõtluseks.

Kolmas väline tingimus, mis peaks olema, kui dhyāna seisundites loodetakse edeneda, on seotud peavarjuga. Et varjupaik pakuks rahuldust, peaks see olema vaikne ja vaba igasugustest sekeldustest ja tülitamise võimalustest. [Niisugused kohad] on sobivad dhyāna seisundite praktiseerimiseks: erakla kõrgetes ja ligipääsmatutes mägedes, [või] onn, mis sobib kerjusele või kodutule mungale. See peaks asuma vähemalt poolteist miili külast kaugemal, kuhu ei kostu isegi karjapoisi hääl ning kuhu ei leia teed rahutused ja sekeldused.³⁸

Chi-I

KOHT

Mõtluslaagriks valitud koht, kas suvila, kämping või mäekoobas, avaldab oluliselt mõju keskendumisvõimele. Kõigepealt peaks 'varjupaik' asuma vaikes kohas, ideaalsel juhul täiesti vaikes kohas. Mida vähem on rahurikkujaid, seda kergem on keskenduda. Tuleks vältida kahte peamist

Tingimus	Unine meel (laiskus, vajumine)	Häiritud meel (rahutus, triivimine)
Toit	palju maa element (kartulid jms.)	vähe tule element (paprika, teravamaiguline toit)
	palju liha	ainult taimed
Jook	piim	kohv, tee
Ilm	kuum	külm
	vihm	kuum päike
Aastaaeg (Hiina)	kevad, sügis	suvi, talv
Valgus aste	madal või pime	väga hele
Riided	liiga palju	liiga vähe
Värv	roheline, sinine, must	punane, oranz, kollane
Silmad	suletud	pärani avatud
Vereringe	rahulik	erutunud
Tegevuse laad	väsinud	valvsalt ärkvel
Vaimne mürk	teadmatus	himu, viha
Keha	paks	peenike

Tegurid, mis mõtluses viivad kas tuimusse või erutusse (C.M.Chen)³⁹

häirivat tegurit, liiklusmelu ja lähiasulate inimtegevuse hääli: rääkimist, töötamist, raadiot jms. Häirimatus tähendab, et peaksime minema inimtegevusest nii kaugele kui võimalik. Ideaalsel juhul oleks hea, kui me isegi ei näeks mitte kedagi. Enesestmõistetavalt peaks see olema maakoht. Koha valimisel peaks tegema kindlaks, kas me tunneme end selles õhkkonnas hästi. Koht peaks olema ligitõmbav ja tekitama soovi sinna jääma. See on väga tähtis, sest kord, kui oleme end mõtluseks sisse seadnud, oleme ümbruse suhtes palju tundlikum. Kui võimalik, tuleks koht enne üle vaadata, eriti pikemaajalise ‘varjupaiga’ puhul. Lõppkokkuvõttes tekitab pingeid juhtum, kui kohale jõudes leiame, et maja sisustus käib närvidele ja maastik ei ole kõitev.

Tänapäeval on maailmas kohti, kus kõik vajalik on üksinduslaagri tarvis ära korraldatud, sealhulgas ka toit. Kui aga laagrisse minekut planeeritakse iseseisvalt, tuleks mõelda varustuse üle. Kõndida maha mitmeid kilomeetreid toidu ostmiseks, võib algul näida huvitav, kuid hiljem, mõtluse süvenedes, eelistatakse rohkem paigal püsida. Laagrielu on kahju katkestada hädavajalike asjade puudumise tõttu. Mõtlus on väga tundlik laagrielu tasakaalu suhtes. Kui tasakaal on rikutud, läheb mitmeid päevi selle taastamiseks. Hoolikalt ette planeerides ei pea laagrist lahkuma.

Kui oleme juba hoolitsenud peamiste vajaduste eest, peaksime kindlustama, et meil oleks tõeline vabadus keskendumiseks. Kui maha jääb lõpetamata töö, võib see millal tahes hakata vaevama ja piinama. Seepärast

MATERIAALSED
VAJADUSED

VABADUS
KESKENDUMISEKS

on tähtis, et enne ärasõitu lõpetame teadlikult kõik lahtised otsad, või kui vajalik, tuleks paluda kedagi teist sel ajal oma asju ajama. Samamoodi on parem vältida kirjade saamist. Oleks parem, kui oma asukohast ei teatata liiga paljudele inimestele!

SUHTLEMINE

Veel üks tegur, mis mõjutab üksinduslaagrisse sisseelamist, on suhtlemine. Inimestest eemal, muutume oma suhetes teistega palju tundlikumaks. Enne ärasõitu oleks mõistlik parandada oma sassiläinud vahekorrad ja lahendada tülid, sest lahendamatus e pinge mängib suurt rolli mõtluse takistamisel. Tundlikkus suureneb ka lähedal elavate inimeste suhtes. Saabumisel oleks hea luua nende inimestega kontakt. Kohalikud elanikud hakkavad mõtlema 'mida ta teeb seal üksi?' Või *kujutleme ise*, mida kohalikud võivad mõelda. Algul võiksime end tutvustada ja öelda lühidalt oma viibimise eesmärgi. Kogemused näitavad, et inimesed suhtuvad budistidesse hästi ja vajaduse korral on väga abivalmid.

SISEMISED TINGIMUSED

Nüüd oleme korda seadnud kõik välised tingimused. Oleme mõtluseks valmis. Oleme tegutsenud eetiliselt, leidnud vaikse, üksildase ja inspireeriva koha, selgitanud välja oma materiaalsed vajadused, loonud inimestega head suhted ja lülitanud end välja oma argipäevaelust, elust mõtluslaagrist väljaspool.

Järgmiseks tuleb käsile võtta mõtluspraktika. Kui oled end sisse seadnud, tuleb tähelepanu pöörata tingimustele, mis virgutavad dhyāna seisundite tekkimist. Need sisemised tingimused koosnevad peamiselt mõtluses tegutsemise meetoditest, mida tutvustasime kolmandas peatükis (ja mida uurime üksikasjalikumalt kaheksandas peatükis). Need sisaldavad ka niisuguseid 'sisemisi' tingimusi, ettevalmistuse peeneid külgi, mida saab täielikult luua üksnes mõtluslaagris viibides.

Mõtluslaagris oleme võimelised mõtlustama mitmeid kordi päevas. Kuna mõtlusaeg ei jää kunagi kauguste taha, oleme selleks pidevalt ettevalmistunud. Tähtis on olla tähelepanelik oma tegevuse suhtes mõtluste vahepealsel ajal. Mõnikord nimetatakse seda 'vaheharjutuseks'.

Kui oleme pidevalt ettevalmistunud, siis on võimalik alal hoida iga mõtlusega saavutatu. Selle asemel, et kogu mõtlus kulutada algupärase keskendumisvõime saavutamiseks (ja sinna jõudes on jõuvarud ammenatud), nüüd keskendumine üha süveneb. Nüüd alustame peaaegu iga mõtlust keskendunud olekuga.

Tõenäoliselt märkad, et sinu teadlikkus sellest, mida on vaja teha mõtluse ettevalmistamiseks, on eriti huvitunud mõtluslaagrist. Kui oled olnud mõned päevad üksi (muutuse tajumine võtab aega), leiad end tõenäoliselt täiesti erinevate kogemuste maailmast. Märkad, et kõik

tundub nii rikas ja elav, sest elu on muutunud lihtsamaks. Oled loonud maailma, kus ei ole muid kohustusi, kui olla mina ise ja mõelda oma mõtteid. Oled vähem hõivatud kõrvaliste mõtetega ja sisemaailm avab end tavalisest rohkem. Märkad, et kergem on säilitada pidevat teadvustamist, tõenäoliselt koged üsna selgelt oma tundeid, mõtteid ja põhjendusi.

'Iseolemise' maailmas olemine on iseenesest mõtluslik seisund. Selle seisundi säilitamiseks tuleks reguleerida kahte liiki tegureid. Tegureid, mis kalduvad tuimusse (unine meel), ja tegureid, mis kalduvad erutusse (häiritud meel). Nagu näeme edasistes peatükkides, abinõude leidmine nende kahe äärmuse ületamiseks on peamine mõtluse töömeetod.

Mõtluslaagris (sama kehtib ka mujal mõtlustades) märkame, et ühed tingimused tuimestavad meelt ja teised tingimused erutavad seda. Kui leiame end suundumas ühte äärmusse, tuleks õppida liikuma vastupidises suunas. Mõtiskluse toetamiseks toon ära mõned tüüpilised tuimuse ja erutuse põhjused, mis on koostatud Chen'i poolt. Chen oli kuulus *Ch'an* budismi erak, kes praktiseeris palju aastaid Kalimongis, Lääne Bengalis.

Chen'i mõned vasted tunduvad esimesel pilgul veidrad, kuid arvatavasti taipate, millega on tegemist. Siin on vähemalt näha mitmed mõtlust mõjutavad tegurid. Oleks ehk hea teha selline tabel ka iseenda jaoks. Näiteks võiks lisada:

magamine	liiga palju	liiga vähe
kehalised harjutused	liiga vähe	liiga palju

Võtame nüüd vaatluse alla mõned peamised sisemised tingimused. Peamised valdkonnad, millele mõtluslaagris peaks tähelepanu pöörama, on kõne, toit, puhkus, kehalised harjutused ja teave.

KÕNE

Kuna iseendaga tavaliselt ei räägita, siis tõenäoliselt ei ole me täheldanud, et kõnelemine häirib üksinduslaagri rahu! Kuid mõtluslaagrites üldiselt (paljud siintoodud nõuanded kehtivad ka rühmalaagrite kohta) avastame üllatusega, kui tugevasti kõnelemine mõjutab mõtlust.

Tõeliselt hea suhtlemine innustab ja süvendab keskendumisvõimet, ebaharmoniline sõnavahetus aga rikub rahu ja segab keskendumist. Kui pöörame tähelepanu sellele, mida ütleme, kuidas ütleme ja millist mõju avaldab see meeleseisundile, säilitame inspiratsiooni ja väldime hajaliolekut.

Kuna sõnadel on suur mõju teadvuse seisundile, on paljude mõtluslaagrite programmis iga päev paar tundi või kauem kestev vaikusperiood. Sõnade puudumist ei ole paljud kindlasti kogenudki. See on sügavalt

lõõgastav ja suur kergendus pärast pidevat suhtlemist, millega tavaliselt peame toime tulema. Kui mõtteid ei katkestata, muutuvad need selgemaks ja nii on võimalik end kogeda sügavamalt ja järjepidevamalt.

Kõnest teadlikult hoidumine on hea mõtluse ettevalmistus. Samuti pärast mõtlust selle mõjude neeldumiseks. Seda oleks kasulik praktiseerida ka kodus. Näiteks hommikul tõustes oleks hea enne mõtlust säilitada vaikus. Tegevust teadvustades pese ja riietu, võib-olla istu mõned minutid akna juures. Ka pärast mõtlust on kasulik vaikida. Vaikus enne mõtlust valmistab meelt keskendumiseks ette ja pärastpoole omastab mõtluses saavutatu.

TOIT

Tundlikku meeleseisundit mõjutab nii toidu laad kui kogus. Toidu valik sõltub maitsest, kehaehitusest ja kliimast. Üldreeglik on raske ja rasvase toidu vältimine, samal ajal end naudingutpakuva toiduga kindlustades. Ei ole mingit vajadust teha oma elu raske-maks, sundides end sööma askeetlikku dieettoitu. Vahel pannakse mõtluslaagrid 'puhastuskuuride' kategooriasse nagu ravikuurid ja suitsetamisest loobumine ning alustatakse eriliste dieetide ja paastumisega. See võib olla hea idee, kui nii end hästi tuntakse. Aga tuleks meeles pidada, et mõtluslaagris muutume tundlikumaks ja niisugused kõrvalseigid nagu toit avaldavad meeleolule päris suurt mõju. Kui seal avastame, et vajame midagi, võivad kauplused olla kilomeetrite taga! Toidu hulgast rääkides, oleks parim süüa mitte liiga vähe ega liiga palju. Kui sööme liiga palju, kannatab mõtlus tuimuse ja unisuse käes. Kui sööme liiga vähe, oleme jõuetu, vähese energiaga ja rahutu.

PUHKUS JA KEHALISED HARJUTUSED

Puhkus ja kehalised harjutused on järgmine tähelepanu valdkond. Tuleb piisavalt puhata ja oma erksus sobival tasemel hoida.

Kui oleme toibunud põhjalikust pöördest, mida mõtluslaagrisse sõit endaga kaasa tõi, siis tõenäoliselt kulutame magamisele umbes tund aega vähem kui tavaliselt. Tähtis on määratleda magamisaeg. Üksinda tekib kiusatus olla kaua üleval või liiga palju magada. Üldreegelina ei tohiks magada liiga vähe ega liiga palju. Vähese magamise tulemus on unisus ja tuimus ning võib-olla ka pinget. Liigse magamise tulemus on samuti unisus ja tuimus, lisaks veel raisatud aeg.

Nagu öeldud, magamine ja unenägude nägemine on hädavajalik ja väärtuslik tegevus. Tõenäoliselt näeme mõtluslaagris sügavamaid unenägusid, mis võivad olla värvirikkamad ja tugevama mõjujõuga. Niisugused unenäod peegeldavad tavaliselt mõtlusest tulenevaid sisemisi muutusi. Arvatavasti tuleb iga ühel ise kindlaks määrata, mis on tema jaoks 'liiga palju' või 'liiga vähe'.

Vajalikud on ka kehalised harjutused. Kuna mõtluslaagris ei ole vaja teha füüsilist tööd, võime muutuda kergesti loiuks ja laisaks. See võib põhjustada energia taseme languse, nii et mõtluseks ei jätku enam jõudu. Paljud vajavad teatud võimlemisharjutusi, aga võib-olla piisab ka igapäevasest jalutuskäigust. Tuleb end hoida liigse füüsilise tegevuse eest, sest siis muutub meel rahutuks ja aistmismeel jämedakoelisemaks. Väga kerge on minna äärmustesse. Paljud ei tee nädala jooksul ühtki füüsilist harjutust, seetõttu on nad kogu aeg loiud ja lõpuks sunnitud end käsile võtma. Siis aga jõutakse teise äärmusse, tugevalt virgutavaid kehalisi pingutusi tehes kaotatakse mõtlustamiseks vajalik tundlikkus. Parimaks lahenduseks on natuke kehalisi pingutusi iga päev.

TEAVE

Me elame teabe ajastul. Oleme harjunud saama iga päev massikommunikatsioonivahenditest tubli annuse uusi fakte läbiseedimiseks. Nii et pole imestada, kui harjumus saada üha uut teavet on kui narkootikum, milleta meil on võimatu elada.

Pärast esimesi päevi mõtluslaagris avastame, et energiat on palju üle ja kuna meel tahab alati olla millegagi hõivatud, siis võime leida end otsimas 'midagi huvitavat'... Sellises meeleolus on tõesti lihtne võtta kätte ajakiri või raamat või üles korjata vedelema jäänud vana ajaleht. Ja tundide viisi sellesse süveneda. Halb asi on see, et selline lugemine raiskab energiat, mida võiks kasutada mõtluseks.

Uus teave tahab alati omastamist ning see omastamisprotsess nõuab üllatavalt palju energiat. Seega uue teabeannuse vastuvõtmine häirib ajutiselt keskendumisvõimet. Meel seotakse omastamisprotsessi kas teadlikult loetu üle mõtisklema või alateadlikult loetut seedima.

See tähendab, et meel ei ole vaba sügavalt kiinduma mõtlusesse, selle asemel on meeles rahutus ja tuimus. Kui on tegemist pideva teabe üleküllusega, kulub kogu mõtlusaeg sinna punkti jõudmiseks, kust võiks keskendumisega alata, kunagi sügavamale jõudmatagi. Kui juba oleme mõtluslaagris, võiksime katsetada teabe vähendamisega. Lõpetame mõneks ajaks lugemise ja vaatame, kas sellel on mõju mõtluse kvaliteedile.

Vastavaid nõuandeid tuleks eriti siis silmas pidada, kui tahame jõuda dhyāna seisunditesse. Loomulikult võib olla teisigi mõtluslaagrisse minemise põhjuseid. Mõtluslaagris võib osutuda vajalikuks keskenduda ka natuke õppimisele ja lugemisele. Väheke inspireerivat materjali võib tõepoolest aidata. Seega asi ei ole lihtsalt 'mitte lugemises', vaid küsimus on 'aistmisväravate valvamise' põhimõtte rakendamises.

Tuleb nentida, et paljude lugemisharjumused on kaunis neurootilise iseloomuga. Me leiame vana ajalehe ja hakkame seda lugema mitte sellepärast, et me tahame teada, mis sinna on kirjutatud, vaid peamiselt sellepärast, et kõrvale tõrjuda mingeid ebasoovitavaid tundeid.

**ENESE
AVASTAMINE**

Siinkohal on sobiv tutvustada mõtluslaagri üht väga tähtsat külge. Nägime, et mõtlus toob endaga kaasa eneseteadvustamise kasvu, uute tunnete, hoiakute ja põhjenduste avastamise, ka õnnetunde uued allikad ja teadmised oma nõrkustest ja piirangutest. Vahel avastame üllatusega, et me ei olegi see, kelleks end pidasime.

Kuna mõtluslaagris mõtlustame tavalisest rohkem, toimub avastamisprotsess väga kiiresti. Kujutus meist endast tuleb esile ja saab pea peale pööratud. Vahetu reaktsioon kõigele sellele võib väljenduda tahtmises mõtlus lõpetada, tahtmises loobuda mõtluslaagrist ja minna koju! Ära seda tee! Seisa sellele kiusatusese vastu. Nii nagu omletti ei saa teha ilma mune purustamata, nii ei saa teha edusamme ilma mina-kujutlust aegajalt kohendamata. Selle mõistmine on tegelikult *otsustava tähtsusega*. Selle mõistmise puhul võid end õnnitleda (see pakub lohutust). Kuigi tunned end kaitsetuna ja kujutus iseendast on pea peale pööratud, on see tõelise arengu algus. Ilma tõepärase enesetundmiseta ei toimu iial muutust: vaimsele teele saab asuda ainult siis, kui tunnustame ennast sellisena nagu oleme. Niikuinii teised inimesed teavad arvatavasti juba aastaid, et oleme selline! Enese eest põgenemisega ei saavutata mitte midagi. Kõige parem on lasta kahtlustel minna oma teed, võtta asja kogu südamega ja olla rõõmus, et midagi nii lootustandvat on käivitunud.

TEGEVUS

Kui veedame palju aega üksi ilma tegevuseta, kusjuures tavaliselt on ju nii palju teha, tekib silmanähtav kiusatus täita oma aeg igasuguste töödega. Energia otsib väljapääsu. Märkame, et suvilas või selle ümbruses on teha palju pisitöid. Meenub, et kirjutamata on paljud kirjad. Alustame kirjutiste või õppeprojektidega. Veedame tunde keeruka toidu valmistamisel. Kuid arvatavasti on tegemist enese eest põgenemisega. Enamus neist töödest on tõenäoliselt ebavajalikud ja väärtusliku aja raiskamine.

Kui tavaliselt elame kaunis toimekat elu, siis arvatavasti avastame, et oleme tegevusse kiindunud mingil määral lihtsalt tegevuse enda pärast. Kui me ei ole harjunud tegema mitte midagi, siis selle kogemine tundub üsna ebamugav. Tuleb tähelepanelik olla, et tegevus ei muutuks kogemise aseaineks.

Ehk me ei ole veel valmis tegema *absoluutselt* mitte midagi. Loomulikult on kasulik ja isegi tervendav teha natuke tööd, näiteks majapidamistööd või aiatööd. Kuid oleks tohutult kasulik veeta iga päev vähemalt tund aega või umbes nii kaua mitte midagi tehes. Lihtsalt olla ja end kogeda. Kui vabastada end ebavajalikest tegevustest, võib läbi murda teadvuse kõrgematele tasemetele. Selle asemel, et teha seda ja teist, võiks lihtsalt istuda mugavas tugitoolis ja lõdvestuda ning vaadata oma meelt. Just 'mitte midagi tegemisel' ja lihtsalt enese kogemisel siin ja praegu, mis on just siinsamas ja käepärast võtta, mõistame mõtluse kõige tähtsamaid vilju. Sellistes tingimustes muutub meel väga selgeks

ja rikkaks nagu kalliskive täis kalliskividest maja. Siis selgub, kui tohutul palju asju juhtub siis, kui ei 'tehta mitte midagi', ja me näeme, kui olulist tähtsust omavad väikesed, igapäevased asjad. Mõtted võivad ühe nädalagi jooksul muutuda selgemaks ja loovamaks. Kasulik on pidada oma kogemuste kohta päevikut, kirjutada üles oma mõtted, unenäod, unistused ja mõtluskogemused.

AEG MAHA!

'Sisemiste tingimuste' kontroll oma kõne, toidu, puhkuse, kehaliste harjutuste ja lugemise üle on enese häälestamine ühele lainele teadvuse kõrgemate seisunditega, mille poole oleme teel. Kõikides nendes valdkondades oma käitumise ja hoiakute reguleerimine ei raiska mõtluseks vajalikku energiat. See hoiab sattumast äärmustesse nagu näiteks liigne või vähene magamine. Siis oleme võimelised säilitama tasakaalustatud, selge ja rõõmsa meeleseisundi.

Mõtluses parimate 'sisemiste' tingimuste säilitamine on kogu vaimse praktika põhialus, millest oli ka juttu eelmistes peatükkides. Mõtlustamiseks pidev valmisolek, mõtluseks 'peenhäälestumine' vajab teadvustamist, positiivsust ja eesmärki. Üle kõige läheb vaja tähelepanelikkust, teadvustamist, teadlik olemist. Et seda arendada, mis on sobiv harjutus mõtluslaagri esimesteks päevadeks, tuleks kõike teha teadlikult, kavatsetult, ruttamata ja rahus.

MÕTLUSASEND

HEAL JUHUL PÜÜAME mõtlustada ka siis, kui selja või jalgade valu tõmbab tähelepanu endale. Suhtudes sellesse kui mõtlustõkkesse, on võimalik seda mingil määral ignoreerida. Antud lähenemine kehtib eriti siis, kui oleme võimeline saavutama dhyāna seisundeid, sest siis taandub füüsiline ebamugavustunne tahaplaanile ja kogu probleem hajub! Kuid tavaliselt tõmbab kehaline ebamugavustunne tähelepanu endale ammu enne korralikult keskendumist. Kui me selleks midagi ette ei võta, närib ebamugavustunne niikaua, kuni me ei saa enam mõtlustada.

Sissejuhataval mõtluskursusel on vaevalt aega mõtlusasendit põhjalikumalt käsitleda kui peamisi algtõdesid vaadata. Kui oleme mõtlustamisega alustanud, aga ei ole selgeks õppinud, milline on parim istumisasend, tekivad meil tõenäoliselt halvad istumisharjumused. Näiteks on väga kerge ära harjuda ajutiseks istumiseks sobiva asendiga, kuid pikemat aega selles asendis istumine osutub kahjulikuks. Probleeme, mis tekivad niisugustest harjumustest, on väga raske parandada. Selles peatükis anname algajale mõtlustajale nõu tõsisemate probleemide vältimiseks ja kogenud mõtlustajale astume ahilleuse kanna peale.

HEA MÕTLUSASEND

Keha roll mõtluses on meele toetamine ja keskendumise soodustamine. Ideaalses asendis istume niikaua kui tahame täielikult liikumatult, rahulikult ja lõdvestunult, ent samal ajal oleme virge ja erk.

Kuna meel peab olema virge, on parim keha püstiasend. Pikali lebades muutume loiuks. Tuleks leida asend, kus keha toimiks minimaalse energikuluga, kus süda tuksuks kõige vaiksemalt, kus kopsude töö ei oleks piiratud ja väljahingatav õhuvool oleks vaikne ja loomulik.

Kui istume asendis, mis vähendab pinget ja samal ajal soodustab

virge olekut, annab see elujõudu ja kergendab keskendumist. Kiire lõdvestumisvõimalus ja erksuse saavutamine on mõtlusasendi peamine rakenduspõhimõte.

Kui selleks on vajadus, saab mõtlustada peaaegu igas asendis. Näiteks võib tuua invaliidid, kellel ei ole muid valikuvõimalusi kui voodis lamamine. Ei ole ka mingeid põhjuseid, miks ei võiks mõtlustada püsti seistes. Kuid sügavaks keskendumiseks sobib tavaliselt eriti hästi istumisasend. Kui keha raskus on istmel sirgelt istudes tasakaalus, siis nõuab see minimaalset lihaspinget. Käte ja jalgade sümmeetriline tasakaal viib tähelepanu hajutava kehapinge miinimumini.

MÕTLUSASENDI PÕHIMÕTTED

LUUSTIKU TOETUS JA ASENDI TEADVUSTAMINE

Hea asendi puhul ei kasuta me mitte lihaste tööd, vaid luustiku tasakaalu ja tsentreeritust. Sellest asendist võiks mõelda mitte kui teatud asendis istumisest, vaid kui maakera külgetõmbejõu kasutamisest oma kehas.

Hea asend ei tähenda jäiga asendi sissevõtmist ja selle algasendi lõpmatuseni hoidmist. Oluline on keha teadvustamise säilitamine ja mõtlusasendi põhimõttest arusaamine. Asendit tuleb ehk aegajalt kohendada.

VAAGNA TASAKAAL JA KEHARASKUSE JAOTUS

Istudes on kogu keha peamine toetuspunkt vaagna osa. Selleks et vaagen saaks tasakaalustatult vastu võtta kogu ülakeha raskuse, on tähtis, et alaselg ei oleks liiga küürus ega liiga nõgus. Kogu ülakeha raskus kandub kahele istmikuluule. Keha raskus peab olema *võrdselt* jaotatud nende kahe istmikuluu vahel, nii et mõlema kehapoole selja ega kaela lihased ei oleks üle koormatud.

KUIDAS TEKIVAD PROBLEEMID

Probleem, mis tavaliselt tekib pikemat aega ühes poosis istudes, on füüsiline ebamugavustunne. Varem või hiljem hakkavad põlved, selg või kael endast märku andma.

Kõigepealt võib tegemist olla harjutamise puudulikkusega, lihtsalt me ei ole veel harjunud rahulikult istuma. Kuid enamus valusid on tingitud väärast asendist lihaspingest.

Vahel tekib ülepingutus alateadlikust harjumusest kasutada rohkem lihaspinget kui hädavajalik või jäävad lihased kokkutõmbunuks ka siis, kui me neid enam ei kasuta. Mõnikord peitub põhjus ka tundeelus. Kuid vaatamata põhjustele muutub harjumuslik lihaspinge tihti krooniliseks ja põhjustab valu lihastes, piirab liikumist ja tekitab väsimust.

Kroonilise selja, kaela ja õlgade ebamugavustunde põhjused võivad peituda viletsas istumisasendis väljaspool mõtlust. Sageli istume halvasti

disainitud toolides, mis pingestavad kogu keha. Kui elukutse nõuab suure osa päevast toolil istumist, on asend tõenäoliselt üheks peamiseks murelapseks.

Kehalise pinge teiseks põhjuseks võib olla tunnustamata ebakindlustunne. Näiteks kujutame ette kedagi, kel on längus õlgad ja küürus selg. Sellise rühi põhjused võivad peituda tundeelus: võib-olla tal puudub eneseusaldus ja ta on endast viletsal arvamusel. Veelgi enam, hoides oma keha niimoodi kühmus, kinnistab see veelgi enam negatiivseid tundeid, pärsib energiat, teeb 'sissepoole pööratuks' ja ülisubjektiivseks. Vilets asend võib olla nii negatiivsete tunnete põhjuseks kui ka tulemuseks.

Kui teadvustame rohkem oma keha hoiakut ja hoiame end sirgelmalt, siis õlad ei vaju längu ning pea ja kael on enam lõdvestunud. See parandab alati ka meeleseisundit.

Halval keha hoiakul võivad olla ka otsesed füüsilised põhjused. Kui keha üks osa on nõrk, võib see põhjustada lisapinget ükskõik millises teises osas. Seega pinge kas nõrgendab mõjutatavat osa või arendame selle pingega toime tulemiseks teatud lihaseid lisaks. Kui lihased arenevad kompensatsiooniks, võib algne nõrkus veelgi enam kinnistuda ja toimub edasine väärareng. Nii kordub pinge ja selle kompenseerimine läbi kogu keha ning nii algabki ebaharmoniline areng. Näiteks inime, kellel on üks jalg lühem (mis on palju tavalisem nähtus, kui arvata võiks), peab arendama seljalihaseid ühel pool rohkem kui teisel pool. Kompensatsiooniks tõuseb üks õlg kõrgemale kui teine ning sellega kohtanemiseks peab kaela ja pead hoidma natuke viltu. Selline õrn muutus võib jääda aastaid märkamatuks — kuni tuleb istuda kolmkümmend või nelikümmend minutit! Alles mõtlustama hakates tuleb ilmsiks füüsilise tasakaalu puudumine ja teised raskused.

Keha ja mee seost, keha asendi ja tunnete vahelist seost saab ära kasutada mitmel viisil. Rõõmus meeoleolu peegeldub tavaliselt selles, kuidas me istume, kuidas seisime, kuidas liigume. Helged mõtluseseisundid parandavad iseenesest istumisasendit. Mõtlustades suhteliselt kaootiline meeleseisund selgeneb, keha tundub olevat kergem, lõdvestunud ning järkjärgult väheneb häriv ebamugavustunne. Märkame, et selg tõmbub sirgeks, rindkere avaneb ning õlad ja käed lõdvestuvad, või vähemalt teadvustame, kui võrd piirav on olnud algselt sissevõetud asend: selja sirgeks ajamine tundub palju loomulikumana. Hakkab tekkima vahetu mõistmine, mida kujutab endast hea mõtlusasend ja kuidas see võib meid aidata.

ASEND KUI MÕTLUSMEETOD

Keha asendit võib vaadata tervist ja mõtlust teenindavas rollis, kuid sama hästi võib keha asendile läheneda kui iseseisvale mõtlusmeetodile. Asendi teadvustamine aitab ületada mõtlustõkkeid. Mõnikord õnnestub energia liikvele viia ja meel keskenduma panna üksnes vaaganaluud või pead natuke õigemasse asendisse liigutades.

Joonis 1.
Täislootos



Asi on väärt katsetamist. Aeg-ajalt on meel või keha või mõlemad loiid ja unised, igatahes mitte sugugi huvitatud keskendumisest. Tõenäoliselt ei lähe meil siis korda end mõtlustama meelitada, me laseme end kaasa viia unistustel ja kujutlustel. Vastuabinõuna tuleks püüda säilitada hea mõtlusasend. Ka siis, kui meel ei ole võimeline haarama mõtlusobjekti kõiki peensusi, tuleks jääda virgeks ja istuda rühikalt. Hoides oma tähelepanu püsivana, tuues see üha tagasi oma keha juurde, kontrollides oma selja liigset nõgusust või kumerust ja teisi punkte, millest tuleb juttu hiljem, kõrvaldame takistused ja siis saame alustada teatud mõtlustehnikaga. Ka siis, kui loidus ja laiskus on äärmiselt tugevad (nagu tihti juhtub) ja kui me isegi poole tunni või neljakümne minuti järel ei ole võimelised korralikult mõtlustama, oleme ikkagi nõrgendanud mõtlustõkke jõudu lihtsalt sellele vastu seistes. Tõenäoliselt ilmnevad tulemused järgnevatel mõtlustes.

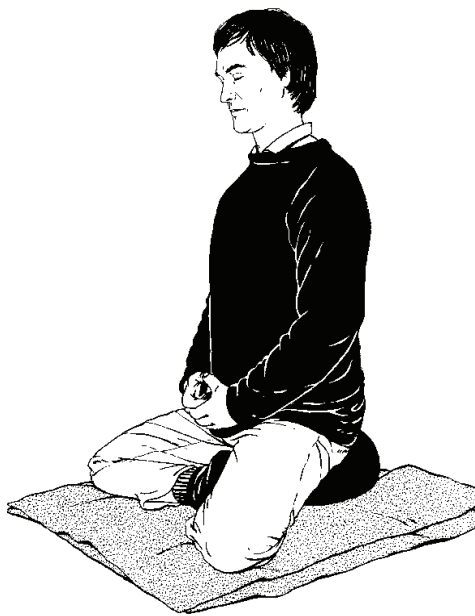
Samuti saab meetmeid rakendada vastupidise meeleseisundi — rahutuse ja ärevuse vastu. Füüsilise ja vaimse erutuse võitmise meetod on õige lihtne: istu täiesti vaikselt. Oma meelt ei saa vaikseks sundida, küll aga keha. Kui võtta keha liikumatus ja rahu oma peamiseks mõtlusobjektiks, vaibub lõppeks rahutu meel. Kui oleme tugevalt erutunud, võtab see kauem aega. Kui oma meelt sundimata oma kehal kannatlikult rahuneda laseme, jõume lõpuks tulemusteni.

IDEAALNE MÕTLUSASEND

Vaatleme nüüd istumisviise üksikasjalikumalt. Ristis jalgadega lootosasend ei ole istumismõtluse ainus võimalus. Selleks võib kasutada ka tavalist tooli või põlvitada erilisel mõtlusistmel. Kui jalad on lootosasendiks piisavalt paindlikud, peaks kõigepealt proovima seda asendit.

Mõtlusasendit, mis võimaldab kõige paremini lõdvestuda ja hoiab

Joonis 2.
Mõtlusasend
külgsvaade



virgena, tuntakse 'täislootose' nime all (vt. joonist). Õnnetuseks on enamusel meist selles asendis mugavalt istumiseks või isegi selle asendi sissevõtmiseks liiga jäigad puusad ja reied. Need, kes aga *on võimelised*, ei tohiks selles asendis kaua istuda enne, kui nende vastavad lihased ja liigesed on rohkem treenitud (kasutada võib harjutuste abi, nagu on näidatud joonisel 25), kui see asend muutub täiesti mugavaks. Seda peab teadma, sest vastasel korral võivad põlveliigesed liigse surve tõttu kahjustuda. Mõtlustajad peavad hoolitsema oma põlvede eest.

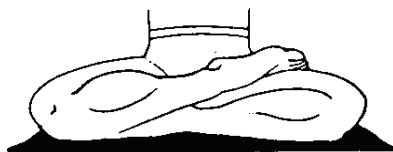
Täislootosasendil tuleb silmas pidada seitset külge:

- (1) Sääred on risti, üks sääre teise peal, jalatallad ülespoole.
- (2) Selg on sirge, ei liiga nõgus ega liiga kükürus.

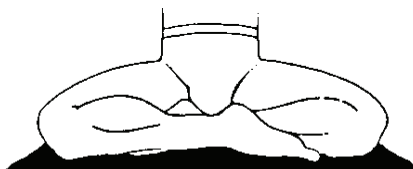


Joonis 3.
Pool-lootos

Joonis 4.
Üks jalg
sääremarjal

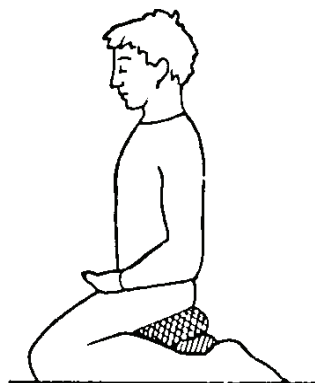


Joonis 5.
Üks jalg ees



Joonis 6.
Käte asend
(dhyana mudra)

Joonis 7.
Põlvitamine
patjadel



(3) Käelabad on süles, 5–8 cm nabast allpool. Peopesad on ülespoole üksteise peal, nii et pöidla otsad teineteist kergelt puudutavad (vt. joonis 6).

(4) Õlad on lõdvestunud ja hoiduvad natuke tahapoole, nii et rindkere on avatud.

(5) Pea on lülisambaga ühel joonel ja tasakaalus.

(6) Silmad on suunatud allapoole, kergelt suletud või poolavatud.

(7) Suu on lõdvestunud, hambad ei ole kokku surutud, huuled puudutavad kergelt teineteist, keel puudutab hammaste tagust suulage.

Peab rõhutama, et see on *ideaalne* asend. Punktid 2 kuni 7 võivad paljudele tunduda rasked, kuid mõnede jaoks on täislootosasend kerge, vähemalt alguses. Õnneks ei ole oluline istuda jalad niimoodi ristas, istumiseks on ka palju teisi niisama häid võimalusi. Paljud saavad hakkama pool-lootosasendiga, mis on lootosasendiga väga sarnane. Vaadates järgnevaid jooniseid, peaks igaüks leidma endale sobiva.

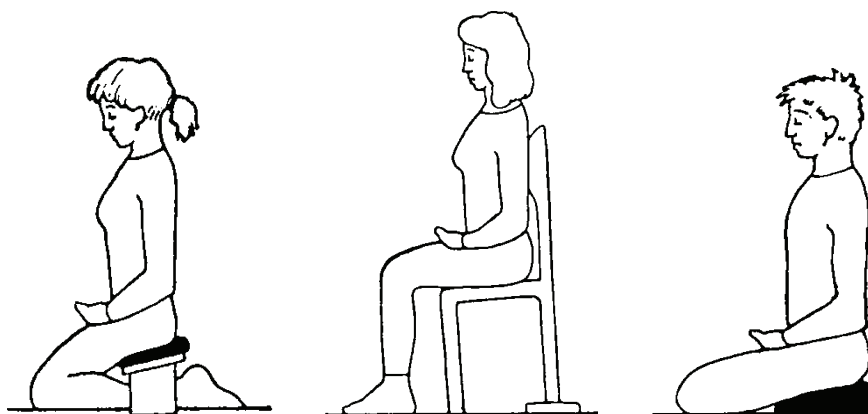
ASENDI VÕTMISE VIIS

Kasulik on meelde jätta asendi sissevõtmise viis. Kui kasutame iga kord mõtlustama asudes seda viisi, siis on meil asendi õigsuse hindamiseks süsteemne meetod. Pärast mõningast harjutamist muutub selle viisi olemus. See võtab vähem aega kui paar sekundit, mõnikord kauem.

1. aste Vali õige suurusega padi (või istepink või midagi muud, mis selleks sobib), istu sellele nii, nagu on näidatud ühel toodud joonistest (joonis 7, 8, 9, 10).

Praegu ei ole vaja muretseda, kui mõlemad põlved ei ulatu põrandale. Kui asend on sisse võetud, peavad jalad olema madalamal kui puusad, vastasel korral vajub selg küüru. Kuid praegu on peamine leida õige kõrgusega istevalus, ükskõik mis see ka poleks. Isegi paar sentimeetrit võib muuta kogu asja. Õigel kõrgusel istudes tunneme oma keha korralikult tasakaalus ja sellele vastavalt on kergem paika panna oma jalad ja selg.

Kaks tavalist istumisviga, mis mõjutavad keha hoiakut, tulenevad



Joonis 8.
Põlvitamine mõtlusistmel

Joonis 9.
Istumine toolil

Joonis 10.
Sirge seljaga seina vastas istumine

väärast isteluse kõrgusest. Peamised vead on liiga nõgus või liiga küürus selg (joonis 11 ja 12)..

Liiga nõgus selg, kui lülisammas kaardub sissepoole, esineb tavaliselt siis, kui iste on liiga kõrge. Liigne kõrgus põhjustab vaagna ülaosa liikumise ettepoole ja sabakondi liikumise tahapoole, nii et istmik tuleb esile. Tekib olukord, kus keharaskus kaldub ettepoole ning selle kompenseerimiseks võlvub selg üles ja nihkub tahapoole. Niisugune hoiak pingestab alaselja, hakkame seal tundma valu.

Kergemal juhul tuleb liignõgusa seljaga istumise parandamiseks lõdvestada alaselg ja viia lülisammas tagasi oma loomulikku asendisse. Või proovi madalamat istet.

Küürus selg esineb tavaliselt siis, kui iste on liiga madal. Sellisel juhul on tegemist vastupidisega: vaagna ülaosa kipub olema liiga taga ja sabakont jääb istumise alla. Nii vajume oma keharaskusega tahapoole. Et mitte tahapoole vajuda, kipume end hoidma küürus, sama-aegselt sulgedes oma rinnakorvi. Niisuguses ebamugavas poosis tekib pinge kaelas ja õlgades.

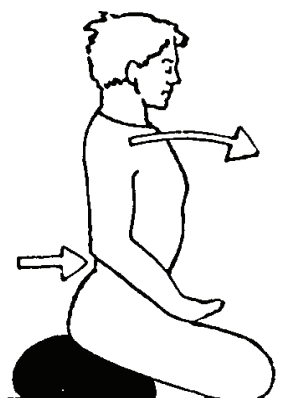
Kergemal juhul on küürus seljaga istumise parandamine väga lihtne: meenuta endale sirge seljaga istumist (ära istu jäigalt nagu pörandahari, vaid loomuliku kaardumisega). Või proovi kõrgemat istet.

2. aste Ole teadlik oma keha raskusest, mis rõhub kahele istmikuluule toolil või mõtlusistmel. Säilita see teadmine ja jaota oma raskus võrdselt parema ja vasaku poole vahel, lase oma lülisambal nihkuda kergelt ja sirgelt, jäikust vältides.

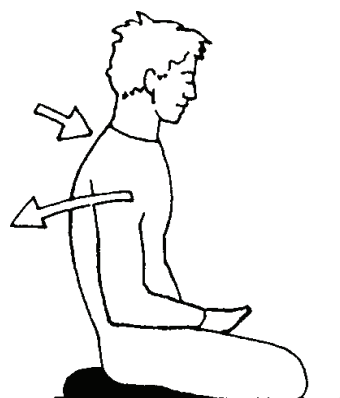
3. aste Tee paar sügavat hingetõmmet ja ava oma rinnakorv. Tunnetä, kuidas õlad ja käed sisse- ja väljahingamisel veidi liiguvad, lase neil õrnalt tahapoole tõmbuda ja siis lõdvestu, nii et rinnakorv jääb avatuks.

4. aste Pane oma käelabad sülle, nii et need ei segaks õlgu ja käsi tahapoole lõdvestumast. Käelabade hoidmiseks on hea panna sülle väike padi (või tekk), see laseb kätel ja õlgadel enam lõdvestuda. Aseta üks käsi teise peale.

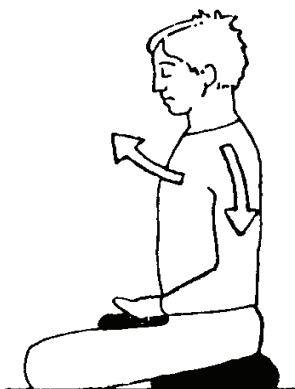
Joonis 11.
Liiga nõgus selja
hoid



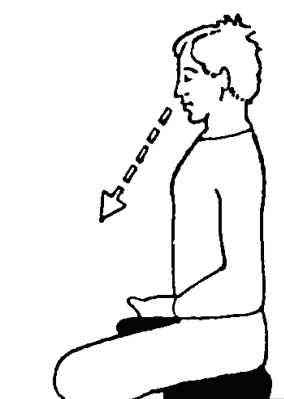
Joonis 12.
Küürus seljahoid



Joonis 13.
Keha 'suunad'



Joonis 14.
Peaasend



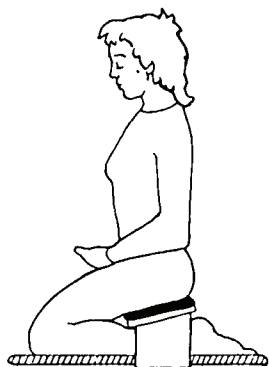
5. aste Nüüd kohanda pea asendit. Tähtis on, et pea toetub lülisambale, mitte kaelalihastele. Peahoid ei tohi olla jäik, seda tuleks mõtluse ajal kontrollida. Kaelalihased peaksid olema täiesti lõdvestunud, nii et pea saaks liikuda täiesti vabalt.

Et teadvustada oma kael kui lülisamba pikendus, liiguta seda õrnalt ette- ja tahapoole, kuni leiad õige tasakaalu tunde. Leia see punkt, kus pea on lülisamba suhtes tasakaalustatud, ja siis kalluta seda väga õrnalt natuke ettepoole niimoodi, et pilk oleks suunatud endast umbes poole meetri kaugusele põrandale. Lõpuks lõdvesta oma nägu, lõualuu, neel, kurk.

6. aste Nüüd vaata keha terviklikult üle, pane eriti tähele keha tsentreeritust. Selleks võid oma vaagnaosa liigutada kergelt küljelt-küljele, ette-taha ning ülejäänud suundades, kuni tunned end igas suhtes tasakaalus. Nüüd võiks veel põhjalikult üle kontrollida tavalisemad vigade võimalused, liigselt ette või tahapoole kaldumine ning teha oma asendis vastavad parandused.

ENESE HÄSTI TUNDMINE EI TÄHENDA ALATI ASENDIÕIGSUST

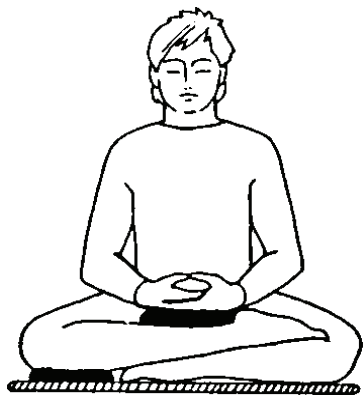
Istumisasend terviklikuna peaks olema nii tasakaalustatud ja sümmeetriline kui võimalik. Ideaalselt peaks kõik keha osad olema omavahel



Joonis 15.
Pehme
põrandakate
põlvede ja pahk-
luude kaitseks



Joonis 16.
Põlve toetav padi



Joonis 17.
Käsi toetav padi



Joonis 18.
Soojendustekk

tasakaalus, nii et kogu süsteemis oleks pinge minimaalne. Kirjeldatud viisil asendi sissevõtmine aitab luua sümmeetriat ja tasakaalu.

Kuid on üks probleem: me ei saa end lihtsalt niisama usaldada, et asend *tundub* meile õige või väär. Väga tihti peegeldab sisetunne 'õige' üksnes seda, millega me oleme harjunud. Kui sõber või õpetaja aitab meid paremasse asendisse, siis algul võib see tunduda harjumatu, ebamugav või koguni väär. Tõenäoliselt kipume tagasi vanasse tuttavasse (kuid ebakorrektseks ja kahjulikku) asendisse.

Juba pikemat aega mõtlustades ei tohiks loota ainult sisetundele 'õige' ja 'väär', aeg-ajalt peaks otsima objektiivset hinnangut. Nii nagu paljude asjadega siin elus, ei ole kerge muuta ka oma halbu istumisharjumusi! Vajalik on individuaalne tagasiside, seepärast peaks vahetevahel paluma sõpru oma mõtlusasend kriitiliselt üle vaadata. Samuti võiks osaleda mõtluskursustel või mõtluslaagrites, kus saab vastavaid nõuandeid.

VALU

Ebaõige asendi vahetuks tundemärgiks on valu. Teatud liiki valudest võib mitte välja teha, nagu väike mööduv ebamugavustunne, sügelemine või muud ärritused. Niisugused ärritused ei lõpe mitte kunagi. Niisuguste ärritustega tuleb leppida, muidu ei saakski pikemat aega istuda.

Nagu nägime, ebamugavustunne on tihti seotud sisemise rahutusega. Rahutustunne — iseenesest suhteliselt väike ärritus — vallutab ebakindla ja muutliku meele. Rahutusele vaba voli andes ei ole me võimelised mõtlustama ja häirime ka endaga koos mõtlustajaid. Kui tegemist on just niisuguse olukorraga, püüame seda tõsiasja tunnustada ja pöörata oma tähelepanu mujale.

Valude määratlemine nõuab tundlikkust. Mõned valud on ohu signaaliks. Näiteks ei tohi tähelepanuta jätta jäsemete suremist, kangesumist või 'nõelatorkeid'. Kindlasti ei ole hea, kui jäsemed muutuvad kangeks. Kuid alati ei ole selleks teravad valuhood, mis annavad meile märku, et midagi on valesti. Kui kahtleme oma tunde olulisuses, tuleks meil vestelda kogenud mõtlustajaga. Mõned ehk arvavad, et mõtlus iseenesest on natuke ebamugav. See aga ei tähenda, et võiksime tähelepanuta jätta ohu tundemärgid. See võrdub riskiga end vigastada.

Budismis peetakse inimkeha äärmiselt väärtuslikuks ja selle saamist väga raskeks. Kuna keha on aluseks, mis võimaldab meil mõtlustada, saavutada vahetu mõistmine või koguni Virgumine, siis tuleks seda kohelda austusega.

ISTUMIST HÕLBUSTAVAD MEETODID

Keha asendiga seonduvaid probleeme saab lahendada keha treenides. See muudab keha paindlikumaks ja tugevamaks ning meid vähehaaval ka kehast teadlikumaks. Varsti vaatame mõningaid kergemaid harjutusi. Ka üpris lühikese ajaga saab istumist kergemaks muuta.

Kui ilm ei ole liiga kuum (või külm), on kerge hoida oma jalad ja puusad soojas. Soojus leevendab ajutisi ja tähtsusetuid valusid, millest oli juba juttu eelmises osas. Põlvitamis- või lootosasendis istumise korral asetame oma jalgade alla kokkupandud teki või vahtkummist aluse. See ei kaitse ainult jalgu, vaid ka põlvi. Põlvitamisel kergendab see pahkluu ja sääрте survet.

Padjad, tekid ja madratsid on head surve leevendajad. Mõned on avastanud, et reitele suruvate pahklude alla tuleb panna väike padi või kokkupandud tekk. Kui üks põlv (või mõlemad) ei puuduta põrandat, tuleks sinna toeks panna väike padi.

Tähelepanu hajumist võib põhjustada ebamugav käte asend. Käte alla oleks hea asetada tekk või padi. Käte raskustundest vabastamiseks peaks käsi toetav materjal olema piisavalt kõrge, nii et õlgu saaks lõdvestada tahapoole, et avada rinnakorv (joonis 17).

HARJUTUSED

Pole mingit mõtet end sundida istuma ideaalses asendis, kui me selles ei suuda püsida. Arvestades füüsilisi võimeid, lubab korralik asend olla nii lõdvestunud ja nii virge kui vähegi võimalik. Peame olema küllalt

tundlik, et oma keha mitte liialt tagant sundida, kuid siiski peaksime tegema oma parima.

Ometi eelpool mainitud põhimõtete valguses on mõned istumis- asendid keskendumiseks märksa sobivamad. Näiteks täislootosasendis on luustiku tasakaal kõige parem. Tervikuna võimaldab see asend võrreldes teiste asenditega kergemat juurdepääsu peenematele füüsilistele energiatele. See on ka kõige mugavam asend (kui sellega ollakse harjunud) pikemaajaliseks istumiseks. Järgmisena parimaks asendiks on ristic jalgadega istumisasendi teised vormid, näiteks nagu poollootos või selle variandid (joonis 3). Eelisjärjekorras järgmiseks on põlvitamine väikesel pingil või patjadel ja istumine toolil. Kõik need asendid on väga head.

ABI VÕIMLEMISEST

Nõuannete puhul seisneb häda selles, et meie kanged liikmed ja nõrgad lihased ei ole harjunud tegema füüsilisi harjutusi. See hoiabki meid tagasi. Kas selle vastu on mingit rohtu?

Hoolimata oma vanusest ja jäikusastmest on regulaarse harjutamisega võimalik edu saavutada — treenida liigeseid ja tugevdada muskleid, tõsta lihastoonust. On olemas mitmeid harjutuste süsteeme, igas süsteemis palju harjutusi. Siin esitame natuke harjutusi, mis mõjutavad kõige enam kehaosi, mida läheb vaja istuva mõtluse puhul.

Ettevaatust, enne kui loed või proovid järgnevaid võimlemisharjutusi. Raamatu järgi ilma õpetajata harjutuste tegemisel on oht, et teeme neid valesti või vigastame end. Kui me päris täpselt ei mõista, kuidas mingit harjutust teha, usaldame end liigselt ja pingutame üle. Halvemal juhul võime väga valusalt või koguni igavesti nihestada oma selja või põlved.

Kui tahad neid harjutusi tingimata proovida, ei tohi enda suhtes olla liiga range. Kui tahad nendega tõsiselt tegelema hakata, peaksid leidma kellegi, kes aitaks neid korralikult teha.

NELJA TÜÜPI HARJUTUSI

Kõikvõimalikest harjutustest toon esile nelja tüüpi harjutusi. Need neli tüüpi on väga erinevad, kuid kõik nad on väga olulised.

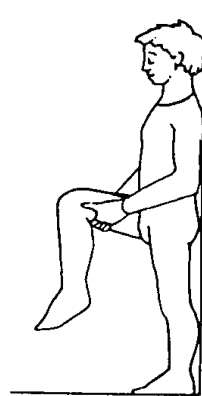
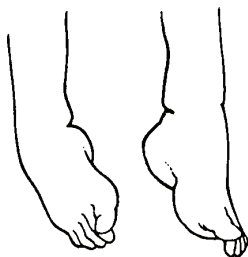
Kõigepealt läänemaade füüsilise treeningu (FT) tavapärane lähenemisviis, mis seisneb keha jõulises liigutamises. FT tüüpe on mitmesuguseid, mõned on väga eripärased, näiteks nagu tõstmine, teised on üldisemad. FT-s ei panda suurt rõhku keha teadvustamisele, kuid see-eest on seal väga mõjusad venituse- ja lihaste tugevdamise harjutusi. FT sobib üldkehalise vormi hoidmiseks.

Järgmised kaks on idamaade süsteimid, T'ai Chi ja Hatha jooga. T'ai Chi haarab kogu keha voolava, tantsusarnase liikumisega. Pidevalt treenides arendab see kehalist vastupidavust ja loob põhja keha liikumise teadvustamiseks. Hatha jooga näib esimesel pilgul staatilisem, kuna koosneb liikumatutest asenditest (sanskriti k. *āsana*'dest), kuid iga asend

**ETTEVAATUST
VÕIMLEMIS-
HARJUTUSTEGA**

Joonis 19.
Jalatalalla välis-
külgedel käimine

Joonis 20.
Harjutus põlvedele



koosneb pingutuse, liikumise ja lõdvestuse kompleksist. Jooga on füüsilistest distsipliinidest ehk kõige täpsem, ühendades keha teadvustamise suunatud harjutustega.

Järgmises harjutuste tüübis, Aleksander-tehnikas, ei olegi 'harjutusi'. Sarnaselt T'ai Chile ja joogale treenib see keha ja selle liikumise teadvustamist. Kuid Aleksander-tehnika omapära seisneb selles, et see toimub tavalise, igapäevase elu sees. Praktiseerija õpib, kuidas kõige paremini kasutada oma keha, kuidas ümber õppida aastate vältel kogutud halvad asendiharjumused. Siin ei ole ära toodud Aleksander-tehnika meetodeid (välja arvatud lõdvestus selle peatüki lõpus), kuid mõned võib-olla hindavad seda ja tahavad ehk sellega lähemalt tutvuda.⁴⁰

Nelja tüüpi harjutused on siia valitud selleks, et näidata peamisi lähenemissuundi. Väga levinud on ka teised meetodid, näiteks nagu 'võitluskunstid' karate ja aikido. Oma harjutustes kombineerivad need nelja tüüpi elemente. Tänapäeval on kõigi nende nelja meetodi õpetajaid piisavalt käepärast. Võiks õppida neist üht tüüpi harjutusi. Või natuke harjutusi igast tüübist. Ideaalsel juhul oleks hea saada ühest süsteemist põhialus ja siis õppida juurde natuke ühest või kahest teistsugsest harjutuste tüübist.

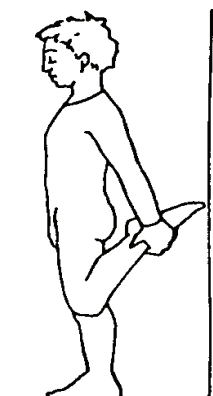
FT PAHKLUD

Pahkluu liigete venitamiseks ja tugevdamiseks on hea 'pardi kõnd': kõnnime kõverjoont pidi jalalaba välisküljel, hoiame jalgu otse (joonis 19). Kõndides võime liigutada varbaid.

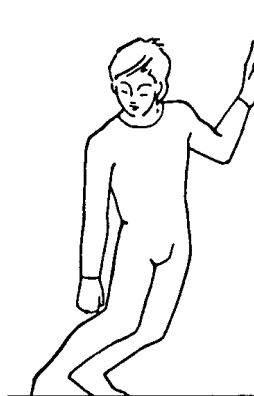
PÕLVED

Põlvi saab hõlpsasti treenida, kui seisad seljaga vastu seina ja hoiad mõlema käega ühest reiest kinni. Lõdvesta nii põid kui põlv ja õõtsuta oma jalga (joonis 20). Tähtis on lõdvestada käte haardes oleva jala puus ja tunda jala raskust oma kätel.

Säärt ja põida peaks keerutama väga õrnalt ja aeglaselt. Peamiselt ette ja taha, väheke külgede suunas. Põvelüiges ei ole külgsuundades kuigi paindlik ning liigselt või äkitselt venitades võime põlve vigastada. Seda harjutust on kergem teha toolil istudes, kui laseme oma



Joonis 21.
Harjutus reitele



Joonis 22.
Suusatamis-
harjutus reitele

mõlemad jalad rippu (st põlved, sääremarjad, pahklud) ja õõtsutame neid põlvest.

(1) Reite treenimiseks seisa ühe jala peal seina lähedal (et tasakaalu säilitada, kui seda peaks vaja minema), hoia kinni taha kõverdatud jala pahklust (joonis 21).

REIED

Kättega kinnihoitava jala puus tuleb lõdvestada nii, et see oleks teise puusaga samal kõrgusel. Vaagna ülaosa peaks hoidma tahapoole ja sabakonti sissepoole. Ka lülisamm ja rind tuleb õrnalt õigesse asendisse sättida. Püüa reit venitades reie lihased lõdvestada. Korda harjutust teise jalaga.

(2) Suusatamisharjutus reite treenimiseks. Seisa küljega seina suunas, seinast käe ulatuses. Käega seinale toetudes, jalatallad põrandal, selg sirge, põlved koos, kalluta puusi, põlvi ja käsi nagu suusatades mäest alla laskudes nõjatu käega seinale (joonis 22). Korda harjutust teisele poole.

Puusa- ja vaagnaliigete treenimine. Antud harjutus treenib eriti lootasendis istumist.

**PUUSADE JA
VAAGNA
TREENIMINE**

(1) Põlvita maas, põlved laialt avatud, varbad koos. Istmiku maas hoides pane oma käed ja rind põrandale (joonis 23).

(2) Põlvest kõverdatud jalg ees ja teine jalg samal joonel sirgelt taga maas. Toeta end sirgete kätega, peopesad põrandal mõlemal pool keha. Siis pööra oma talje kõverdatud jala suunas (joonis 24).

(3) Istu risti jalgadega põrandal ja tõsta üks jalg mõlema käega üles, hoia põlve ja jalasäärt küünarliigete vahel. Õõtsuta jalga õrnalt ühelt küljelt teisele või joonista õhus number kaheksat. See on hea põlvedele ja reitele (joonis 25).

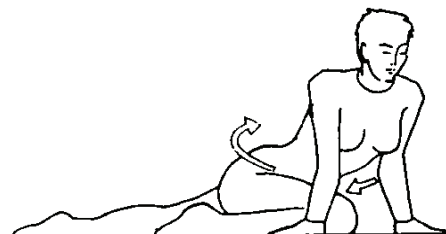
(1) Lama selili, jalad sirged, kõverda õrnalt üks põlv ja too see oma keha lähedale, hoia kätega ümber põlve. Samal ajal hoia sirge jala põlv põrandal (joonis 26).

PÕLVED JA REIED

Joonis 23.
Vaagna- ja puusaliigete treenimine



Joonis 24.
Reielihaste venitamine



Joonis 25.
Puusaliigete treenimine. Kerge harjutus põlvedele ja säärtel



Joonis 26.
Harjutus põlvedele ja säärtel



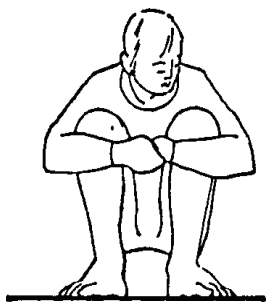
(2) Kükita maha, jalad laiali, hoia kätega põlvede ümbert kinni (vt. joonis 27).

T'AI CHI

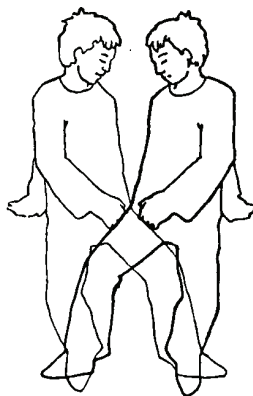
T'ai Chi's on väga palju häid liikumisharjutusi, mis lõdvestavad ja venitavad kogu keha. Siin toome ära ühe harjutuse.

Seisa püsti, jalad veidi harkis, jala põiad otse. Seisma ei pea sirgelt, kõverda end õrnalt põlvedest, tõmba alumist vaagnaosa natuke sissepoole. Lõdvesta õlad ja lasse käed vabalt rippu. Teadvusta oma hingamine, samal ajal tunneta kõhu piirkonda. Hoia oma jalgu seal, kuhu nad panid, ja pööra kogu keha alates peast ja lõpetades pahkludega küljelt küljele, lastes kätel vabalt kaasa õõtsuda. Kui pöörlemine saab hoo sisse, lasse kätel kehast kaugemale lennata. Õõtsuta end kaares vasakule ja paremale, pöörates alakeha, rinda, kaela ja pead, liiguta sujuvalt kõike koos. Kui liikumine hakkab minema, lõdvesta õlad ja lasse kätel vabal õõtsuda, mis igal pöördel loomulikult vastu keha langevad. Ära pööra end äkki ega jõuliselt, vaid sujuvalt ja õrnalt.

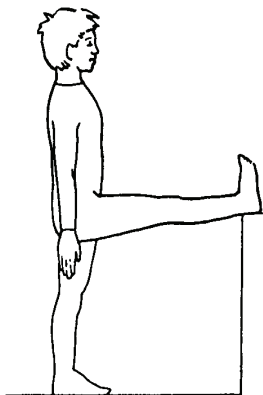
Ela sellesse liikumisse üha rohkem sisse. Paremale pöörates kanna oma keha raskus paremale jalale, vasakule pöörates tunneta oma keha raskust vasakul jalal. Hoia põlved veidi kõveras ja vaagna alaosa ettepoole. Kui liikumine sujub hästi, peaks tunduma, et liikumishoog tuleb ainult alakehast.



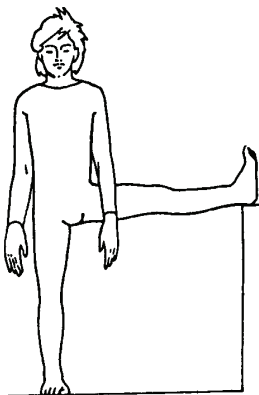
Joonis 27.
Harjutus põlvedele
ja säärtel



Joonis 28.
Küljelt küljele
õõtsumine, kogu
keha lõdvestamine
ja tugevdamine



Joonis 30.
Põlvede ja reite
lihaste paindlikuse
tõstmine



Joonis 31.
Jala venituse külgsuunas

Natukese aja pärast liiguvad kaasa ka jalad. Kui keha pöördub, tee pööre ka jalakanna peal kaasa. Kui keha on $\frac{3}{4}$ võrra liikunud paremale, on ka jalg kannal pööratud samavõrra paremale. Kui pöördud otse vaatesse tagasi, pöörduvad ka varbad otseks. Sama vasakule (joonis 28).

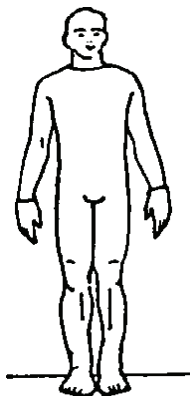
Välja arvatud see pikk kirjeldus, on harjutus väga lihtne, lõdvestav ja rõõmupakkuv. Võta endale selleks aega, vähemalt viis minutit läheb selle tunde kättesaamiseks. Harjutus toniseerib kogu keha. Eriti hea on see õlgadele, puusadele, alakehale.

Jooga on tõenäoliselt füüsilistest distsipliinidest kõige põhjalikum. Iga kehaosa arendamiseks on sadu erinevaid asendeid (*āsana*'d). Vaatame neist ainult mõnda. Jooga rõhutab igas asendis kõigi kehaosade teadvustamist ning tahtlikku ja ruttamata treenimist. Sisemine lõdvestamine ja peen liikumine toimub läbi teadlikult juhitud tähelepanu just siin ja praegu (nagu Aleksander-tehnikaski). Asja peensustesse on võimalik tungida üksnes kvalifitseeritud õpetaja juhendamisel.

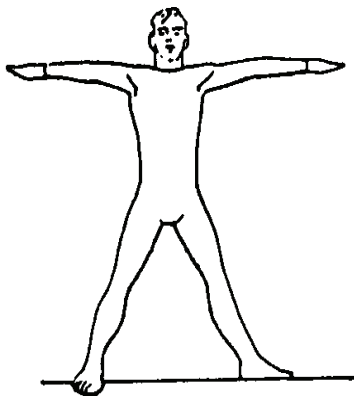
Kõigepealt toome ära kaks lihtsat jala venitust, mis suurendavad jalalihaste paindlikkust, tugevdavad põlvi ja treenivad puusaliigeseid (joonis 30, 31). (Need ei ole tegelikult traditsioonilised jooga harjutused, kuid tihti õpetatakse neid jooga trennis kui soojendusharjutusi.)

HATHA JOOGA

Joonis 32.
Kolmnurkasend (1)
sirgelt seis

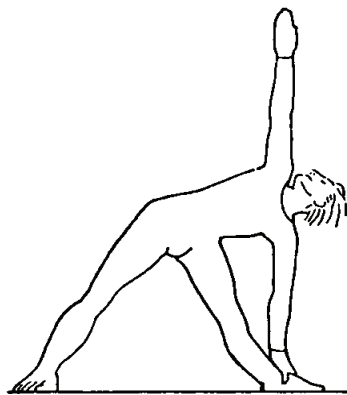
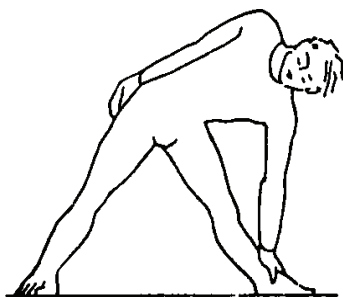


Joonis 33.
Kolmnurkasend
(2) jalad harkis,
üks jalaalaba küljele
suunatud



Joonis 34.
Kolmnurkasend (3)
painutus küljele

Joonis 35.
Kolmnurkasend (4)
käte tõste ja vaade
üles



JALA VENITUS ETTE

Seisa püsti, jalad koos mingi väljaulatuva serva ees, mis asetseb talje kõrgusest veidi madalamal. (Seda kõrgust peaks kohandama vastavalt oma paindlikkusele.) Pinguta reielihaseid ja põlvi nii, et põlvekeder tõuseb üles. Tõsta üks jalg üles ja pane jala kand väljaulatuva serva peale enda ette, põlved sirged. Serv peab olema nii kõrge, et venituse oleks talutav, kuid ka hästi pingutav.

Seisa sirgelt, varbad ette suunatud, käed lõdvestunult kõrval. Keskendu sellele, mis just praegu kehas toimub, lõdvesta rind ette ja õlad tahapoole nii nagu mõtlusasendis. Jätka jala lihaste pingutamist. Natukese aja pärast vaheta jalgu. See ja järgmine harjutus arendab põlve- ja reielihaste paindlikkust.

JALA VENITUS KÜLJELE

Jala venituse küljele puusaliigeste treenimiseks. Kasuta sama väljaulatuvat serva mis ennegi või kui raskeks läheb, siis veidi madalamat, seekord seisa selle poole küljega.

Tõsta üks jalg ja pane kand väljaulatuva serva peale, mõlemad jalad põlvest sirged. Varbad on suunatud üles, keha ühel joonel maas oleva jalaga, käed puusas.



Joonis 36.
Puusaliigeste tree-
nimine

Joonis 37.
Partneri abilõdves-
tumisel

Kolmnurkasend koosneb kindlatest astmetest, iga astet peaks võtma kui selle asendi üht osa, teadvustamist katkestamata.

(1) Kõigepealt jalad koos püstiseis, põlved ja jalad veidi kergitatud, käed vabalt küljel. Õndraluu on sisse tõmmatud ja rohkem ettepoole. Lõdvestu vaimselt, keskendu oma kehale (joonis 32).

(2) Aseta jalad harki umbes meetrise vahega, varbad otse. Pööra oma parem jalg üheksakümmned kraadi paremale ja vasaku jala varbad õige natuke paremale. Tõsta mõlemad käed õlgade kõrgusele, hoia pead otse (joonis 33). Nüüd lase end juhtida paremast käest ja venita keha külgsuunas, põlvi kõverdamata hoia jalgu, puusi, taljet ja õlgu samal tasapinnal. Hoia sääremarjast kinni nii madalalt kui saad, hoides oma keha ja jalad samal tasapinnal. Pea ikka otse, kael on lõdvestunud, reied ikka veel veidi kergitatud (joonis 34).

(3) Järgmiseks siruta oma vasak käsi — ranne, käsivars, sõrmed — lae poole, vaata üles. Säilita antud asend mõne hingetõmbe jooksul, tundes end üha kindlamalt. See õnnestub paremini, kui oled teadlik oma jalgadest ja jalataldadest ja nii on ka palju meeldivam seista (joonis 35).

(4) Siis, hoides põlved sirged, tule tagasi teise astme juurde (ideaalsel juhul sisse hingates, ole teadlik oma hingamisest), käed välja sirutatud, varbad otse.

Võta sama asend teisele poole. Selleks, et hoida oma keha ja jalad samal tasapinnal, on parem seista seljaga vastu seina.

Kolmnurkasend on suurepärase kogu kehale. See arendab jalgade, põlvede, puusade, alaselja paindlikkust ja tugevust. Tee seda aeglaselt, ära üle pinguta. Tee seda kaks või kolm korda mõlemale poole.

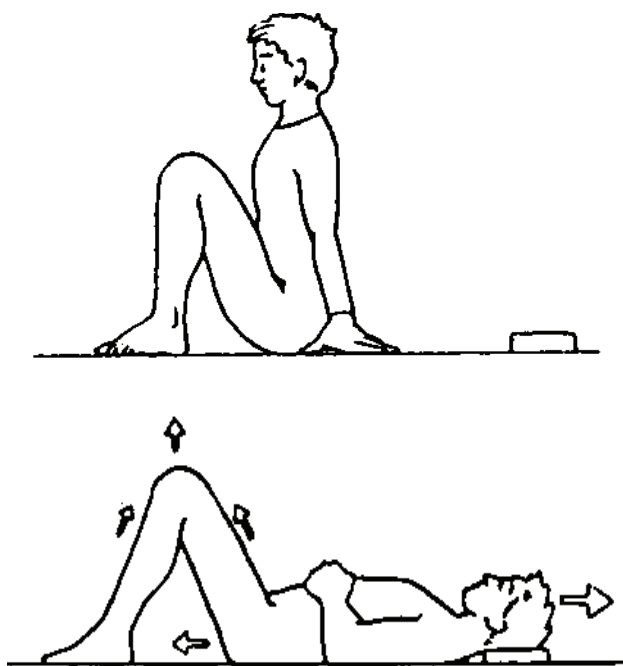
Asend puusaliigeste treenimiseks. Selle asendi regulaarne harjutamine teeb kergemaks lootosasendis istumise. Istu põrandal ja pane kannad oma keha lähedal kokku, hoia põidasid kätega kinni. Istu sirgelt, rind ees (seda on kergem teha seljaga vastu seina istudes). Keskendu kubemele ja reielihastele ning lõdvesta kubeme piirkond. Nii liiguvad põlved põranda suunas (joonis 36).

**KOLMNURK-
ASEND
(TRIKONASANA)**

**PUUSALIIGESTE
TREENIMINE
(BADDHAKON-
ASANA)**

Joonis 38. ja 39.
Pool selili
lamamine,
Aleksander-
tehnika asend

(1) Lõdvestu-
miseks maha
istumine
(2) Lõppasend



Teine inimene saab siin aidata. Üks istub seljaga seina vastas ja teine põlvitab ning hoiab oma põlvede vahel partneri põidasid nii, et need oleksid rohkem partneri keha vastas. Siis paneb aitaja oma käed õrnalt ilma surveta teise põlvedele. Reied ja kubemepiirkond lõdvestatakse, käte raskus aitab venitada säärelihaseid ja lõdvestada tekkinud pingeid (joonis 37).

LÕDVESTUS

Pärast iga harjutuste kompleksi on kasulik pikali heita ja end lõdvestada, teadvustamist säilitades. Eriti käib see jooga harjutuste kohta. Kasutada võib ka Aleksander-tehnika lõdvestust (38, 39).

ALEKSANDER-TEHNIKA

Aleksander-tehnikas ei ole omaette iseseisvaid harjutusi. See toimib läbi teadvustamise, kuidas me igapäevases elus kasutame oma keha, kuidas me istume, seisame ja kõnnime. Aleksander-tehnika õpetajad soovivad järgmist.

ÜLDLÕDVESTUS

Istu põrandale. Istmikust umbes meetri kaugusele aseta väike (umbes 3–5 cm kõrgune) kuhi õhukesi raamatuid. Kõverda põlved, päkad on põrandal istmikust sama kaugel kui õlad (joonis 38).

Käte ja küünarnukkide abiga heida põrandale pikali, pea toeta raamatutele. Käte abiga sea raamatuid nii, et kukal lebab raamatutel ja raamatud ei puuduta kaela.

Võib-olla osutub vajalikuks muuta raamatute kõrgust, nii et pea

oleks mugavas asendis, mitte liiga taga ega lõug liiga vastu kaela surutud. Raamatukuhi võib olla pigem kõrge kui madal. Laup peaks olema pisut kõrgemal kui lõug.

Nüüd too jalad istmikule natuke lähemale, nii et põlved oleksid lae poole suunatult tasakaalus. Tasakaalu saavutamiseks võid jalgu asetada teineteisele natuke lähemale või teineteisest veidi kaugemale. Antud asendi säilitamine nõuab teatud lihaspinget, kuid pinge peaks olema nii väike kui võimalik. Puusaliigestes ja varvastes ei tohi olla mingit kinnihoidmistunnet ega jalalihastes pinget. Nihuta küünarnukid külgedele ja pane avatud peopesad kõhule või puusadele.

Kui ülaltoodud lõdvestus ühendada Aleksanderi 'suundade' tehnikaga, venitab see lülisammast ja laiendab kogu selga ning lõdvestab ja venitab seda käte ja jalgade lihaste abil. *Kehale suuna* andmise protsess seisneb 'kehast mõtlemises' ja kõige paremini õnnestub see õpetaja juhendusel. Enda liigne sundimine võib lõdvestuse ja terviklikkuse tunnetamise asemel viia hoopis lihaste krambini.

Keha suunatuse saame kujutledes, et kaelalihased vabanevad, nii et pea liigub kaelast kaugemale joonisel noolega näidatud suunas (joonis 39). Ning kujutluses, et selg pikeneb ja laieneb ning põlved vabanevad 'ülespoole' puusa ja pahkluu liigestest kaugemale, lae suunas.

Pärast lamamist ei tohi kunagi äkitselt üles tõusta. Selle asemel tuleb end keerata kõigepealt ühele küljele, silmadega liikumist juhtides. Siis aeglaselt tõusta.

Iga päev nii treenides saame suurepärase keha hoiaku ning silmanähtavalt paraneb ka keha liikumise teadvustamine.

**ALEKSANDER-
TEHNIKA
'KEHA
SUUNDADE'
TEHNIKA**

Kaheksas peatükk

MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL

KUI OLEME MÕTLUSE LÜLITANUD oma ellu, peaksime minema sügavamale. Regulaarne harjutamine on nagu juured alla ajanud taim. Teatud määral peaks selle nüüd jätma iseenda eest hoolt kandma, kuid selleks et mõtlus säilitaks oma elavuse ja kasvu, nõuab see siiski regulaarset tähelepanu. Aeg-ajalt vajab see kohendamist, rohimist või koguni ümberistutamist!

Kui mõtlusele läheneda loovalt ja süstemaatiliselt, on kerge huvi säilitada. Algne uudsus kustub, kuid mõtlus omandab oma suuna ja sisemise elu ning seepärast ei muutu see kunagi rutiinseks.

AKTIIVSUS JA PASSIIVSUS

Töö mõtluses oma meele arendamise kallal võib ehk vaimusilma ette tuua kujutluse raskest pingutusest ja kortsutõmbunud kulmudest. Ent mõtlusele tuleb läheneda kui loovale tööle, mida tehes tunneme rõõmu. Tegemist on teatud kindlapiiriliste pingutustega, kuna me käsitleme *vahetult* väga tugevaid harjumuslikke kalduvusi. Kui me võtame mõtlust üksnes kui lõdvestusabinõud, nagu seda mõned teevad, siis me vaid kinnistame oma harjumusi. Vahel viidatakse mõtlusele kui millelegi 'passiivsele'. Kindlasti on tõsi, et mõtluses püüame olla rohkem vastuvõtlik ja teadvustav. Kuid see ei ole passiivsus, vastuvõtlikkus on hoiak, mida me tahtlikult arendame.

Mõtluses püüame ühendada nii oma aktiivsuse kui vastuvõtlikkuse teadvustatud tegevuse vooluks. Me oleme *vastuvõtlikult* teadlikud esilekerkivaist meeleseisundeist ja vastame neile *aktiivselt* arendades Dhyāna Osi ja võideldes mõtlustõketega.

KINDLA MENETLUSVIISI SISSESEADMINE

Mõtluse alustamiseks on teatud meetod, mis aitab luua loovaid tööharjumusi. See koosneb viiest astmest ja sellega võib alustada iga kord

ASEIO

A	Asend	Keha teadvustamine	Vastuvõtlikult kogedes
S	Sisemine enesevaatlus	Olemasoleva meeleseisundi teadvustamine	
E	Eesmärk	Mõtlusstrateegia	Aktiivselt vastates
I	Innustus	Motivatsiooni rakendamine	
O	Otsustus	Kõikide tegurite ühendamine — täielik sisselülitumine	

mõtlustama asudes. (Iga aste on ka mõtluse üldpõhimõte.) Need viis astet on: (1) **Asend**, (2) **Sisemine enesevaatlus**, (3) **Eesmärk**, (4) **Innustus** ja (5) **Otsus**. Algul käsitleme neid ülevaatlikult, siis üksikasjalikumalt.

- (1) Töö mõtluses oma meele kallal algab istumis**asendiga**.
- (2) Kui kokkupuude oma keha teadvustamisega on loodud, tuleb alustada **sisemise enesevaatlusega** ehk teiste sõnadega püüa näha, mis sinus just praegu toimub.
- (3) Alles siis, kui oleme selgitanud, mis meis just praegu toimub, saame vastu võtta otsuse, milline lähenemine mõtluseks sobib täna kõige paremini. **Eesmärgiks** saab valitud lähenemisviis või strateegia.
- (4) Strateegia tundmisest ainult ei piisa. Eesmärgile pühendumiseks peame olema motiveeritud ja innustunud. Eesmärgi tunnete pooleks on **innustus**.
- (5) **Otsustus** on eelmiste elementide summa ja rohkemgi veel. Alles siis kui oleme loonud need neli tegurit — kehalise ja vaimse eneseteadvustamise (asendi ja sisemise enesevaatluse) koos teadliku ja hästimotiveeritud suunatusega (eesmärk ja innustus), võime tõeliselt hakata mõtlustama. Eneseteadvustamine ja suunatus, vastuvõtlikud ja aktiivsed elemendid üheskoos moodustavad ühtse protsessi, mida nimetatakse otsustuseks. Kõikide tegurite ühendamisel jõuame otsuseni, kus pühendumine täielikult mõtlusele.

Niisuguse kindlaskujunenud taktikaga võib alustada igat mõtlust. Oma asendi kontrollimine, sisemine enesevaatlus, eesmärk, innustus ja otsustus aitavad meenutada kohe algusest peale mõtlustöö peamisi põhimõtteid. Kui need põhimõtted on muutunud harjumuseks, on kergem hoida neil oma tähelepanu, mõtlustades millal tahes.

Viit põhimõtet aitab meenutada sõnaühend ASEIO, mis koosneb põhimõtete algustähtedest.

Toodud meetod on heaks *sissejuhatuseks* oma meele arendamisele mõtluses. Kui see on omandatud, ei pea seda sugugi teadlikult rakendama. Pigem sarnaneb see autosõidu õppimisele. Õppimisel rõhutatakse, et rooli tuleb käes hoida teatud viisil, et vahel tuleb peeglisse vaadata ja vajaduse korral signaali anda. Kui algul tuleb erinevaid sõidutehnika

elemente rakendada täiesti teadlikult, siis hiljem, kogemuse kasvades ja oma sõidustiili väljakujunedes, ei pea enam neid tehnikaid nii teadlikult rakendama. Tehnikad on täitnud oma eesmärgi, juurdunud alateadvusse kompleksse harjumuste kogumina, nii et kogu keha teab, kuidas ohutult sõita.

ASEIO on seda laadi meetod. Nende tegurite algne kindlaksmääramine ja kasutamine viib lõpuks intuiitivsema lähenemiseni. Nüüd järgneb ASEIO astmete üksikasjalikum kirjeldus.

ASEND

Kõigepealt tuleb leida kõikidest võimalustest kõige parem istumis-asend. Asendi leidmiseks, milles tunneme end virge ja keskendumisvõimelisena, võib kasutada seitsmendas peatükis toodud teavet. Mõnikord on kasulik oma asendile pöörata tähelepanu ka pikema aja jooksul, näiteks esimese kümne või rohkema minuti jooksul, kontrollides keha sisemist tasakaalu ja lõdvestades pinged.

Asendi teadvustamist saab kasutada ka iseseisva mõtlusmeetodina. Mõnedes budismi vormides, nagu zen-budismis, rõhutatakse eriti korrektset istumist. Keha peenenergiate teadvustamine on samuti teadvuse kõrgemate seisundite arendamise osa.

Peamiselt saab asendi teadvustamist rakendada tõkete vastu võitlemisel. Üheks eriliseks võimaluseks, nagu nägime eelmises peatükis, on kasutada seda tuimuse ja laiskuse tõkke vastu. Korralikult istumine virgutab meid kehaliselt, seega parim vastuabinõu unisusele on kogu mõtlusaja vältel istuda lihtsalt korralikus asendis. Ka 'vastupidise' tõkke, ärevuse ja rahutuse vastu saab võidelda asendi teadvustamisega. Keskendumine oma kehale — kui suhteliselt püsivale osale endast — mõjub rahustavalt ja maandavalt.

Üldreegel on, et oma asendit tuleb aeg-ajalt kontrollida, et kindlaks teha, kas see toetab veel mõtlustamist. Kontrollime, et me ei istuks liiga nõgusa ega liiga küüru seljaga, kontrollime tsentreehitust, tasakaalu, samal ajal säilitades elujõu ja lõdvestunud oleku.

SISEMINE ENESEVAATLUS

Sisemine enesevaatlus tähendab mõtluses oma meeleseisundi hindamist ja kontrollimist. Tähtis on märgata oma tähelepanu kõrvalkaldumist ja selle eriomaseid teid. Kuni me ei selgita välja, millega me just praegu tegeleme, ei ole meil võimalik määratleda, mis laadi pingutusi tuleks teha. Sisemine enesevaatlus on harjutamist nõudev kunst. See ei ole lihtsalt analüüs või oma kogemuse eemaltseisja pilguga vaatlemine. Siin tuleb kasutada nii intuitsiooni kui arutlusoskust ja teada mõtluspõhimõtteid. Püüdes anda oma kogemusele nime, on kergem mõista, mis meis parasjagu toimub.

Sisemine enesevaatlus hõlmab nii vastuvõtlikkust kui ka aktiivsust. *Vastuvõtlik* olles avame end oma kogemusele, laseme kõigel, mis ilmub,

ilmuda. *Aktiivne* olles kontrollime ja küsitleme end, kontrollime mõtlustõkkeid ja varjatud Dhyāna Osi.

See, mida me õieti otsime, sõltub temperamendist, kogemustest ja sellest, mis parajasti meeles toimub. Näiteks võib-olla otsime laiskust või rahutust või küsime endalt, kas meie mõtted on keskendunud või hajevil. Peamine küsimus on: mis toimub?

Kui selline tegevus muutub harjumuseks, annab see kiire üldpildi meele hetkeseisundist. Aja jooksul areneb sisemine enesevaatlus iseenesest edasi. Selle peale kulutatud aeg võib olla lühike või pikk, sõltudes eneseteadvustamise sügavusest ja mõtluse üldisest jõust. Mõtluse algul oleme ehk võimeline hindama vaid oma ebamäära- ja rahutut hetkeseisundit, antud olukorras oleks kasulik enesevaatlusele pühendada rohkem aega. Oma kogemuste kaudu jõuame arvatavasti ise selliste järeldusteni, nii et enesevaatluse tähtsustamist ei maksagi eriti rõhutada. Vähesedki pingutused enesevaatluse nimel viivad tavaliselt selguse hetkeni, mis enesevaatluse jätkudes üha enam pikenevad. Meeleseisundid võivad muutuda äkki, seepärast osutub vajalikuks pidev kontroll kogu mõtluse kestel. Algul võib kontrollimine tunduda kunstlik. Sisemine enesevaatlus võib näida takistavat keskendumist, kui me sellega ei ole harjunud. Kui me sellega ära harjume, oskame rohkem hinnata sellest tulenevaid eeliseid.

EESMÄRK

Eesmärk tähendab, et antud mõtluse korraks on meil teatud strateegia. Kui oleme tutvunud oma meeleseisundiga, saame vastu võtta otsuse lähenemisviisi kohta, määratledes oma püüdlused ja eesmärgid. Eristatakse *üldist* ja *erilist* eesmärki. *Eriline* eesmärk on vahetu suundumus, mida just antud mõtluse puhul otsustame järgida. See ei ole jäik, muutmatu eesmärk, vaid esialgne tegevusliin, mida oleme valmis kohaldama vastavalt olukorrale. Näiteks, kui algul märkame oma tuimust ja laiskust, siis vastuseks sellele otsustame harjutusse panna lisaenergiat. Hiljem võime selle otsuse tühistada. Kui sellise lähenemise korral tekib liiga palju energiat, siis tuleb meil tegelda enda rahustamisega.

Antud juhul on mõlemad, nii energia tõstmine kui rahustamine *erilise* eesmärgi rakendus. *Eriline* eesmärk kujutab endast kavatsust kasutada teatud strateegilist töömeetodit. Õige lähenemisviisi määratlemine ei tähenda tohutut mõttetööd, kuigi teatud meeleseisundid nõuvad vahel lisa kaalutlemisega tegutsemise täpsustamiseks. Tavaliselt oleme võimelised tegutsema kiiresti ja intuiitiivselt asja üle eriliselt mõtisklemata. *Erilise* eesmärgi määratlemiseks sobivad mõlemad teed.

Üldine eesmärk tähendab kavatsust rakendada oma meele arenda-

misel mõtlustöö põhimõtteid. Mõtlustamisega kogume järk-järgult üldteadmisi meetoditest ja põhimõtetest: mõistame enesevaatluse vajadust, tunneme ära tõkkes jne. Aja jooksul õpime, kuidas on kõige parem läheneda kõige enam esinevatele tõketele, nende asetusele meeles. Märkame teatud tõkete pidevat esiletungimist, nende kallal pidevalt töötades arendame välja oma strateegia. See strateegia jätkub ühest mõtlusest teise. Selle asemel, et võtta igat mõtlust 'nii nagu see tuleb', loome iga eelneva mõtlusega lähenemisviisi järgmiseks mõtluseks.

Kindlat strateegiat on kõige kergem luua mõtluslaagri tingimustes, kus häirivaid kõrvaltegeureid on vähe. Teadvustamise pidevust aitab säilitada ka mõtluspäeviku pidamine. Strateegiat kasutades ei pea me iga kord aega raiskama situatsiooni vajaduste uuesti avastamiseks. Nii jääb rohkem aega ja energiat mõtluseks.

INNUSTUS

Selge strateegia omamine on väga tähtis, kuid üksnes tunded panevad meid tõeliselt tegutsema. Mõtlusele lähenemine ei saa olla ainult jahe ja mõistusest tulenev, see nõuab ka sädet, et süüdata meie tahe pingutusteks. Innustus sarnaneb ütlusega: 'Jah ma *tõepoolest* tahan seda teha'. Eesmärk on kavatsuse määratlemine. Innustus põimib kavatsusse meie tunded.

Innustuse ja entusiasmi äratamiseks tuleb endas äratada või taasäratada *eesmärgiga* seotud positiivsed kujutlused. Mõtiskle, miks olid mõtlusest kütkestatud sellega esmakordselt kokku puutudes. Tõenäoliselt oli see huvi kasvu ja arengu vastu. Kui võimalik, püüa see tunne taastada. Võib-olla inspireeris Buddha eeskuju või tahtsid lihtsalt endas arendada selliseid omadusi nagu teadvustamine ja keskendumine, sõbralikkus ja abivalmidus, selgus, tarkus ja intuitsioon. Küsi endalt, milliste tulemusteni tahad oma vaimse praktikaga jõuda. Niisugused mõtisklused äratavad motivatsiooni, annavad eneseusaldust, julgustavad ja innustavad. See on hädavajalik mõtlusele kogu südamega pühendumiseks.

OTSUSTUS

Otsustus on terviklik lähenemine antud ülesandele, mis ühendab kõik eelmised tegurid — asendi, sisemise enesevaatluse, eesmärgi ja innustuse — ning annab elujõu mõtlusobjektile. Selles seisneb keha, mõistust ja tundeid omava olendi kogu väärtus.

Tänu otsusele hakkasime mõtlustama. Otsus või koguni tööutus võetakse vastu selleks, et midagi saavutada. Nüüd, kus kõik korrastatud jõud on meie käsutuses, oleme valmis tegema tõhusaid pingutusi. Kui meel on selge, sünnib otsus 'tahan mõtlustada' iseenesest.

Vaimses elus on otsustusel eriti tähtis ja väärtuslik koht. Pidevalt tuleb endale selgeks teha ja uuesti selgitada motiive, mille pärast me

vaimset elu praktiseerime. Asja uuesti selgeks tegemine on sageli hädavajalik, sest kuni me ei ole tagasipöördumatult astunud vaimsele teele, kerkivad kahtlused esile üha uuel tasemel ja määral. Perspektiivis võib otsus ühendada kogu meie elu. See on kui liikuv kese, mille ümber toimub meie terviklikuks saamise protsess.

MEELE ARENDAMINE MÕTLUSES — ÜLEVAADE

Nüüd uurime sügavamalt seda tööd, mida me teeme mõtluses oma meele kallal. Kuid vastavalt põhimõttele 'tööd alustatakse aluspõhja loomisest', läheme korra tagasi meeleseisundite juurde väljaspool mõtlust.

TÖKETE TEADVUSTAMINE VÄLJASPOOL MÕTLUST

Mainisime mõtluses viie tõkke otsimist. Aga suurepärane oleks neid otsida ja märgata ka väljaspool mõtlust. Mõtlustõkked on peaaegu alati meiega — nad on vallutanud meie argiteadvuse.

On loomulik, et koondame oma tähelepanu meeldivatele aistmiskogemustele (*kāma-loka*'le). Kasulik oleks jälgida, kuidas aistmiskogemuste vastuvõtmine mõjutab keskendumisvõimet. Teised tõkked ei pesitse kaugemal: surve tõttu ärritume või vihastume kergesti, rahutuse tõttu ei oska me lõdvestuda või muutume laisaks ja tuimaks, vahel puudub meil otsustusvõime ja eneseusaldus. Kui loome harjumuse märgata tõkkeid väljaspool mõtlust, oleme palju paremas olukorras märkamaks neid mõtluses.

MÕTLUSE SEEMNETE EEST HOOLITSEMININE

Sama põhimõtet rakendame viie Dhyāna Osa puhul. Positiivsete meeleseisundite väljameelitamise peen kunst muutub jõukohaseks, kui oleme pidevalt teadlik oma argiteadvuses pesitsevatest dhyāna seisundi algetest ehk 'seemnetest'.

Võtame näiteks kaks esimest Dhyāna Osa: tekkiv mõte ja juurdlev mõte. Argiteadvuse mõtlemine on loomulikult palju ebaselgem kui dhyāna seisundis, kuid püüdes teadvustada oma igapäevaseid mõtteid, häälestame end rohkem mõtlemisele. Nii muutuvad ka mõtluses mõtted selgemaks ja hakkavad lähenema Dhyāna Osadele.

Järjekindel tähelepanelikkuse alalhoidmine häälestab meid ka vaimustusele ja õndsustundele, varjatud Dhyāna Osadele. Vaimustus peitub 'potentsiaalselt' tavapärastes aistmisnaudingutes, näiteks nagu kauni kuju nägemise või meeldivate helide kuulmise rõõmus. Tegemist ei ole küll niisama väärtusliku kogemusega, kuid tundub, et kõrgemad tasemed justkui peegelduvad madalamates seisundites ja vihjavad seeläbi millelegi kõrgemale. Meeldivate aistmiskogemuste äratundmise ja sellest tuleneva esteetilise naudingu abil saab Dhyāna Osade 'seemned' idanema panna. Nii loome *võimaliku* ühenduse vaimustuse ja õndsustundega, olgugi et argiteadvuse tasemel. Oma tundmusi on kasulik arendada ka väljaspool

mõtlust, siis kui tunneme rõõmu kõigest nauditavast, sealjuures säilitades aktiivse hoiaku. See ei tähenda naudingutele andumist, mis suurendab himu ja ahnust. Siin on tegu rohkem kujutluse äratamisega. Ka dhyāna viiendat osa, meele ühtesuunatust, näeme peegeldumas argiteadvuses, kui pöörame rohkem tähelepanu oma keskendumisvõimele, kui tunneme huvi, millele igal hetkel keskendume. Kuigi madalamal tasemel, tutvume nii väärtustega, mis juhatavad dhyāna seisunditesse.

VEEL TÖÖPÕHIMÕTETEST MEELE ARENDAMISEL

Jätkates tööd aluspõhja loomisega, meenutame siinkohal nelja tööpõhimõtet, mida tutvustasime kolmanda peatüki lõpus. Need on **tunnustamine, usk oma potentsiaali, aluspõhja loomine ja vastumürkide loov kasutamine**. Siin räägime neist igaühest natuke lähemalt, see on sobiv sissejuhatus peateemale — tööpõhimõtted meele arendamisel.

Algul mõni sõna põhimõtetest üldse. Mõtlus on kunst, mida on võimalik õppida ainult praktiliste kogemuste kaudu. Vaadeldes kõiki neid mõtluspõhimõtteid, tuleb seda kindlalt mees pidada. Arvatavasti on niisama palju erinevaid teid ühe teatud põhimõtte rakendamiseks, kui palju on mõtlustajaid. Kuid põhimõtted on iseenesest asendamatud. ASEIO on lihtsalt üks viis, väljendamaks olulisi põhimõtteid. Põhimõtteid saab väljendada paljudel eri viisidel, kuid ilma ASEIO sarnaste põhimõteteta ei ole me võimelised oma meelt keskendama. Ilma neid valdkondi teadvustamata, laseme oma tähelepanu kõrvale juhtida (1) oma keha tõttu, (2) eneseteadvustamise puudumise tõttu, (3) eesmärgi puudumise tõttu, (4) tundeelu kaasahaaramatuse tõttu. Seda mees pidades vaatame iga tööpõhimõtet uuesti lähemalt.

Valgustagem nüüd võimalikke põhjusi, miks me ei saa aru, mis meiega mõtluses toimub. Tegemist võib olla enese alaväärsustundega.

Siit ilmneb, et põhimõtted **tunnustamine** ja **usk oma varjatud võimetusse** on teineteisega tihedalt seotud. Ei saa teha tööd oma meele kallal ilma vastutuse endale võtmiseta selle meele eest. Kuid on kaunis tavaline, et mõtlustajad keelduvad omaks võtmast negatiivset meeleseisundit, või näevad seda kui millegi võõra sissetungimist oma teadvusse. Need, kellel niisugune väljatõrjumine on saanud harjumuseks, püüavad tavaliselt rangelt “mõtlustada”, hoolimata sellest, mis nende mees tegelikult toimub. Õnnetuseks selline lähenemine vaid suurendab meele jäikust.

Nii nagu eespool juba mainisime, *mõtluse tuumaks on selle tunnustamine, mis meelde ilmub*. Me kõik kipume teatud määral vältima seda, ‘mis on’. T.S.Elioti sõnadega väljendades: ‘Inimkond ei talu eriti palju tõelust’.⁴¹ Üks peamine põhjus, miks me seda ei talu, on meie negatiivne

**TUNNUSTAMINE
JA USK
OMA VARJATUD
VÕIMETESSE**

kujutlus iseendast. Tänapäeval kannatavad paljud irratsionaalse süütunde käes. Meid on pandud uskuma, et me ei peaks tundma seda või teist tunnet. Meil on hukkamõistev hoiak oma 'madalama loomuse' suhtes. Raske on tunnustada võimalust, et negatiivsed tunded asuvad meie meeles. Põhjus peitub sageli selles, et peame end halvaks. Aga inimesed on alati nii 'head' kui 'halvad' erinevates vahekordades. Tuleks mõista, et inimolendis on tavaliselt nii viha kui ahnust. Muidugi ei tohiks negatiivseid tundeid õhutada või neist tulenevaid tagajärgi andestada, kuid harjumus näha neid kui 'halbu' või 'patuseid' tõkestab neist vabanemist. Parem on neist mõelda kui tõketest, kui enda arenemata osadest, mis vajavad väljaarendamist. Mitte aga kui pahedest, mida tuleb välja tõrjuda ja hävitada.

Budismis nähakse seda probleemi alati väga selgelt. Negatiivsed tunded asetatakse nende positiivsete vastetega õigesse vahekorda. Buddhaghosa ütleb:

Mõistmine on tugev, kui kasutoov [tegevus] ilmub vihkava inimese meelde, sest mõistmise eriline omadus on olla viha läheduses. Viha tee ei too kasu, see on ebasõbralik ega hoiu oma objekti, mõistmise tee toob kasu. Viha otsib üles ainult ebatõelised vead, mõistmine otsib üles ainult tõelised vead. Viha mõistab hukka elavaid olendeid, mõistmine mõistab hukka sama arenguastet üha kordavaid harjumusi.⁴²

Õeldakse, et vihal on teatud vastavus mõistuse ja intellektiga, kuna see eristab, eritleb, sorteerib, 'praagib' välja. Viha saab ümber muuta tarkuseks. Teravat, lõikavat energiat, mida me paneme vihasse, saab suunata mõistuse teravusse. Himu ja ahnuse negatiivsel meelesetundil, mis tahab väljavalitud asju ja olendeid üksnes endale, on teatud vastavus kaastundega, mis sisaldab soovi toita, katta ja aidata kõiki olendeid. Soov, mis praegu esineb ahnuse kujul, võib ühel päeval (kui seda süstemaatiliselt vaimsete harjutuste — nagu mettā bhāvanā — abil ümber suunata) väljenduda siira soovina, et kõik olendid oleksid õnnelikud. Mõte, et selliseid problemaatilisi tundeid on võimalik ümber muuta (vastandlik lähenemine tähendaks nende hävitamist), aitab läbi murda end hukkamõistvast hoiakust.

TÖÖD ALUSTATAKSE PÕHJA LOOMISEST

Oli juttu sellest, et põhimõte 'meele arendamist mõtluses alustatakse põhja loomisest' on hädavajalik keskendumisvõime kindlustamiseks. Sageli asume mõtluse kallale auahnelt, tungivalt, end tagant piitsutades. Kuid keskendumiseks ei ole veel kindlat põhja all. Seisame liiga jõuliselt hapral ja kitsavõitu alusel. Innustus haihtub. Meiega juhtub nii nagu kuumaksaetud kiviga külma veetoobrisse kukkudes. Keskendumisvõime säilitamiseks kindlama põhja loomine nõuab tingimata *igakülgset eneseteadvustamist*, enne kui juhime oma energia *konkreetsesse mõtlusobjekti*

TAUST	TULIPUNKT
Vastuvõtlikkus, üldteadvutamine	Aktiivne tähelepanu mõtlusobjektile
• keha • tunded • meelestatus • mõtted	• mõtlusobjekt

Tulipunkti jatausta
õige vahekord
mõtluses

teadvustamisele. Põhimõtet ‘tööd alustatakse põhja loomisega’ võiks nimetada ka ‘tööks üldiselt erilisele’. See põhimõte on aluseks pidevale ASEIO enesekontrollile.

Nimetame üldise eneseteadvustamise ehk aluspõhja taustaks. Mõtlusobjekti tulipunktiks. Tulipunkt on midagi taustast väljaulatuvat. See sarnaneb kõrge mäe kõige kõrgemale tipule, pisikesele maatükile tohutul kaljurahnul. Sealt ehk pärineb mõtluses ‘mäesarnaselt istumise’ idee.

TULIPUNKT
JA TAUST

Tausta ja tulipunkti ebaõige vahekorra puhul valgub tähelepanu laiali. Kui tulipunktil puudub taust, keskendumine mõtete koondamisele hambad ristas. Korralik, laialdastel kogemustel põhinev keskendumine lõdvestab. Tähelepanu koondamist ei saa tagant sundida. Sunniviisiliselt tähelepanu koondades tunneme ahistust, pinget, saamahimu. Enese sundimine nõuab lisapingutusi ja tähelepanu kiire hajumise tõttu on võimatu keskendunud olekut pikemat aega säilitada.

Võttes arvesse oma kogemuste tausta, on tähelepanu koondamine lõõgastavam ja püsivam. Taustaks on kogu meie olemus tervikuna, arvestades keha ja selle elujõudu, tundeid ja hoiakuid, mõtteid ja kujutlusi. Kui need on teadvuse taustal, siis on tähelepanu koondamine kergem, ja mis kõige tähtsam, keskendumiseks jääb rohkem energiat.

Kokkupuude taustaga ei tähenda takerdumist oma kogemustesse, vaid lihtsalt nende olemasolu tunnustamist. End liigselt taustaga sidudes tekib hajumine. Tausta õige vahekord tulipunktiga hoiab selle ohu ära.

ASEIO-s on taustaks sisemine enesevaatlus (vastuvõtlik enesevaatlus) ja tulipunktiks pingevaba otsustus.

Kolmandas peatükis mainisime mitmeid tavapäraseid meetmeid mõtlustõkete vastu, kuid me ei käsitlenud eriti nende *loovat* kasutamist.

VASTUABINÕUDE
LOOV KASUTAMINE

Meetmeid tõkete vastu tuleb kasutada loovalt ja tundlikult. Peaksime olema teadlik iga lähenemisviisi mõjust ja kui osutub vajalikuks, tuleks meil oma lähenemisviisi muuta. Loov vastuabinõude kasutamine tähendab eelarvamusteta hoiakut oma praktiseerimise võimaluste suhtes.

**Mõtluse neli
tööpõhimõtet**

Tunnustamine	• Olemasolevate meeleseisundite tunnustamine • 'Meeleseisundi omaksvõtmine' (mõtlustöke eest vastutamine)
Usk oma varjatud võimetusse	• Eneseusaldus • Metta tunne iseenda vastu
Taustale toetuv tulipunkt	• Üldine eneseteadvustamine
Sobivad pingutused	• Eelarvamusteta lähenemise säilitamine • Teeskluseta igapäevane praktiseerimine

See ei ole valmistehtud ravimi sissevõtmine ja automaatne tulemuse ootamine. Meel muutub pidevalt. Enne kui teame, mis sobib mingil ajahetkel kõige paremini, tuleb katsetada erinevate meetoditega.

Keskendumispingutusi võib teha väärtalt ja ebakohaselt. Sundides end vägivaldselt, koondades oma tähelepanu järgalt ja kärsitult, arvestamata oma tegelikku meeleseisundit. Näiteks, kui mõtluses jätkame visalt ühelt astmelt teisele üleminekut, kuigi kasulikum oleks ehk püsida ühe astme juures niikaua, kuni tunneme end selles astmes terviklikumalt. (Võib juhtuda ka vastupidine — jääme järgalt ühe astme juurde ootama, 'et midagi juhtuks', selle asemel et liikuda tavapäraselt läbi astmete, lastes end sellest voolus kanda.)

Ebakohaste pingutuste tegemine on oma tausta tähelepanuta jätmine. Muretseme liigselt *tulemuste* pärast, oleme liiga saamishimuline ja tundetu. Kui peamiseks mõtteks on tulemused, ei ole meil aega peatuda ja tunda, mida me tegelikult tunneme. Soov olla edukas ei ole sugugi väär, kuid jäik arusaamine sellest, millised peaksid olema tulemused ja kuidas neid saavutada, ei ole küll hea. Tulemustele suunatud lähenemine võib pärineda mõnest eelnevast naudingulisest mõtluskogemusest. Loomulikult tahame tunda seda kogemust uuesti! Mõtluskogemuste kordamine ei ole võimalik. Kõige parem on iga kord alustada täiesti värskest.

Ebasobiva või põikpäise pingutuse tüüpiline tulemus on valu ja pettumus. Keskendumine võib tekitada füüsilist valu: peavalu, seedimishäireid, kangeid õlalihaseid, need on päris tavalised märgid. Muutuda võib ka meeleseisund, võib tekkida ärritus, ärevus, tuimus või seisundid, mis sarnanevad uimastavate ainete tarbimisega. Silmanähtavalt mõjutab see ka mõtlusvõimet ja hoiakut mõtluse suhtes. Veelgi enam võivad kinnistuda eelarvamus, võidakse veelgi enam seista vastu loovale lähenemisele ja püütakse veelgi kramplikumalt astuda piki oma eba-realistlikku tunnelnägemust. Ebasobivate meetodite rakendamisega võib endale külge saada teesklemisharjumuse. Mõned mõtlustajad istuvad igal hommikul "hardalt" mõtlustama, nad teevad seda iga kord aasta-aastalt täpselt ühtemoodi. Nad teevad läbi teatud vaimsete tegeluste sarja, millel

Harjutus	Kuupäev	Aeg
Tugev tõke V	Nõrk tõke V	Dhyana osa V
Soov aistmiskogemuste järele	Hälbinud mõtted	Ühtesuunatus
Viha	Vajumine	Tekkiv mõte
Tuimus ja laiskus	Triivimine	Juurdlev mõte
Rahutus ja ärevus		Vaimustus
Kahtlus ja otsustamatus		Õndsustunne
ASEIO V	Tööpõhimõtted V	
Asend		
Sisemine enesevaatlus	Tunnustamine	Taust
Eesmärk		Sobivad pingutused
Innustus		
Otsus		Tulipunkt
Lisa märkmed		
Ettevalmistus		
Erilised tingimused		
Päevakorralised probleemid		
Unenäod, kujutlused		

Märkmed pärast mõtlust

ei ole midagi pistmist nende tegeliku meeleseisundiga. See ei ole mõtlus! Need inimesed väidavad, et nad ei tunne oma praktikast eriti rõõmu, ja ometi klammerduvad selle jätkamise külge. Sissejuurdunud harjumusi on raske muuta.

Kui tundub, et mõtlus hakkab muutuma põikpäiste pingutuste tegemiseks, tuleks lõpeta 'püüie mõtlustada' ja häälestada end tegelikult asetleidvale, leida kokkupuude oma tõelise kogemusega. Selleni jõudmine võtab aega, kuid ükskõik kui kaua selline kohandamine ka aega võtab, tunde, päevi või nädalaid, on see seda väärt. Nii mõtluses kui ka väljaspool seda võib lisada oma lähenemisele lõdvestumisoskust. See võib muuta kogu elu.

Probleemid, mis tekivad seoses kahe viimase tööpõhimõttega, tulipunkti toetava tausta ja loovusega, vihjavad kaudselt sellele, et tegemist on oma elu rikkamaks ja värvikamaks muutmisega. Küsimus on inspiratsioonis: praktikasse tuleb tuua rohkem kujutlust. Kõik, mis avab inspiratsiooni allika — lugemine, kunstiteoste vaatamine, muusika tegemine või kuulamine, suhtlemine või üksi olemine — on väärt, et sellega tegeldaks. Samuti võiks mõtiskleda mõtluse väärtuse ja rõõmude üle ning niimoodi kasvatada positiivset hoiakut. Hoiakut, kus suhtume vaimsesse praktikasse kui millessegi rõõmupakkuvasse ja kättesaadavasse.

Ülal tabelis on mõtluse neli põhimõtet, mõned on antud uute nimedega, peegeldades süvenevat arusaamist. Mõtlustöö meele arendamisel peab

KOKKUVÕTTE

sisaldama neid nelja põhimõtet. Ometi on mõtluse peaasjaks mõtlusobjekti üha sügavam tunnustamine ja mõistmine kuni kõige sügavama tasemeni, mil mõtlusobjekti ei eristata subjektist, iseendast. Seega keskendumisel peab alati arvestama subjektiga. Mõtlusobjekti mõjusaks kogemiseks tuleb tunnustada mis tahes meeleseisundit, mida parajasti kogeme, samal ajal iseendast positiivset muljet säilitades. Keskendumisega käsikäes peab käima tausta tunnetus. Koostöö taustaga keskendumisvõime süvendamiseks peab olema loov ja asjakohane.

MÄRKMETE TEGEMINE

Meeleseisund võib muutuda väga äkki. Mõtluses toimuva paremini mõistmiseks võib teha ülestähendusi. Mõtlusmärkmik on abivahend oma harjutuste jälgimisel, see võib olla lihtne logiraamat või süstemaatiline analüüs, just nii nagu meile meeldib. Aeg-ajalt, kui mõtlustame rohkem ja sügavamalt või kui tahame oma igapäevase praktika võtta rohkem vaatluse alla, on mingil kujul sisseseatud mõtluspäevik suurepäraseks abiks.

Teavet soovitatakse üles tähendada kahel kujul: analüütiliselt või päeviku kujul.

ANALÜÜTILISED ÜLESTÄHENDUSED

Kasutada võib lehte, mille täidame pärast igat mõtlust. Märgime kindlate mõistete ja rühmadena, mis tegelikult toimus, milline oli lähenemisviis ja muud sellesarnast. Nii koguneb regulaarselt tekkivatest meeleseisunditest süsteemne pilt. Nii on võimalik vaadata tagasi, näha oma püüdlusi ja vastu võtta otsus uue strateegia kohta.

Märkmetega alustamiseks tuleb kõigepealt otsutada, milliste kogemuse valdkondade üle soovime kontrolli pidada. Eeskujul võib võtta ülaltoodud näidise (mõisteid 'vajumine' ja 'triivimine' selgitame hiljem).

Vahetult pärast iga mõtlust (muidu ununeb) võtame märkmiku ja märgime 'linnukesega' mõtluses esinenud tegurid või hindame neid kümne palli süsteemis või kirjeldame mõne sõnaga. Välja võib töötada oma mõisted ja rühmad. Võib kujundada tabeli, mis näitab tegelikult toimunut päevade või nädalate lõikes.

Pärast lehe täitmist võid lisada oma kommentaare, nagu 'hea, kuid ebaühtlane', 'ettevalmistus oleks võinud parem olla', 'ei suutnud vältida tööle mõtlemist' või mida tahes.

Teatud ajavahemike järel, umbes korra nädalas, oleks hea kogunenud materjal üle vaadata ja selle põhjal vastu võtta otsus edasiseks taktikaks. Mõtlusmärkmikku on kasulik vaadata koos oma mõtlustajast sõbraga, niisugused vestlused tõstavad alati mõtluse vastu huvi ja tihti märkab teine paremini mõtlusmärkmiku puudusi. Vastavates mõtluslaagrites on võimalus igapäevaseks 'intervjuuks' mõtlusõpetajaga. Selline vestlus on hindamatu väärtusega.

Paljud leiavad, et seda laadi päeviku pidamine ei paku lõpmatuseni huvi. Analüüs ise võib mõjuda piiravalt ja mõne aja möödudes näib olevat parem lihtsalt jätkata igapäevast mõtlust ilma ülestähendusi tegemata. Üksikasjad ei oma erilist tähtsust, võrreldes pühendumisega arengu tee tervikuna. Kuid alati on aegu, kus tunne vajadust objektiivsuse järele, aegu, kus mõtlus näib viivat mitte kuhugi. Kui oleme vastavas meeleolus ja tahame näha asju sügavamalt, võivad analüütilised ülestähendused tõsta meie energia taset ja loovust.

Teine võimalus märkmete tegemiseks on päeviku pidamine. Lähene me oma kogemusele kirjeldavalt, isiklikult. Lihtsalt kirjutame üles mõtted, mis mõtluse kohta tekivad, mil moel, see ei oma tähtsust. Võime lihtsalt kirjeldada, mis juhtus, või arendada mõtteid juhtunu olulisuse kohta. Seal võiks olla teavet mõtlustõketest ja Dhyāna Osadest. Sellised märkmed ei ole küll nii head hiljem ülevaate saamiseks, kuid arvatavasti aitavad mõtluses süveneda. Pävikupidamine võib pakkuda ka rohkem rahuldust: oma sisemaailma kohta ülestähendusi tehes võime leida mõtlusega uue kokkupuutepunkti, see võib saada koguni meie elu keskpunktiks.

Mõtluses toimunud sündmuste ülesmärkimisel leiame end nende üle rohkem mõtisklemas, mis iseenesest on suur abi mõtlusele. Ülestähendused on meespea. Nagu unenäod, nii on ka mõtluskogemused sageli väga õrnad ja kergesti ununevad.

TÖÖ DHYĀNA SEISUNDITES

Parema ettekujutuse saamiseks mõtlustööst meele arendamisel püüa kujutleda järgnevat:

Kujutle, et oled mõtluslaagris olnud juba nädal aega, nüüd läheb teine nädal, sa oled endast rõõmu tundnud ja keskendumisvõime on olnud hea. On keskhommik ja sa oled juba mõtlustanud. Enne hommikusööki tegid mettā bhāvanā ja hingamise teadvustamise mõtluse. Nüüd istud uuesti mõtlustama — oma hingamist jälgima. Seekord numbreid lugemata, otsustad alustada kohe kolmanda astmega, lihtsalt koged oma sisse- ja väljahingamist.

Agas enne kui alustad, käid kiiresti läbi ASEIO. Asend tundub nüüd mugavam, kaks päeva tagasi oli suur valu põlvedes, kuid pärast vestlust mõtluslaagri juhendajaga näib asi olevat parem. Paar sentimeetrit lisakõrgust patjadele, natuke toetust kätele ja üks vahtkummi tükk vasaku pahkluu alla näivad tegevat imet! Nüüd vaata oma meeleseisundit, häälestu oma tunnete ja meelestatusele.

Paar tundi tagasi oli sul tegelikult väga hea mõtlus, nädalane mõtlustamine on aluse pannud keskendumisvõimele, mistõttu oled õnnelik ja energiline, koguni natuke erutatud. Kuna oled erutatud, tead, milline

**PÄEVIKU
TÜÜPI MÄRKMED**

peaks olema strateegia, pead muutuma rahulikumaks ja sul on mõningane ettekujutus, kuidas selleni jõuda.

Sul ei puudu ka innustus. Mõni aeg tagasi nägid selgelt, kuidas mõtlus on sind muutnud, olid inspireeritud võimalusest jõuda Ületava Mõistmiseni, Piiritu Kaastundeni. Veelgi enam, mõtlus on läinud siiani hästi ja sa loodad teha edusamme.

Seesuguse hea hooga alustades võib ettevalmistus olla üsna lühike. Vähem kui minutiga määratled olukorra, tead, mida teha ja kogud energiat. Kõik see liitub otsuseks alustada praktikaga.

Alustad. Mõned minutid on hingamise teadvustamine üsna hea. Naudid seda. Nagu algul otsustasid, püüad mõtluses rahuneda.

Mõtlus näib minevat hästi, kuid natukese aja pärast oled sunnitud tunnistama, et sul ei olegi niipalju energiat, kui arvasid. Tunned end tegelikult natuke tuimana. Lohised asjade sellise seisuga natuke maad kaasa: võtab aega, enne kui saad aru muutunud olukorrast.

Olukord on vastupidine sellele, mida ootasid. Nägid vaimusilma ees lõdvestumist sügavasse rahuseisundisse, nii aga ei juhtunud. Sa ei ole veel valmis tunnistama, et sinu strateegia ei toimi, sa ei taha seda uskuda ja püüad jonnakalt keskenduda algselt planeeritud rahu saavutamisele. Kuid tuimus võtab üha enam maad. Jätkates visalt oma kavatsatud rahunemist, vajud üha enam ja enam tuimusesse. Lõpuks, veerand tunni pärast otsustad, et peaks end sellest vajumisest päästma.

Sul õnnestub ennast turgutada ja kindlaks teha strateegia tuimusest ja laiskusest vabanemiseks. Kavatsed olla eriti teadlik oma kehast — oma asendist, selle liikumastusest, rahust, sisemistest jõudest ja kontrollid üha uuesti, et tähelepanu oleks hingamisel.

See aitab, kuid mitte täiesti. Asendi teadvustamine hoiab sind vähemalt ärkvel. Teatud määral tunned end virgena, kuid meel jääb ikka veel loiuks. Taipad, et hoolimata pidevast kontrollist, jääb hingamise teadvustamine ebamääraseks. Selles puudub jõud.

Vastuseks jõu puudumisele otsustad hingata natuke sügavamalt. (Seda meetodit nimetatakse tahtlikuks hingamiseks! Mõnda aega hingatakse natuke jõulisemalt, ilma kontrollita, hingamist selgelt tajudes. Antud juhul on see sobiv meetod).

Näib, et pead seda tegema tükk aega. Kasutad tahtlikku hingamist ja saad teadlikumaks igast oma hingetõmbest, kuid tahtliku hingamise lõpetamisel kaotad uuesti keskendumisvõime, seega tuleb seda jätkata. Sa jätkad....Poole tunni pärast või hiljemgi veel — see tundub igavikuna — hakkab raskuse ja energia puudumise tunne hajuma. Tundub, nagu hakkad üles ärkama.

Midagi on juhtunud, teadvusse on tunginud mingid uued, helge-

mad sugemed. Kui enne tundsid end täbaralt, siis nüüd on kogu keha asetunud oma õigele kohale ja rahunenud, tunned end õnnelikuna. Oled Keskendumise Lävel või selle lähedal.

Nüüd otsustad, et vajad teistsugust lähenemist, sul tuleb kohaneda muutusega. Mida teha? On aeg asuda hingamise teadvustamise järgmise astme juurde. Oled toiminud nii pingeliselt ja nii pikka aega, et oled täielikult unustanud teiste astmete olemasolu. Nüüd lõdvestud 'tahtlikust hingamisest' ja suunad oma tähelepanu õrnale hingamisaistingule, mis tekib nina lähedal õhu sisenemisel kehasse.

Sel on silmapilkne mõju meele rahunemisele. Nüüd tunned, et sul on õigus pingutustest veidi tagasi tõmmata ja puhata. Samal ajal oled teadlik, et täielikuks lõdvestuseks pole veel sobiv hetk. Kusagil pesitseb veelgi vajumise oht, hädavajalik on hoida oma tähelepanu teravalt hingamisel, kogeda selgelt oma hingamist, hoolimata sellest, et oled jõudnud keskendumise sügavamale astmele.

Koos hingamisaistingu teadvustamisega nina läheduses otsustad jälgida kogu hingamistsükli, pidevalt ilma ühegi teadvustamise tühikuta. Püüad näha teadvustamise nõrku kohti, pöörates erilist tähelepanu iga hingetõmbe algusele ja lõpule ja sellele, mis vahepeal toimub. Niimoodi lood tõeliselt sügava kokkupuute oma hingamisega. Keskendumisvõime üha süveneb.

Nüüd märkad, et su kulmud on tõmbunud kortsu! Võimatu on selgitada, kui kaua see on kestnud, kuid laup on igatahes pinges. Tunned huvi, ega selle pinge taga ei ole mõni tunne, mis tahab takistada keskendumist. Selle selgitamiseks ei ürita sa otsekohe lõdvestuda, vaid laiendad oma tähelepanu. Lubad endal järk-järgult tunda selle pinge iga nüanssi, tunned naudingut ja valu, tunned seda oma kehas, tunned oma tundeid. Koged sügavat meeldivat kergendustunnet, vabaned pinget tekitanud tunnetest.

Mõne minutiga on kogu mõtluse olemus muutunud, korraga on hingamisele väga kerge keskenduda. Vaimustusvärelus levib kõhust südamesse. Süda hakkab justkui sisemise võbinaga helisema ja sa tunned, kuidas õlad lõdvestuvad (sul ei olnud aimugi, et need olid pinges). Nüüd mõistad, et keskendumisse rohkem tundeid pannes lood kindla pinna Keskendumise Lävele.

Natukese aja pärast märkad, et hakkad koos kõigi nende meeldivate aistingutega ära hõljuma, ära triivima. Sulle meenub, et eelmises mõtluses, mõni tund tagasi, pääsesid just samasse punkti ja siis lasid oma tähelepanul hajuda. Otsustad, et seekord säilitad keskendunud oleku, paned vastu ahvatlusele üldise vooluga kaasa ujuda, kuhugi ära triivida.

Selleks otsustad ettevaatlikult vahetada keskendumisobjekti. Enne oli su tähelepanu rohkem kogu hingamistsükli. Nüüd pöörad sellele vähem tähelepanu ja keskendud rohkem õhuvoolu puudutuskogemusele ninas või ninast väljaspool.

Kui keskendumine õhuvoolu tillukesele puudutuspunktile, hakkab see justkui suuremaks kasvama, laienema. Koged aistingut, mida põhjustab hingamine oma tähelepanuväärsetes üksikasjades, ja see muutub äärmiselt huvitavaks. Tundub, nagu tegu oleks suure villavabriku ühe sujuvalt töötava osaga, mis tasa ja mahedalt oma villakarvadega toimetab. Hingetõmbe algus- ja lõppaisting on erinev: algul on see tugevam, lõpus pehmem, sulavam.

Veidi aja pärast, aistinguid üha järjepidevamalt jälgides, rahuneb hingamine niivõrd, et tundub täiesti kaduvat. Mida teha nüüd, kui mõtlusobjekt kaob? Tekib oht, et hakkad abitult nihelema ja kaotad kogu keskendumisvõime. Otsustad, et ei hakka kõhklema, sest hingamine peab ju kusagil toimuma, peab sügavamale vaatama.

Sügavamale vaatamist ei ole just kerge sõnadega vahendada. Tunned nüüd, et mõtluse olemus jällegi muutub, muutub veelgi kindlamaks ja peenemalt auditavamaks. Taipad, et oled jõudnud Esimesse Dhyāna'sse ja võid maitsta teadvuse kõrgseisundi kõikvõimalikke väärtusi.

DHYĀNA SEISUNDITES PÜSIMINE

Nagu nägime, tavaliste tõkete vastu võideldes tekib lõpuks hetk, mil mõtlustamine hakkab kergemini sujuma. Me jõudsimme Keskendumise Lävele, Esimese Dhyāna 'naabrusesse' (nagu seda vahel nimetatakse). Kuid isegi siis, kui keskendumine näib minevat hõlpsamini, ei ole me veel täiesti keskendunud. Veel on mõningaid tõkkeid, mis takistavad meid sisenemast dhyāna seisunditesse.

Näiteks, tihti hoiab meid tagasi meie enda erutus. See on üsna arusaadav, sest lõpuks on mõtluses 'midagi juhtunud'. See osutub aga komistuskiviks. Mõtlustajate puhul on üpris tavaline, et kogetakse mõned hetked Keskendumise Läve, kuid siis äkitselt erutudes ei olda enam võimelised keskendunud olekut säilitama ja vajutakse uuesti tõketesse.

Osaliselt tuleneb see ebakindlusest. Kui Keskendumise Lävi hakkab mõtlustes vilksatama, oleks mõistlik võimaluse korral mõtlusele rohkem aega pühendada selleks, et saada sellest seisundist kogemusi ja leida teid enda innustamiseks ja julgustamiseks.

Võib-olla mõned on juba kogenud tõsiasja, et pärast uuele keskendumistasemele läbi murdmist, järgnevad tavaliselt *vähem* keskendunud mõtlusperioodid. Kui me ei tea, et see on päris tavaline nähtus, võib see meid segadusse ajada ja pettumust valmistada. See ei ole üldsegi halb märk. Tundub, et täiesti uuele, terviklikumale tasemele läbimurdmine on nagu vapustus ja nõuab teatud mõtlusaega, et selle mõju vastu võtta. Sellest ei tohiks julgust kaotada, vaid julgust saada, peaksime mõistma toimunu tähtsust ja 'langustes' endale truuks jääma. Jätkates regulaarset mõtlustamist, leiame lõpuks üha lihtsamalt tee Keskendumise Läveni, harjume sellega, kuni oskame selles kauemat aega viibida.

Keskendumise Läve ja dhyāna seisundite kindlustamiseks tuleb ikka veel rakendada ASEIO ja teisi põhimõtteid. Kuid enam ei ole vaja muretseda viie tõkke pärast. Need äärmuslikud meeleseisundid on läbitud, sisenetud on peenemasse ja tasakaalustatumas seisundisse. Nüüd tuleb end tasakaalustatud seisundis kindlustada, võideldes *nõrkade* tõkete vastu. Nõrgad tõkked kujutavad endast meele püüdlusi kaotada meele tasakaal.

Tasakaalu hääbumine võib tulla kahte moodi, kas nõrga tuimusena (seda nimetatakse *vajumiseks*) või nõrga rahutusena (seda nimetatakse *triivimiseks*). Kui oleme jõudnud Keskendumise Lävele, on meie meeleseisund niivõrd paranenud, et võime väära kindlustundega puhkama jääda. Siis poevad tõkked tasahilju ja märkamata meie meelde ning kogu meie enesekindlus ongi läinud.

Kui *vajumise* ja *triivimise* vastu ei võeta kohe, kui neid märgatakse, midagi ette — ja need on meeles kogu aeg kui meele kalduvused — muutuvad need tugevamaks ja lõpuks muutuvad tugevateks tõketeks nagu laiskus ja tuimus või rahutus ja ärevus.

Õrnemate meeleseisundite puhul on heaks meetodiks kasutada kolme võtmesõna: **keha**, **hingamine** ja **meel**. Füüsiline asend, hingamine ja meeleseisundid on kolm põhimõttelist 'vaatekohta', mis aitavad püsida Keskendumise Lävel ja arendada oma meeleseisundit sealt edasi. Need kolm punkti on teadvustamise taustaks. Neist teadlik olemine hoolitseb tähelepanu kvaliteedi eest. Taustast pidevalt teadlik olles märkame õrnade tõkete tekkimist. Vajalik on:

- (1) säilitada võimalikult hea **keha** asend, nii et see ei takistaks energia voolamist;
- (2) säilitada ühetasane ja rahulik **hingamine**;
- (3) säilitada meele tasakaal, kohaldades oma **meeleseisundit** vastavalt olukorrale, kui see muutub tuimaks (*vajumine*) või erutunuks (*triivimine*).

Keha võib vaadata kahe vaatenurga alt, lähtudes ehitusest või lähtudes energiast. **KEHA**

Tunneme:

- keha luude, lihaste ja kõõluste füüsilist **ehitust** ning
- keha läbivat **energiat** ja elujõudu.

Neid kahte vaatenurka saab kasutada mõtluse süvendamiseks, nii et keskendumine lähtub nii kehast kui meelest.

Kehaehituse seisukohalt, tõenäoliselt märkame, et Keskendumis Lävel oleme juba päris heas mõtlusasendis. Selle meeleseisundiga käivad tavaliselt kaasas keha suurenemise aistingud. Tunneme lüüsisamba loomulikku kõveruse sirutust alates istmikuluudest kuni peani välja. Jalad ja puusad 'tunnevad' end kindlalt ja 'kolmnurkselt', õlad ja käed tunduvad piiritlevat kogu keha.

KEHAEHITUS

KEHA ENERGIA

Alal hoides keha ehituse ja asendi tunnetust, anname keskendumisvõimele püsivuse ja järjekindluse. Kehaehituse teadvustamine aitab leida ka kokkupuute oma elujõu ja elus olemise tundega, mida nimetatakse keha teadvustamise energeetiliseks küljeks. Lihtsalt oma füüsilise elujõu teadvustamine toob mõtlusse energiat ja innustust. Kuna naudingukogemus on suuresti seotud keha energiatega, on keha teadvustamine hädavajalikuks aluspõhjaks Dhyāna Osade *pīti*, *sukha* ja *upekkhā* arendamisel.

Alati me ei tunneta oma energiat. Me ei teadvusta seda selgelt kas väsimuse või füüsilise pinge tõttu. Väljapääs väsimusest seisneb puhkamises, kuid pingega on lood palju keerulisemad.

Füüsilisel pingel võivad olla füüsilised põhjused, näiteks tasakaalustamata asendis istumine, kuid tavaline põhjus peitub tundeelus. Näiteks pinged näos, kaelas, õlgades või kõhulihastes tulenevad sageli mahasalatud tunnetest. Põhimõtte seisab selles, et ükskõik millest tingitud pinge lõdvestamine vabastab tõkestatud energia. Vabanenud energia rikastab teadvust ja võimaldab huvituda rohkem mõtlusest.

Kui pinge põhjused peituvad tundeelus, siis ainuüksi kehalihest lõdvestusest jääb väheseks. Hädavajalik on käsile võtta põhjus. Kui tegemist on pingega, mis on põhjustatud vihast millegi vastu, tuleb see tunne enne füüsilist lõdvestust ära tunda ja tunnistada, et meie seda tunneme, see tuleb heaks kiita. Ilma tunnustuseta on igasugused lõdvestuskatsed pinnalised ja vägivaldsed. Kõigepealt peab laskma endal seda pinget kogeda ja ära tundma selle taga peituvat tunde. Kui me ei lase varjatud tundeid esile tulla, kogeme oodatava elujõu suurenemise asemel tuimust.

Hea meetod oma kehaehitusele ja keha energiale häälestumiseks on istuda vaikselt ja vastuvõtlikult, otsustades end mitte mingil tingimusel liigutada, hoolimata kõikvõimalikest vastupanudest. See otsus võib tuua sügava keha ja meele rahu. Kokkuvõtvalt öeldes, mida vähem me end liigutame, seda keskendunumaks muutume.

Liikumatus toob esile ka keha asendis ja energias tasakaalu puudumise. Muidugi osutub vajalikuks enda kohaldamine vastavalt olukorrale, kuid seda tuleb teha äärmiselt ökonoomselt, püüdes keha liikumatust säilitada nii palju kui võimalik. Peame võtma endale aega otsustamiseks, millised muutused on tõepoolest vajalikud. Liigutame end vaid siis, kui oleme selle vajaduses äärmiselt kindlad.

Kuuldav hingamine on see, kui me istudes kuuleme hingamise õrna heli, mis tekib ninas õhu läbimisel. Kui me seisaksime või töötaksime, ei märkaks me seda, aga mõtluses piisab sellest meele häirimiseks. Vaikne hingamine on see, kus pole mingit heli, survet

*ega sundust, hingamine tekitab vaid rahutunde, mis meelt ei häiri, vaid annab meelele meeldiva kindlustunde ja rahu. Lõõtsutamine häirib keskendumist, hingeldamine toob raskustunde, kuuldav hingamine väsitab meelt. Samādhi'ni jõuame ainult vaikse hingamisega.*⁴³

Chi-I

HINGAMINE

Hingamise ja meele vahel valitseb vastavus: kui meel on rahulik, on hingamine vaikne ja õrn. Kui meel on häiritud või ärritunud, on hingamine kuuldav ja järsk. Ka hingamise ja keha vahel valitseb vastavus: keha ergutamine avaldab olulist mõju hingamisele, mõnikord pärast füüsilist pingutust võib hingamine jääda tunniks või kauemakski jämedakoeliseks. Teisest küljest võime märgata, et peentööd tehes, nagu joonistades või nõelale niiti silma ajades muutub meie hingamine tasasemaks ja vahel hoiame keskendumiseks koguni hinge kinni. Hingamine on tihedalt seotud keha ja meelega, see on vastavuses meie füüsilise ja vaimse seisukorraga. Hingamise teadvustamine on seepärast mõtluses võtmepositsioonil: pannes seda tähele, kuidas me hingame, on võimalik väga tundlikult säilitada oma keha ja meele teadvustamine ja eriti tundlikult keskenduda mõtlusobjektile.

Kuna hingamise kvaliteedil on meeleseisundile suur mõju, ei ole sugugi üllatav taibata, et täielikku dhyāna seisundit on võimalik saavutada üksnes eriti peene ja puhastunud hingamisega. Kuigi selline hingamine on meie püüdluste ideaaliks, ei tohiks me oma hingamist väevõimuga aeglasemaks ega rahulikumaks sundida, iga selline ponnistus pingestab närvisüsteemi või võib seda koguni kahjustada. Olles kannatlikud, lubame oma hingamisel rahuneda loomulikult.

Keskendumise Lävi on meeleseisund, mis reageerib eriti tundlikult igasugusele hoiakule ning lihtsalt pidev hingamise *kvaliteedi* teadvustamine võib olla küllaldane abinõu tasakaalu säilitamiseks. Hingamise teadvustamine on samuti aluseks paljudele aktiivsetele meetoditele nõrkade tõkete vastu võitlemisel.

Tuima meele ergutamiseks (*vajumise* peatamiseks) võib näiteks kujutleda, et hingates tuleb õhk kehasse varvaste kaudu ja liigub siis läbi kogu keha ninani. Erutuse (*triivimise*) korral võib kujutleda, et õhk voolab läbi kogu keha peast varvasteni. Sel on rahustav mõju. Võib suunata oma tähelepanu alakehale. Hingates on võimalik kogeda õhu sisenemist oma kehasse mis tahes kujuteldavast punktist.

Kui tundub, et pea on kõikvõimalikke mõtteid ja kujutlusi täis ilma keha teadvustamata, siis aitab, kui hingamise teadvustmine viia järk-järgult peast allapoole alakehale. Keskendu hingamiskogemusele keha allpoolses piirkonnas, keskendu punktile, kus hingamine puudutab

Polaarsusteületa-
mine
Keskendumise
Lävel ja
dhyana seisun-
dites

Vastuvõtlik pool —>		<— Dünaamiline pool
Äärmiselt negatiivne külg (tõke)	Tasakaalus positiivne külg (dhyana seisund)	Äärmiselt negatiivne külg (tõke)
Vajumine		Triivimine
Laiskus ja tuimus	Rahu	Energia
	Vastuvõtlik	Aktiivne
	Maandatud	Inspireeritud
Tuimus		Meelesegadus
Laiskus		Ärritatud olek
Masendus <— Sünkus		Innustus —> Hüsteeria

kõhtu seestpoolt, või diafragma tõusmisest ja vajumisest tekkivale välisele lihaste liikumisele. Valikuliselt võib hingamise jälgimisel pöörata tähelepanu südame piirkonnale või võtta kogu keha astmete kaupa läbi: peast kurguni, siis süda ja kopsud, siis diafragma ja kõht jne. Selle peale võib kuluda päris palju aega, 20 minutit või rohkemgi, kuid kui teistmoodi ei õnnestu end mõtisklusse lülitada, on see õige tee.

MEEL
NÕRGAD TÕKKED

Nüüd tuleme nõrkade tõkete — **vajumise** ja **triivimise** juurde (käsitleme ka kolmandat, vähem problemaatilist nõrka tõket, mida nimetatakse **hälbinud mõtteks**). Olles Keskendumise Lävel, tuleb pidevalt valvata, et ükski neist tõketest meelde ei tungiks, aga kui nii juhtub, tuleb vastavalt tegutseda.

Kõiki kolme nõrka tõket iseloomustab tugevate tunnete puudumine vastandlikult viiele tugevale tõkkele, mis lõhnavad tugevalt himu, viha ja meelesegaduse järele. Kolm nõrka tõket on õrnad kalduvused, millel ei ole piisavalt jõudu meele vallutamiseks, kui me oleme pidevalt teadvel oma tegevusest.

VASTANDITE
ÜLETAMINE
DHYANA
SEISUNDIS

Nõrkade tõkete äratundmist kergendab mõistmine, kuidas vaimsed energiad teadvuse kõrgemates seisundites toimivad. Dhyāna seisund on ‘kesktee’, mis viib meie loomuse kaks poolt (kahe poole positiivsemad küljed) suuremasse kooskõlla. Mõistes oma meele erinevaid pooli, oskame otsesemalt arendada kooskõla.

Kõigis meis on vastuvõtlik ja dünaamiline pool. Need pooled on väga erinevad, nagu elektrivoolu positiivne ja negatiivne poolus. Kuid iga ‘poolus’ vajab teise ‘pooluse’ toetust, vastasel juhul jõuame äärmus-tesse: vastuvõtlikkus üksi muutub tuimuseks, dünaamilisus üksi muutub liigerutumiseks.

Vastuvõtlikkus väljendub näiteks selles, kui oleme rahulik, avatult teadvustav, vaikne ja kannatlik. Tavaliselt oleme võimelised säilitama rahu ja vaikuse (kui vaikuses ei leidu inspiratsiooni elemente) üksnes mingi kindla aja jooksul. Inspiratsiooni võib osaliselt lugeda dünaamiliseks

energiaks. Kui meel on *ainult* vaikne ja rahulik, ilma mingi energiata, muutme tasapisi tuimaks, laisaks või süngeks ning lõpuks langeme tugevate tõkete — laiskuse ja tuimuse küüsi. Ainult siis, kui vastuvõtlikkus on ühendatud dünaamilisusega, on võimalik keskendunud seisundis säilitada tasakaal.

Dünaamilisus väljendub energilises ja innustunud tegevuses, kui me juurdleme, uurime ja näeme olulist. See üksi ei esinda tasakaalus seisundit. Seda peab 'maandama' vastuvõtlikkuse ja rahuga, vastasel juhul selle seisundi loomuomane erutus võib viib äärmusliku meelesegadusse. Arvatavasti on igaühel tuttavaid, kes kalduvad nimetatud äärmustesse. Kasutades tugevate tõkete mõistet, võib öelda, et nad lõpetavad rahutuse ja ärevusega. Mõtluses mõlemad energia pooled ühendades, liigume dhyāna seisundite suunas.

Ülal tabelis on toodud nende pooluste äärmuslik iseloom külgedel ja dhyāna seisundi iseloomustus keskel.

Tavalises, suhteliselt teadvustamata meeleseisundis kipume olema ühes neist poolustest, kas liiga tuim või liiga erutunud. Mõtluses loome tasakaalustatud seisundi, milles on nii ergastatud elujõud kui ka sügav rahu.

Kui märkame, et hakkame tasakaalust välja minema, on võimalik luua vastandpoole positiivseid omadusi. Teiste sõnadega, kui oleme energiline (kuid liigume hajameelsuse suunas), peaksime muutuma natuke vastuvõtlikumaks. Kui oleme rahulik (kuid kaldume veidi tuimusele), peaksime otsima inspiratsiooni ja aktiivust.

Vaatame nüüd nõrku tõkkeid. Nagu nägime, on kaks nõrka peatõket — vajumine ja triivimine ning kolmanda nõrga tõkke nimi on hälbivad mõtted.

Vajumine on meeleseisund, mis on keskendunud seisund, kuid hakkab muutuma tuimaks keskendumiseks. Subjektiivse kogemuse seisukohalt hakkame kaotama oma tähelepanu jõulisust ja teravust. Mõtlusobjekti seisukohalt on selles vähem võnkeid ja elu: hingamise jälgimine ei tundu enam nii huvipakkuv, metta tundel kaob loovus või kujustamine hakkab kaotama oma vahetust.

VAJUMINE

Vajumine tuleneb *veidi* hooletusse jäetud teadvustamisest või teadvustamise puudumisest. Mingil ajahetkel ei märka me vajadust muuta oma pingutuse laadi ja keskendumise iseloom muutub märkamatuks. Kuna oleme Keskendumise Lävel, oleme ikka veel püsivalt keskendunud mõtlusobjektile: tajume objekti selgelt ja keskenduda on meeldiv. Kuid miski puudub. Keskendumisest kaob vähehaaval dünaamiline, energiline, inspireeriv külg. Keskendumine hakkab muutuma natuke *liiga* kindlaks, meel kinnitub mõtlusobjektile kuivalt ja puiselt. Kõik see on juhtunud väga aeglaselt, kuid mida enam viivitada, seda kiiremini hakkame vajuma.

Vajumise astmed

Vajumise astmed		Subjektiivne kogemus	Objektiivne kogemus
Nõrk tõke	1 Nõrk vajumine	Kahaneb keskendumise jõud	Objekt on selge
	2 Tugev vajumine kahaneb üha enam	Keskendumise jõud	Objekti selgus tuhmub
Tugev tõke	3 Laiskus ja tuimus	• Tuim keskendumine • Raskustunne • Vähene huvi objekti vastu	Objekti vähene teadvustamine või mitteteadvustmine

Vajumisel on kaks astet: kõigepealt kahaneb keskendumise jõud, kusjuures objekt säilitab oma selguse. Siis hakkab objekt tuhmuma. Vajumine on suguluses laiskuse ja tuimuse tugeva tõkkega. Kui lubame oma meelt üha enam vajuda, mandub see tugevaks tõkkeks ja siis oleme dhyāna seisundist (või Keskendumise Lävest) väljas.

TRIIVIMINE

Triivimine on samuti keskendunud seisund, kuid meid hakkavad häirima mõtted ja tundeastingud. Triivimine tuleneb *natuke* liigsest erutumisest, mis omakorda tuleneb liigsest pingutusest. Mõned minutid tagasi võis meil tegemist olla vajumisega, kuid selle vastu võideldes pingutasime liiga kõvasti ja erutusime liigselt. Või polnud sisemine enesevaatlus piisavalt selge ja me pingutasime liiga pika aja jooksul.

Antud juhul säilib keskendumisvõime piisavalt tugevana, et mahutada endasse mõtlusobjekt ja need nõrgad kõrvalekalded. Kui aga nõrk erutus jääb järelevalveta, triivib meel üha kaugemale oma maandavast ja vastuvõtlikust poolest. Siiani on meie tähelepanu olnud mõtlusobjektil, lõpuks aga võib meelde siseneda tugev tõke rahutuse ja ärevuse näol ning keskendunud olekust ei jää midagi järele.

Vajumine ja triivimine on peamised tõkked, mida peab tasakaalustatud keskendumise säilitamiseks jälgima. Kuid Keskendumise Lävel ja dhyāna seisundites võib tekkida ka kolmas tegur, hälbivad mõtted.

HÄLBIVAD MÕTTED

Hälbivad mõtted on kui meeles ujuv risu ja liigne heitlast. Need on mõtted ja teised meele ilmingud, millest me ei ole eriti võlutud. Need ei olegi tavalises mõttes häirivad tegurid, kuna need ei teki soovist meelt kõrvale kallutada. Hälbivad mõtted on meie tavalises teadvuse seisundis kogu aeg mõtlusharjutusega paralleelselt. Seda võiks võrrelda raadiolainete vahelesegamisega: me kuuleme raadiost selget muusikat, kuid kusagil eemal on käimas teine programm.

Hälbivate mõtete sisu võib olla milline tahes. Ilmuda võivad juhuslikud, seosetud mõtted, millest me pole sugugi huvitatud. Võib meenuda mõni vana tuttav või vana poplaulu katkend, võib tekkida näriv füüsiline ebamugavustunne või kuuleme helisid väljast, siia kuuluvad muud sellesarnased juhuslikud elemendid.

Tuleb jälgida, et oleksime hästi keskendunud. Hälbivate mõtete ilmumine ei häiri meelt aktiivselt, need jäävad keskendumise äärealale kui *potentsiaalselt* häirivad tegurid. Kui neil lasta jätkata samas vaimus, võivad need lõpuks hakata meelt aktiivselt kõrvale kallutama, pideva valve korral on need suhteliselt kahjutud.

Vaatamata sellele, et need pole otseselt, vaid potentsiaalselt ohtlikud, on need seda väärt, et nende vastu võidelda. Võime neid tajuda kui survet ja see häiriv survetunne võib lõpuks närvutada huvi mõtluse vastu.

Peamine vastuabinõu on need ära tunda ja neid tunnustada kui hälbivaid mõtteid meele ääremaadel, mitte aga kui aktiivselt häirivaid tegureid. Asetades need sellisesse perspektiivi, saab neid lihtsalt vältida. Hälbivaid mõtteid perspektiivis nähes julgeme need hüljata. Nende puhul võib rakendada ka vipassanā tüüpi mõtisklust: võib endale meenutada, et neil on sõltuvuslik iseloom — need tekivad ja siis kaovad. Nii saab asetada need veel kaugemasse perspektiivi, mis kahandab veelgi nende mõjujõudu.

Tundes nõrku tõkkeid, oskame nüüd hoolitseda oma meele eest, säilitades tasakaalustatud keskendatuse mõtlusobjektidel.

Mida varem me märkame vajumist või triivimist, seda kergem on säilitada sujuv ja järjepidev keskendumine. Peaksime pidevalt otsima vajumise ja triivimise tundemärke.

Laialt võttes on meie meetodiks selle tunnustamine, mis toimub, ja siis puuduva eest hoolitsemine: vajumise korral lisame tarmukust, triivimise korral rahu. Kohe, kui märkame kogemuse teravuse kadumist, mis on vajumise tundemärk, tuleb teha natuke pingutusi, et objekti kogemine oleks jõulisem. Näiteks hingamise teadvustamise mõtluses võiksime hingata natuke sügavamalt või tunnetada hingamist rohkem keha ühel poolel. Mettā bhāvanā ergastamiseks võiks luua oma sõbrast äärmiselt selge kujutluse.

Siin peab olema natuke ettevaatlik, et me üle ei pingutataks: meenutame, et vajumine on *nõrk* tõke. Keskendumise Lāvel (või dhyāna seisundites) oleme tasakaalus ja väga tugev stiimul võib paisata meid üle keskjoone — triivimisse või koguni rahutusse.

Sellel astmel on peaaegu võimatu vältida vajumise ja triivimise vahel pendeldamist. Meelt tuleb kord ergutada, kord rahustada üha peenemalt ja puhastunumalt kuni mõtlustamine muutub täiesti hõlpsaks.

Abinõu vajumise vastu on dünaamiliste omaduste sissetoomine. Objektile tuleb keskenduda jõulisemalt, haarates seda üha kindlamalt, tajudes seda üha selgemalt. Vahel on objekti selgus ja jõud olemas, kuid sellest hoolimata tunneme end kuidagi eemaldunult. Niisuguses olukorras võib laiendada mitmeti objekti 'vaateulatust' ja avardada oma tunnet väljaspoole mõtlust. Näiteks hingamise teadvustamise mõtluses võib kujutleda, et õhk siseneb kehasse kõikide pooride kaudu. Mettā

**TASAKAALUSTATUD
KESKENDUMISE
SÄILITAMINE**

bhāvanā mõtluses võib keskenduda mettā tunde lähetamisele kõikidele elavatele olenditele. Kujustamismõtluses võib keskenduda üksikasjade tajumisele või kujundi säravamaks muutmisele.

Peamine **abinōu triivimise vastu** on vastuvõtlikkus. Kesken-dumise jõulisust tuleks natuke vähendada, kuid mitte liiga palju, muidu hakkame jällegi vajuma. Tavaliseks triivimise põhjuseks on ülepingutus. Tuleks natuke lõdvestuda ja olla oma kogemusele vastuvõtlikum. Rõõm ja innustus ja tunded üldse (nagu ASEIO-s) on eriti tähtsad tasakaalus meele keskendumisvõime arendamisel. Ühtelugu tuleb kontrollida, kas keskendumisse on kaasa haaratud tunded ja meelestatus. Kui tunded puuduvad, tekib tõenäoliselt vajumine. Siis peame oma tunded üles otsima. Triivimise puhul peaksime vaatama oma tundevarjundeid, ehk on tegemist natuke apla erutusega, mida tunnustamisega tuleks maha rahustada.

Pärast pikaajalisi kogemusi ja katsetusi muutub võnkumine triivimise ja vajumise vahel õrnemaks. Lõpuks piisab lihtsalt vajumise ja triivimise äratundmisest, et taastada meeleseisundi tasakaal.

EDASI DHYĀNA SEISUNDITES

Nüüd peaks olema hea ülevaade sellest, kuidas tegutseda Keskendumise Lävel, et jõuda Täielikku Keskendumisse. Kui võnkumine vajumise ja triivimise vahel muutub hästi õrnaks ja tasaseks, hakkavad Dhyāna Osad oma täiuses nähtavale ilmuma.

NELJA DHYĀNA SEISUNDI LÄBIMINE

Kokkuvõtvalt öeldes, meele arendamine esimesest dhyāna seisundist teise ja teisest kolmandasse ja sealt edasi kujutab endast sama tasakaalus-tamise tehnikat. Vajumine ja triivimine toimub väga nõrgalt erinevate ajavahemike tagant.

Nagu nägime, esimesest dhyāna seisundist teise üleminekul jä-tame seljataha Dhyāna Osad: tekkiva mõtte ja juurdleva mõtte. Seda saab tagant julgustada. Kui teame, milline on teise dhyāna seisundisse üleminek, võime meenutada, kui palju enam on selles rahu, selgust ja rõõmu (võrreldes esimese dhyāna seisundiga) ning seda meetodit kasuta-des ületada mõtlev meel.

Samal meetodil saab liikuda kolmandasse dhyāna seisundisse, meenutades, et õndsustundes on palju enam rahu kui vaimustuses ning keskendumine on seal palju sügavam.

Sisenedes nüüdsest peale tuttavasse esimesse dhyāna seisundisse, võib suhtuda selle puudustesse niimoodi: 'seda saavutust ähvardab tõkete lähedus ja Dhyāna Osi nõrgendab juurdlevate ja tekkivate mõtete jämedakoelisus'. Oma meelde võib tuua teise dhyāna seisundi kui vaiksema ja lõpetada oma kinnihoidmine esimesest dhyāna

seisundist ning asuda tegema seda, mis on vajalik teise dhyāna seisundisse jõudmiseks.

Väljunud esimesest dhyāna seisundist ja tähelepanelikult tagasi vaadanud, Dhyāna Osadest teadlik olles, näivad juurdlev ja tekkiv mõte talle jämedakoelised. Õnnetunne, õndsustunne ja meele ühtesuunatus näivad rahumeelsed. Tuues [mõtlusobjekti] oma meelde.... üha uuesti ja uuesti, seades eesmärgiks hüljata meele jämedakoelised osad ja saavutada meelerahu, (tundub, et) 'nüüd tekib teine dhyāna seisund'...

Juurdleva ja tekkiva mõtte vaigistamisega siseneme teise dhyāna seisundisse, kus on sisemine usaldus ja meele ühtsus ilma juurdleva ja tekkiva mõtteta, kus keskendumisest sünnib õnn ja õndsustunne.⁴⁴

Buddhaghoṣa

DHYĀNA SEISUNDIT ISELOOMUSTAVAD TUNNUSED

Dhyāna seisundit iseloomustab **rahulikkus ja tüünus** ehk *passaddhi*. Me nägime, et see tähendab kogu taltsutamata energia rahunemise, lõdvestumise ja vabanemise protsessi.

Energia vabanemisega kaasneb meele üldine **vilkus ja paindlikkus** (*lahutā*)⁴⁵ — me muutume elavaks, elurõõmsaks, kergelt tegutsevaks, teravmeelseks. Meid ei paina mured ja muredest vabanemisega kaasneb võime suunata oma meel kiiresti väljavalitud objektidele. Meele paindlikkus sünnitab kiiresti positiivseid tundeid, nii et mõtluses oskame toimida selgelt ja kiiresti.

Dhyāna seisundit iseloomustab ka **tundeelu paindlikkus ja vastuvõtlikkus** (*mudutā*), st vabadust valida, kuidas oma tunnetesse suhtuda. Hoiakus ei ole jäikust ega raskust. Oleme vastuvõtlikud ja kohanemisvõimelised. Oleme valmis õppima ja — mis sama tähtis — oma kogemusest ümber õppima. Kuigi meel tundub pehme ja paindlik, ei tähenda see nõrkust. Pehmus vihjab kaudselt tugevusele. Meeles ei ole haprust, ebakindlust, killustatust.

Meel on tõepoolest toimiv. Teadvuse kõrgema taseme järgmine tunnus on **kohanemine, töödeldavus** (*kammaññatā*). Meel on karastatud nagu peenelt valmistatud tööriist. Meele kohanemise tõttu saame kergesti sammu pidada meele nõrkade muutustega, vajumise ja triivimisega.

Meele tugevuseks on ka enesekindlus ja eneseusaldus, mis tuleneb dhyāna seisundi kogemisest. Meil on **asjatundlikkust, oskust, vilumust** (*pāguññatā*), et oma meelt mõtluses arendada. Tunneme end kompetentsena, juhitavana.

Dhyāna kogemusel on ka eetiline mõõde. Meie motivatsioon on puhas, me pole ebaausad ega kavalad. Oleme **ausameelsed, otsekohesed** (*ujjukata*). Meie kavatsused ei ole kahetähenduslikud.

**DHYANA SEISUND
EI OLE
AINULT TEHNIKA
KÜSIMUS**

Dhyāna seisunditesse jõudmine võtab üksjagu aega, kuna osaliselt on tegemist kogemustel põhineva eneseusaldusega. Palju sõltub ka mõtlustamise tingimustest ja sellele pühendatud ajast.

Tuleb meeles pidada, et dhyāna seisunditesse minek, seal püsimine ja seal edasi liikumine ei sisalda ainult manipuleerivaid tehnikaid, nagu triivimise ja vajumise korral tasakaalu reguleerimine. Dhyāna seisundisse ei ole hea suhtuda kui kuhugi sisenemisse, pigem sarnaneb see sellega, mida me tegelikult *oleme*. Me muutume dhyāna seisundiks ja see peegeldub kogu meie elus, kõigis meie tegevustes ja mõtetes. See on paljude taltsutamata tunnete ja mõtete üheks tervikuks saamine. Nagu nägime, integratsiooniprotsess ei järgi iialgi asjade sujuvat ja loogilist käiku.

Integratsiooniprotsess jõuab otsustavasse järku ajutises lahenduses — dhyāna kogemuses, mille selguses võib välja ilmuda uut lahendamata materialit. Siis osutub hädavajalikuks seda töödelda, sest välja ilmunud lahendamata-lõpetamata asjad toovad kogemusse viis mõtlustõket. Dhyāna seisund ei ole püsiv saavutus, kuigi see osutab tähtsatele sisetemistele muutustele. Mõnda aega pärast seda ei ole me valmis enam keskendumata sama hästi kui enne, kuid meele kallal vaeva nähes toimub varjatud areng edasi.

Niisiis mõtlus ei ole kunagi lihtsalt tehnika küsimus. Paljud tegurid, millest oleneb teadvuse kõrgemate seisundite tekkimine, toimivad alateadvuses ja on seega väljaspool meie teadlikku kontrolli. Võimalik on hoolitseda ainult parimate tingimuste eest, elades mõtlusest juhenduvat elu, ja andes mõtluses oma parima, töötades süsteemselt oma meele arendamisel.

Nagu nägime samatha ja vipassanā peatükis, dhyāna seisund ei ole mõtluse lõppesmärgiks. See on alus mõtluseks, et arendada ülima Tõeluse vahetut mõistmist. Ainult ülima Tõeluse vahetu mõistmine tagab edusammude püsivuse, tagasipöördumatuse.

Vipassanā regulaarselt harjutamiseks peame rajama heal tasemel samatha aluspõhja. Kui oleme kogenud Keskendumise Läve ja dhyāna seisundeid, siis mõtluse säilitamine samal tasemel on võimalik üksnes regulaarse mõtlustamisega. Sellel astmel tuleb mõtlustada vähemalt kord päevas, soovitatavalt kaks või kolm korda. See tähendab mõtlustamist heades toetavates tingimustes, mitte lihtsalt selleks 'kinni pandud ajal'. Niiviisi harjutades on võimalik ka linna tingimustes säilitada dhyāna seisundeid ja teha vipassanā mõtisklusi.

**SAMATHA JA
VIPASSANA
IGAPÄEVANE
HARJUTAMINE**

Üheksas peatükk

MÕTISKLUS

*Ainus, mida ma tahan, on tõde.*⁴⁶

John Lennon

NÄLG TÕE JÄRELE

Kõik, mida oleme õppinud mõtluse kohta, käib käsikäes mõtisklusega.

Nagu nägime, on ülima Tõeluse vahetu mõistmise arengumeetodiks oma rahunenud meeles mõtisklemine. Kõigepealt saavutame juurdepääsu keskendunud seisundile ja siis kasutame Dhyāna Osi, tekkivat ja juurdlevat mõtet ülima Tõeluse teatud külgede üle mõtisklemiseks.

Häirimatult mõtisklemiseks peavad meie mõtted toetuma kahele väärtuslikule tugipuule: keskendumisvõimele ja positiivsetele tunnetele. Meid peavad ka ümbritsema soodsad tingimused, mis aitavad neid kahte tugipuud püsti hoida. Me peame elama elu, mis juhindub mõtlusest, regulaarsetest mõtlusharjutustest, pidevast hoolest teadvustamise arendamise eest ja paljudest praktilistest kogemustest, mis on seotud meele tõusude ja mõõnadega. Kuid üle kõige peame me tõeliselt tahtma teada, meil peab olema nälg tõe järele.

*Dharma't kuuldes pead olema nagu hirv, kes kuuleb
muusikahelisid. Dharma'st mõeldes pead olema nagu lammast
pügav põhjala mees. Dharma mõju kogedes pead olema nagu end
purju joov mees. Dharma paikapidavust tõestades pead olema nagu
näljaselt rohtu sööv jakk. Dharma vilju kandes pead olema nagu
pilvitus taevas päike.*⁴⁷

Gampopa

MÕTTE OLEMUS

Mõtisklemiseks vajame *ideid*. Mingil määral peame intellektuaalselt aru saama olemise olemusest. Need on laias laastus mõtisklemise tingimused.

Kui samatha mõtlus on meid hästi ette valmistanud ja meil on teadmisi Dharmast, siis hakkab mõtisklus vilju kandma.

Taustteabena oleks kasulik teada ka midagi mõtlemise olemusest: erinevatest mõtisklemise tasemetest ja sellest, kuidas mõtisklemist aren-dada ja kuidas mõtisklemise tasemed koos toimides süvendavad vahetut mõistmist.

MÕTLEMISE LIIGID

Mõtete teadvustamine (neljas teadvustamise liik, millest oli juttu kolman-das peatükis) on väga huvitav praktika. Eriti huvitav on jälgida, kuidas üks mõte kasvab välja teisest. Peab olema üsna teravalt keskendunud, et tabada mõtte muutus. Vahetevahel siiski õnnestub järele jõuda just *praegu* tekkinud mõtte algallikateni.

Mõtlemine sarnaneb tavapärasele vestlusele. Näiteks sõbraga vest-lemisel alustame eelmise nädala sündmustest ja kümne minuti pärast avastame end sellega täiesti seostamatu teema juurest. Järgmise kümne minuti pärast imestame, 'kuidas küll jõudsime välja *selleni*?' ja seda me enam tõepoolest ei mäleta.

Sama asi toimub pidevalt mees. Näiteks, kujutle, et istusid mõtlustama mitte just eriti keskendunult ja tasapisi märkad, et mõtled endale võileiva valmistamisest. Näed end oma kujutluses köögis võileiba valmistamas, mõeldes, kuidas seda teha *kõige paremini*. Kõige sellega olid hõivatud viimased viis minutit. Kust tulid sellised mõtted?

Mõeldes tagasi ja tahtes näha selle mõtte tekitanud mõtlemisahelat, meenub sulle, et mõni aeg tagasi, veidi enne, kui istusid mõtlustama, kuulsid jäätiseauto kellamängukutset. Tunned seda kellamängu hästi, see on ühe fraasi kordus 'Väikesest Õhtumuusikast'. Selle kuulmine võib olla vahel äärmiselt ärritav. Aga seekord polnud. Tundub, et seekord polnud jäätis vahetuks toidust mõtlemise põhjuseks. Selleks *oli* kellamäng, mis pani mõtted kõrvalteid pidi jooksmas: oh jaa, nüüd on ju kevad ja sa kuuled seda sel aastal *esimest korda*! Nüüd meenub sulle, et su mõtted läksid kuhugi kaugemale, kaugemale. Sa läksid tagasi eelmisesse kevadesse, kui olid veel noor ja jõid pärastlõunateed koos oma tädiga. Milline kumma-line vana daam! Igatahes sellest sa mõtlesid ja just *siis* hakkasid sa oma kujutluses võileiba valmistama.

Pisut segane? Inimesed erinevad oma segase mõtlemise määralt, kuid niimoodi assotsiatiivselt toimib meie meel suurema osa ajast. Loo-mulikult vormime me ideid ka sihipäraselt. Kuid enamus ideid ilmub meie meelde kutsumata, seoste kaudu. See juhtub kogu aeg, mitte ainult siis, kui unistame.

Meel oma loomulikus olekus jahib mõtteobjekte ja ühendab neid objekte üksteisega. Psühholoogilisest vaatevinklist on ideedevahelised assotsiatsioonid äärmiselt huvitavad. Enamus loovaid ja originaalseid

ideid tekib just mõtete seostamisel. Näiteks nii avastas Einstein relatiivsusteooria.

Teistsugune mõtlemine, mida tavaliselt tähistatakse sõnaga 'mõtlemine', on tahtlik ja suunatud mõtlemine. Näiteks, kui me kavandame oma päeva või töötame mingi probleemi kallal. Meil on rohkem või vähem määratletud eesmärk, me hoiame oma meelt teatud subjektile ja teeme järeldusi. Või otsime mingi idee tagamõtet või hargnemist, küsime endalt, mis midagi *tähendab*. Kõikide sarnaste arutluste puhul kasutame loogikat (vahel oma isiklikku loogikat). Teeme ebaküpsed järeldusi, tormakaid üldistusi, väldime silmanähtavat tõe. Probleemile rahuldavat lahendust välja mõeldes võib see meil õnnestuda või ebaõnnestuda.

SUUNATUD MÕTLEMINE

Tavaliselt me ei suuna oma mõtteid. Kui me seda ka teeme, on meie suunatud mõtlemine tugevalt mõjutatud assotsiatiivsetest mõtetest. Tavaliselt me lihtsalt suuname oma tähelepanu teatud teemale ja sealt edasi on mõtlemise meetodiks assotsiatiivsed ideed, aeg-ajalt viime lihtsalt oma tähelepanu peaküsimuse juurde tagasi.

Üldiselt tundub see olevat kaunis kasulik toimimisviis, kuna nii tunnustame alateadliku 'lateraalse' mõtlemise olemasolu. Kuid tehtud järeldustel on tähendus. Põhjenduste selgus on meie arengu mõõdupuuks.

Ideed on olulised. Millises arengupunktis me praegu oleme, kes me oleme? See on vaimse arengu *kujutlus*, mis on peamiselt idee ja ainult osaliselt tõelus. Abstraktsed ideed tuleb muuta konkreetselt kogetavaks tõelisuseks. Sel põhjusel hoolitseb vaimne praktika nii väga kogemuse süvendamise eest, just praegu tehtava ja toimuva teadvustamise eest. See on *praktika*. Kuid on olemas ka *vaateviis*. Meil on alati teatud vaateviisid, vaated, arvamused selle kohta, mida me teeme. Ja nagu kõik muugi meis, vajavad ka meie vaated perioodiliselt korduvat muutmist. Ideed, budismi 'töömõisted', varustavad meid tegevuse jaoks olulise raamistikuga. Need on juhtnöörid, *miks* me seda teeme, mida me teeme.

Tarkus sarnaneb liblikale, mitte pimedale röövlinnule

W.B. Yeats

Mõtiskluses selginevad meie vaated. Antud juhul on tegemist vaadetega, mis on seotud vabanemise teega. Me võime mõtiskleda mis tahes huvitava teema üle selle eri tahke mees pöörelda lastes nädalaid ja võib-olla hiljem koguni aastaid. Sel juhul on tegemist peaaegu alati viitega 'asjade olemusele' — olemise tähtsatele lahendamata müsteeriumitele.

MÕTISKLUS

Niisugused sügavad seosed asuvad alateadvuses, mee assotsiatiivse olemise pärusmaal. Võib-olla me tegelikult ei tea, miks meid teatud idee või teema huvitab. Kuid ühel päeval, aastate pärast, näeme, et see on sügavalt seotud olemise põhimiste asjaoludega.

Oletame, et mõtleme sageli vägavallast. Meid paelub erinevate

rahvaste sõjaliste jõudude tasakaal. Kuuldes uudiseid vastuoludest ja sõdadest, oleme üheaegselt nii erutatud kui kohutatud. Meie mõtiskluse teemaks on antud juhul 'Sõda ja Rahu' nagu Tolstoilgi, kellel vastava materjali kogumiseks kulus arvatavasti palju aastaid. Teatud enesetundmise tasemel võib meid hakata huvitama rahu võimalus meie ebaküpses maailmas, mis on täis meie endi sarnaseid segaduses inimesi. Pöördudes oma vahetu kogemuse juurde, hämmastab meid tingimuste rohkus nii sõjaks kui rahuks, võimalus mõlemaks, ja seda me loome ise oma hoiakuga teiste suhtes ja teised loovad oma hoiakuga meie suhtes. Võime ka lihtsalt mõtiskleda rahust ja inimpotentsiaali võimalustest.

Teemad ja küsimused, mis ei lepi kergete järeldustega, on alati rikkalik mõtisklusaine ja need keerlevad üha meie meeles.

MÕTETE MÕLGUTAMINE HÕÕGUVATE SÜTE EES

Assotsiatiivse mõtlemisega on suhteliselt lähedane 'mõtete mõlgutamine', mis on üheks mõtiskluse tüübiks. See sarnaneb pakasel talveõhtul sooja kamina ees istumisega, kus me vaatame oma mõtete ja kujutluste hubisevat sütt, või pikal rongisõidul aknast välja vaatamisega, kus silmad, nähes korraga nii akna taga muutuvat maastikku kui peegeldusi aknal, juhivad meie meele kuhugi sügavale. Aken on lihtsalt vahend, kus silmad puhkavad, midagi, mis hoiab meie aistmismeele hõivatuna, samal ajal on mõtteid mõlgutav meel seotud sügavamate huviobjektidega. Vaimusilmas tahame jälgida iseenesest tekkivaid kujutlusi, mis viiksid meid nähtamatute tähenduste avastamisele.

Spontaanselt tekkinud ideid oleks hea 'töödelda'. Teiste sõnadega, mõtisklust saab kasutoovalt rakendada ka teatud suunas, me võime objekti lähemalt vaatamiseks ja läbi mõtlemiseks teadlikult valida. Asjade üle järelemõtlemine võib olla terav ja jahe nagu kirurgi skalpell. Vahel oleks hea oma ideede kallale sõosta nagu raisakull, heita neile väljakutse, panna need proovile. Aeg-ajalt tuleb kasuks end taltsutades näkku vaadata silmanähtavatele järeldustele.

KAALUTLEV ARUTLUSKÄIK

Arutlev ja kaalutlev mõtlemine on väga tähtis, kuid ka aeglasel, mõlgutuslikul, liblikalennutaolisel mõtlemisel on mõtiskluses oma koht. Mõtiskluses peab olema nii aktiivsust kui vastuvõtlikkust, nii mõtte-mõlgutusi kui järelemõtlike arutlusi. Mõtisklus ehk 'refleksioon' viitab subjekti ja objekti kahepoolsele suhtele.

MÕISTMISE TASEMED

Niisiis mõtisklus on oma mõtete "hõõguvate süte" või "aknapeegelduste" vaatamine. Ning samuti oma mõtete selge ja eesmärgipärane suunamine. Mõtisklus kui meetod Tõe vahetuks mõistmiseks on oma olemuselt mitmekülgse loomuga.

Budistlik õpetus eristab kolme mõistmise arenguastet. Need on **kuulamine**, **mõtisklemine** ja **mõtlus**. Kuulates saame teavet, mõtiskledes

sulatame selle teabe tähenduse endasse ja mõtlustades läheme sellega veel sügavamale pürgides Ületavale Mõistmisele, ülima Tõe vahetule mõistmisele.

(1) KUULAMINE

Alati me ei taipa, et õppimisvõime sõltub meie hoiakust. Kuulamise ja vastuvõtlikkuse traditsiooniline budistlik sümbol on tühi anum. See sümboliseerib avatust vaimse õpetuse suhtes.

Kui sa ei kuula, oled kui tagurpidi pööratud anum. Kui sa kuuldut ei mäleta, oled kui põhjast katkine anum. Kui oled mõjutatud [negatiivsetest tunnetest], oled kui mürgitatud veega täidetud anum.

...Kui kuulad Dharma't, pead kuulama selle häält, kes seda selgitab, ilma et kõrv teistele helidele hälbiks. Kui sa nii ei kuula, sarnaneb see mahla valamisega anumasse, mil puudub põhi, ja kuigi su keha on õpetusega ühes ruumis, ei kuule sa ühtki Dharma sõna.

...Kui sa Dharma't meeles ei pea ... Kuigi sõnad on jõudnud su tajumis- ja kuulumisvõimeteneni, sarnaneb see mahla valamisega läbijooksvasse anumasse, ükskõik kui palju valatakse, miski ei jää pidama. Ükskõik kui palju kuulad Dharmat, ei tea sa, kuidas seda meelde jätta, kuidas seda südamesse võtta.

...Kui kuulad Dharma't, aga ... koos viiest meelemürgist mõjutatud mõtetega⁴⁸ ... ei muutu Dharma meeles lihtsalt kasutuks, vaid koguni kahjulikuks, see sarnaneb tervendava mahla valamisega mürgitatud anumasse.⁴⁹

Gampopa

‘Kuulamine’ hõlmab siin kõikvõimalikud kommunikatsioonivahendid. Näiteks lugemine kui ‘kuulamine’. Peamiseks teabeallikaks on arvatavasti raamatud.

Uut teavet aitab omastada ehk endasse sulatada meie aktiivne huvi asja vastu, st kui me kuulame *aktiivselt*. Gampopa värsid osutavad, et vaimse õpetuse kuulamine (*suta-māyā paññā* e. ‘kuuldud tarkus’) on midagi enam kui lihtsalt kuulumismeele toimimine sel ajal ja kohal, kus õpetust vahendatakse.

Sama käib ka õppimise kohta. Õppides on tähtis mitte takerduda oma vahetutesse tundereaktsioonidesse õpitava materjali suhtes. Kuulamine tähendab materjali mõistmist, mitte ainult nii, kuidas meie seda tahame näha, vaid kuidas *seda tegelikult õpetatakse*. Et mitte saada ‘mürgitatud anumaks’, tuleb tähelepanelikult näha oma meelestatust, vastasel juhul võib kuuldu mõistmine olla õige erinev sellest, mida tegelikult öelda taheti. Väga kerge on läbi oma vahetu hoiaku filtreerida seda, mida rääkija või kirjutaja vahendab. Kui meile ei meeldi teatud

näite toon või lause sõnastus, võib selle tähendus meie jaoks moonduda. Niisiis, kui kirjutatu või räägitu tähendus jääb meile ebaselgeks, tuleks endalt küsida, mis sellega öelda *kavatseti*.

(2) MÕTISKLUS

Mõnikord saab uus idee meile nii südamelähedaseks, et me ei taha sellest enam loobuda. Me jätkame selle üle mõtlemist ja mida rohkem me mõtleme, arutleme ja mõtiskleme, seda rohkem hakkame seda mõistma.

Seda nimetatakse põhjalikuks mõtiskluseks ehk 'mõtestatud tarkuseks' (*cintā-māyāpaññā*). Vahetu mõistmise sel astmel süvendame kuulnud ideede mõistmist. Seda nähtust vahendab väljend *ideede omaksvõtmine*, st kunsti seedida vastuvõetavad ideed endale omaseks mõtlemisaineks.

Loomulikult mõtiskleme me teatud määral kogu aeg, sest me ei saa end keelata mõtlemast mõtete tähenduse üle. Kuid jättes mõtiskluse ainult loomupäraste impulsside hooleks, arutleme me vaid meelde iseenesest kerkivate teemade üle. Tõenäoliselt puuduvad sealt olulised teemad. Me võime oma mõtlemises olla ka liiga kriitilised.

Niisiis, kavandatud mõtlemine on väga oluline, selle peamine meetod on väga lihtne: teema meenutamine ja selle üle mõtete mõlgutamine. Seda saab teha elu igal hetkel, kuid selle jaoks on hea planeerida ka oma aeg.

AJA ANDMINE MÕTLEMISEKS

Kui sul on vaba aega — pool tundi või kakskümmend minutit — vahel sellest piisab, ära siruta kätt kohe automaatselt raamatu järele. Jäta kõik kõrvale, istu mugavalt ja lõdvestu. Häälesta end oma mõtetele.

Meel on kogu aeg mõtteid täis, võib tunduda, et mõtlemiseks ei ole vaja lõpetada tegelemist teiste asjadega. Kuigi on võimalik tegelda kahe, kolme ja isegi nelja asjaga üheaegselt, ei ole see enesejuhtimiseks kõige tõhusam tee. Mõtted on meile kindlasti tänuvõlgsed, kui anname neile võimaluse omaette olemiseks. Põhjuseks, miks me sageli raiskame mõtluses nii palju aega mõtlemise peale, on see, et tavaliselt me ei anna oma mõtetele ruumi.

Ära kõhkle selliselt oma aega viitmast. See pole aja raiskamine ega mõnulemine. Mõtlemistegevusele veidi aega planeerides muudame oluliselt elu kvaliteeti ja ka suhteid teiste inimestega.

Mõtisklemine on mingil määral inimlik vajadus. See võime vajab treenimist. Vahel mõjuvad tundeelu rohked probleemid mõtlemisvõimele halvasti või koguni põhjustavad selle täieliku lakkamise. Kui kiilume mõtlemise alati kahe välise tegevuse vahele või jätame selle viimaseks ajaks õhtul enne magamaminekut, tekitame endas frustratsiooni. Mõtlemiseks aja kõrvale panemine ei ole mõeldud ainult intellektuaalide jaoks. Mõtisklus ei ole ennast täis 'suurte mõtete mõtlemine'. See on inimvõime — mõtlemise kasutamine selleks, et süvendada oma teadlikkolemist inimolendina sündimisest ja selle tähendusest.

Mõtlessele, mis toimub praegu sinu elus ja teiste elus, mõtle oma vaimsele arengule, mõtle hiljuti tekkinud probleemidele. Selgita välja, mida mõtled neist asjadest. Ja mida mõtled olukorrast maailmas. Mõtles elule ja surmale, armastusele ja taatele. Mõtles varjatud võimetest, tegevusest ja selle tagajärjest.

MÖTISKLUSE TEEMAD

Budistlikus pärandis on olemas nimekiri teatud mõtisklemise teemadest, 'peamistest abinõudest', mis elustavad huvi vaimse arengu vastu. Näiteks, **Virgumise potentsiaal**.⁵⁰ Ajalooline Buddha ja paljud teised tema õpetuse järgijad saavutasid täieliku vaimse vabaduse seisundi. Igauks meist võib selleni jõuda vastavaid pingutusi tehes. Või näiteks, **inimelu väärtuslikkus**. Aeg-ajalt tundub inimesena olemine raske ja frustreriv, kuid me oleme ka erakordselt vabad, eriti kui meil on juurdepääs oma füüsilistele ja vaimsetele võimetele. Meil on veel rohkem õnne, kui elame maakera selles osas, kus on võimalik kokku puutuda budismiga, ja lisaks veel poliitiline vabadus seda avalikult praktiseerida. Maailmas on palju paiku ja olukordi, kus on väga vähe valikuvabadust, kus peamiseks mureks on leiva teenimine elu seeshoidmiseks. Kas me ikka mõistame, kui õnnelikud me oleme? Mõtisklusteemade nimekirja kuulub tõsiasi, et maailm, kus me elame, ei kesta igavesti, Sõltuvuslikku olemist iseloomustab **püsimumus**. Miski ei ole püsiv, isegi mitte meie kehad. Sellest järeldub, et elu oma põhiolemuselt **ei paku tõelist rahuldust**, mis on järgmiseks mõtiskluse teemaks. Kindlasti ei ole võimalik leida ühtegi kehtvalt rahuldust pakkuvat asja või asjaolu, kehtvat rahuldust. Ometi on olemas ajutised kompensatsioonid, mis tegelikult *ei kompenseeri* meie küllastamatust, vaid hoopis tõmbavad meie tähelepanu Tõelusest kõrvale. Sellises olukorras oleme me kõik, seepärast on püsimumus mõtisklusteks viljakas teema. Sügav ja müstiline teema on **tegevustest tulenevad tagajärjed**, selles peitub põhjatu potentsiaal mõtisklusteks. Võib mõtiskleda **vaimsete sõprade vajalikkuse** üle, võib mõelda kõikidele inimestele, kes sul on aidanud leida elu praegused perspektiivid. Millises olukorras oleksid ilma nende mõjuta? Mõtisklemine **vabanemise eelistest** avaldab puhtast positiivset mõju. Mida enam mõtleme kasvu võimalustele, seda väärtustavamalt ja positiivsemalt suhtume avanevatesse võimalustesse. **Positiivsed tunded** on iseenesest väärtuslik mõtiskluse teema, eriti koos ülima positiivse tunde *bodhicitta*'ga ehk **motivatsiooniga Virguda kõikide olendite heaks**. *Bodhicitta* (e. Virgumismeele) ärkamisega tekib soov pühenduda budistlikule Teele, et jõuda oma budaloomuseni.

Kõik nimetatud teemad on lõputu mõtiskluse allikad. Mõne teemaga leiame kokkupuute kergemini kui teisega. Kuna kõik need teemad on väga laia tähenduse skaalaga, on päris tavaline neisse negatiivne meelestatus.

Mõtisklemine ei ole ainsaks teeks, mis annab meie mõtetele küpsuse, ka suhtlemine mõjub sellele hästi. Vestlus sõbraga ühel neist teemadest võib

MÕTISKLUSTEL ON
TAGASIPEEGELDUV
MÕJU

avaldata palju tugevamat mõju kui vaikselt kodus mõtisklemine. Huvitav on tõdeda, et nende teemade üle on võimalik palju vaielda. Vaidlused võivad esile tuua tahtmistel põhinevaid segaseid mõttekäike, mida oleme endaga kaua kaasas kandnud ja mida me arvatavasti ise enda juures iialgi ei märkaks. Niisugused vestlused ja vaidlused on mõtisklusele suureks toeks. See juhib mõtlemist ühest mõtisklusest teise. Iseenesest tekkivad vestlused pärast sööki või nõudepesemisel võivad olla väga kasulikud, kuid veelgi väärtuslikum on regulaarselt kooskäiv vestlus- või õpperühm. Võiks korraldada samameelsete sõpradega iganädalase kooskäimise. Võiks kasutada omavalitud materjali või küsida nõu rühma liikmete poolt austatud kogemustega liidrit.

Öeldakse, et õpime alles siis midagi korralikult ja põhjalikult, kui hakkame seda ise õpetama. Kui tunneme teemat hästi, on õpetamine suurepäraseks mõtiskluse toeks. Õpetamine on meetod arusaamise süvendamiseks, sest õpetades peame me oma mõtteid seletama. Näiteks, kui oleme uurinud budismi aastaid, oleks kasulik osaleda õpperühmas või juhtida seda või pidada lühikesi kõnesid. Tagasiside, mida me saame niisuguste pingutuste korral, näitab meile kätte lüngad arusaamises ja selle, kuivõrd on õpetus *tõeliselt* meie enda omaks saanud ja kuivõrd on see veel lihtsalt teooria.

Mõtiskluses sünnivad meil varem või hiljem oma mõtted, viljad, mis omakorda saavad 'seemneks' uutele mõtetele. Oma edasistes mõtisklustes pöördume üha uuesti tagasi mõtte algete, 'mõtteseemnete' juurde.

DHARMA
SEEMNETE
KÜLVAMINE

'Mõtteseemned' on vipassanā praktikas ideaalseks mõtisklemise objektiks. Mõtisklemiseks ei piisa lihtsalt paljast, enda omaks tegemata teemast nagu näiteks 'püsimatus' või '*śūnyatā*'. Me vajame *Dharma seemneid* — ideid, mis on kasvanud meie jaoks tähenduse nüansse. Mida enam me mõtiskleme Dharma üle, seda enam tekib *Dharma seemneid* ja seda enam on meil vipassanā mõtluse jaoks ehtsaid teemasid.

(3) MÕTLUS

Mõistmise kolmas aste on *bhāvanā-māyā paññā* ('mõistetud tarkus') ehk vipassanā mõtlus, mida natuke vaatasime viiendas peatükis. Igatahes vipassanā olemuse mõned teised küljed peaksid olema selgemad nüüd, kus oleme läbi käinud selle lähtekohad: mõtlemise ja mõtiskluse. Nüüd, kus oleme näinud, et mõtlemine ja mõtisklemine on just niisama vajalikud — samasugused abinõud vahetu mõistmise arendamiseks — nagu samatha mõtlus.

Lisaks mõistetele nagu 'püsimatus' on ka teist liiki *Dharma seemneid*. Paljud vipassanā mõtlusvormid kasutavad sümboleid, *mantraid*, 'seemne-silpe'. Nii tähendusrikkad mõisted kui ka neist sümboolsemad *Dharma seemned* nõuavad eelnevat mõtisklemist.

Budistliku mõtluse see külg näib jäävat mõningatele mõtlustajatele

**DHARMASEEMNETE
MITMEKESISUS**

müstikaks. Näiteks mantrad nagu *om maṇi padme hūm* on saanud Läänes laialt tuntuks. Kuna mantraid korratakse sageli paljukordselt mõtlus- ja pühendumuslikes praktikais, nähakse neid vahel väärast valguses, üksnes kui mehhaanilist vaimse arengu meetodit. Kordamisel on sama tähendus kui korduval mõtisklusel. Enne kui leiab aset sügav muutus, peab mantra tähendus jõudma läbi teadvuse pinna. Loomulikult leidub alati inimesi, kes praktiseerivad Dharma't mehhaaniliselt, aeg-ajalt teeme me seda ehk isegi, kuid mantra muutub *Dharma seemneks* samal viisil kui mõiste. Näiteks ülaltoodud mantra sisaldab endas sümboolselt suurel hulgal mõtisklust sõbralikkuse ja headuse üle — Virgumise seisundit iseloomustavate tunnuste üle. See on ülima Kaastunde bodhisattva, Avalokiteśvara mantra.

**DHARMASEEMNETE
IDANEMINE**

Kogenud budistliku mõtluse praktiseerijal, sel, kes tõsiselt mõtiskleb Dharma üle, on palju Dharma ideid — ideid, mis puudutavad asjade ülimat olemust — meeles idanemas ja kasvamas. Kuna mantral ei ole kindlat mõistelist tähendust peale üldiste assotsiatsioonide nagu kaastunne, saab seda kasutada magnetina, kuhu tõmmata sobivaid suguluses olevaid ideid, arusaamisi ja taipamise hetki. Sama põhimõtte rakendub ka kõikidele teistele eri tüüpi sümbolitele, mida võib leida budistliku mõtluse enamikust koolkondadest, näiteks budade ja bodhisattvate kujustamisele. Mõtlustaja jaoks esindavad need sõnades väljendamatut tarkuse ja kaastunde elavat potentsiaali, Virgumise tõelisust.

**VAHETUMÕISTMISE
SÜVENDAMINE**

Kõik sümbolid, mis mõtlustaja meeles oma tähenduses järjepidevalt küpsevad, on *Dharma seemned*. See, kes harjutab vipassanā mõtlust regulaarselt, toidab mõtisklusega oma vahetu mõistmise kasvu, millel omakorda on tagasimõju edasistele mõtisklustele, algatades nii järjepideva spiraalse kasvuprotsessi kuni Tõeluse vahetu mõistmiseni.

**VAHETUMÕISTMISE
KOLM TASET**

Nüüd näeme, kuidas ülima Tõeluse vahetu mõistmise (paali k. *paññā*, sanskrit k. *prajñā*) kolm taset toimivad üheskoos kui terviküsteem. Mõtisklus, mis on asja tuumaks, sulatab mis tahes 'kuuldud' teavet, laseb sel meeles keerelda, pöörab seda tagurpidi ja pahupidi, et selgusele jõuda selle sisemises tähenduses, aeg-ajalt selle sisemise tähendusega maadeldes — sõnu ületaval tasemel — mõtlustades. Lõpuks laseb ta selle töö vilju maitsta veel sügavamal mõtiskluses.

TINGIMUSTE LOOMINE TÕELUSE VAHETUKS MÕISTMISEKS

Nii nagu mõtlus, nii ka vahetu mõistmise kolm taset nõuavad teatud tingimusi. Enamusest tingimustest on juba juttu olnud, kuid need on väärt veel kord üle vaadata.

Kõige tähtsamaks tingimuseks on motivatsioon, 'nälg tõe järele'. Niikaua kuni me ei taha jõuda Ületava Mõistmiseni, seda ei juhtugi.

Teiseks tingimuseks on vestlused ja vaidlused samameelsete sõpradega. See koondab tähelepanu keerukatele probleemidele. Vaidluses on tähtis mõista mitte ainult seda, mida teine isik näib ütlevat, vaid seda, mida ta *püüab* öelda. Oluline on väljendada ka oma mõtteid.

Tähtis on treenida oma meelt ja toita seda kvaliteetse materjaliga. Meenuta analoogiat lapsega, kes pole korralikult sünninud ja tahab süüa ainult komme. Meelel on loomupärane vajadus sisse ahmida ideid, nii et tuleks teha valik, mida talle anda ja mida mitte. Lugemine on väärt anne — kokkupuude avarate meelemaailmadega kirjanduse kaudu. Kasuta võimalust ja loe head kirjandust, ükskõik kas vanaaegset või tänapäevast. Uuri Dharma't omal käel ja koos õppe- või vestlusrühmaga.

Loe üha uuesti raamatuid, mida väärtustad üle kõige. See, mida äsja öeldi mehhaanilise kordamise kohta, ei olnud arvamus, et kordamine on alati mehhaaniline. Vastupidi, kordamises peitub jõud. Vastuvõtlikult oma lemmikraamatuid üha uuesti lugedes sooviga sealt õppida viib sügavama mõistmiseni. Tavaliselt, kui kohtume millegagi esimest korda, on see suhteliselt pinnaline kontakt. Kui satume esimest korda kokku mingi ideega, vaevalt et me siis mõistame selle kõiki nüansse.

Kõiki neid tingimusi ühtekõitvaks tingimuseks on tähelepanelikkuse, teadvustamise treenimine. See võimaldab panna laialihajuvad energiad ühtesuunatud mõtisklusesse. Teadvustamine toetab nii keskendumisvõimet mõtluses kui ka vahetu mõistmise arengut. Kui me oleme pidevalt teadlik oma taustast — kehast, tunnetest, meelestatusest ja mõtetest — on sügavas mõtiskluses palju kergem koondada oma tähelepanu kõige tähtsamatele küsimustele ja nii kasvama panna Dharma seemned, mis hakkavad hiljem kandma vahetu taipamise vilju.

ÜKSIOLEK

Kõik, mida eespool soovitasime mõtlustingimuste kohta, käib ka kuulamise, mõtisklemise ja mõtlustamise kohta tervikuna. Kuid on veel üks otsene tingimus, mille eest tuleks hoolitseda. Oma mõtetes sügavuti minek nõuab teatud määral sisemist üksiolekut.

Minu õpetaja kirjutas kord ühele noorele luuletajale alljärgneva tsitaadi. Et luua tähendusrikast luulet, peab luuletaja veetma palju aega mõtiskledes. Luuletuse kirjutamiseks vajaliku ettevalmistuse rõhutamise järel — tähtsustades välismaailma, oma tunnete ja meelestatuse teadvustamist ning tundlikkust teiste suhtes — võrdleb Sangharakṣita mõtisklust tulega, milles sulab ebapuhta luule töötlemata kullamaak. Ta ütleb, et töötlemata kullamaak muutub kullaks *üksinduse* tuleproovis.

Üksi olemiseta on mõtisklus võimatu. Pikaajalise mõtiskluseta ei ole ükski suur kunstiteos iial esile kerkinud. Luuletaja vajab üksiolekut nagu kopsud vajavad õhku.

Üksiolek ei tähenda mitte niivõrd füüsilist üksindust kui võrd

sisemist eraldatust, antud juhul eraldatust kõigest, mis vahetult ei hoolitse luuleloomingu protsessi eest.

Füüsiline eemaletõmbumine tavapärastest inimtegevustest ja huvidest kuulub vaid niivõrd üksioleku alla kuiivõrd see on seotud eelpool mainituga. Tänapäeva linnastunud tööstusühiskonnas on see kasvavalt harv nähtus. Eemaletõmbumata tänapäeva elu askeldustest ja kiirustamisest võib luuletajal jääda märkamata, et tema töö edenemiseks ja täiustumiseks on sisemine üksiolek hädavajalik.⁵¹

Sangharakṣita

Mõtisklemine loob budismi praktiseerimiseks vajaliku tausta. Regulaarselt mõtiskledes on meie mõistmine kokkupuutes Dharma mõtete 'maitsega'. Siis näeme kõiki oma kogemusi Dharma valguses ja kui Dharma tähendus on kogu aeg meiega, püüame seda rohkem praktikasse rakendada.

Just nii, mungad, nagu võimas ookean on ühe maitsega, soola maitsega, just nii, mungad, on Dhamma [e. Dharma] ühe maitsega, vabanemise maitsega.⁵²

Gautama Buddha

Kümnes peatükk

ERINEVAD MÕTLUSE TÜÜBID

Budistlik mõtlus on pika ja rikkaliku ajalooga elav traditsioon. Samatha ja vipassanā põhimõtted on välja arenenud mitmesugustest mõtluspraktikatest, mille kõigiga on võimalik lõpuks välja jõuda Ületava Mõistmiseni, Virgumiseni.

VIIS PEAMIST MEETODIT

Budistlikus pärandis moodustavad viis peamist meetodit mõtluste kogumi, milles iga meetod on vastumürgiks ühele viiest Virgumise tõkkest. Viis 'meelemürki', nagu neid kutsutakse, on *hajevilolek, viha, himu, upsakus ja teadmatus*.

Kahtlemata on igaüks nendega kokku puutunud. *Hajevilolek* on tõke, mida aitab ületada **hingamise teadvustamise mõtlus**. Energiat, mida me panema *vihasse*, saab muuta **mettā bhāvanā** (ja ka teiste *brahma-vihāra bhāvanā* mõtluste) abil südamlikuks sõbralikkuseks. Järgmised kolm mürki on parem käsile võtta vipassanā mõtluses. *Himu* asendame sisemise rahu ja vabadusega **püsimatuse üle mõtiskledes**. Kalduvuse *ennast täis olla* muudame vipassanā abil selguseks isesuse tegelikust olemusest. Seda meetodit nimetatakse **kuue elemendi praktikaks**. *Vaimse teadmatus* muudame **Sõltuvuslikkuse üle mõtiskledes** mõistmiseks ja kaastundeks.

Kõikide budistlike mõtluste juured kasvavad lõppkokkuvõttes välja ühest või enamast siintoodud põhimõttest. Vaatame järgemööda kõigi viie meetodi olemust. Hiljem uurime veel kolme mõtlust: kujustamise, lihsalt istumise ja kõndimise mõtlust.

Viispeamistmõtlust
— viie meelemürgi
vastu

mõtluse tüüp	mõtlusmeetod	meelemürk, mille vastu võideldes	arendame
samatha teadvustamine	1. hingamise	hajaliolek	keskendumisvõime
	2. mettā bhavana (ja brahma-vihāra'd)	viha	armastus
vipassana praktika	3. mõtisklus püsimatusest	himu	sisemine rahu, vabadus
	4. kuue elemendi	ülbus	selgus isesuse olemusest
	5. mõtisklus Sõltuvuslikkusest	teadmatus	Mõistmine ja Kaastunne

SAMATHA

1 HINGAMISE TEADVUSTAMINE

Hingamise teadvustamise ja mettā bhāvanā mõtlust kui peamisi samatha mõtlusi tutvustasime selle raamatu alguses.

2 METTĀ BHĀVANĀ JA NELI BRAHMA-VIHĀRA'T
Mettā bhāvanā kohta on öelda veelgi enam. Mettā bhāvanā abil arendatud armastuse ja sõbralikkuse põhjal saab edasi arendada teisi positiivseid tundeid nagu kaastunnet, kaasaelavat rõõmu ja meelerahu.

Nende nelja väärtusliku omadusega seotud nelja mõtlust tuntakse nime all *brahma-vihāra*'d, mis tähendab 'brahma elukohad' või 'ülimad eluasemed'. Neli *brahma-vihāra*'t on:

- (a) Armastuse arendamine — *mettā bhāvanā*
- (b) Kaastunde arendamine — *karuṇā bhāvanā*
- (c) Kaasaelava rõõmu arendamine — *muditā bhāvanā*
- (d) Meelerahu arendamine — *upekkhā bhāvanā*

RASKUSED
MÕISTETEGA

Budistlike terminite tõlkimisel on üsna tavaline, et algtermini kogu tähendusrikkus jääb edasi andmata. Eriti raske on tõlkida 'mettā' mõistet, sõnal 'armastus' on kahjuks palju seoseid sõnadega himu, seksuaalne igatsus, sentimentaalsus. Sõna 'armastus' väljendab harva lihtsalt soovi, et keegi oleks õnnelik ja et tal läheks hästi. Me kasutame seda sõna paljudes seostes — me armastame teisi inimesi, toitu, riideid, mõtteid, nii et 'armastus' teise isiku suhtes ei erine vahel sugugi armastusest oma lemmiktoidu või riiete vastu. Veelgi enam, 'armastuse' teise isiku suhtes võib segamini ajada seksuaalse igatsuse, neurootilise himu ja üksioleku hirmuga. Kuna 'mettā' sõna tähendus on vaba sellistest probleemidest (vt. määratlust allpool), tundub olevat parem jätta see tõlkimata lootuses, et lõpuks hakatakse seda sõna kasutama.

Kui hoida end eemale sõnast 'haletsus', sobib *karuṇā* tõlke vasteks 'kaastunne'. Kuid *muditā* tõlkimiseks ei ole otsest vastet, selle saab moodustada kolmest sõnast 'kaasaelav rõõm' ja siis selgitada. Ka *upekkhā* le on raske leida sobivat vastet, 'meelerahu' võib kergesti viidata jahedale hoiakule, mitte aga millelegi tõeliselt positiivsele.

LÄHEDANE JA KAUGEVAENLANE

Kuna nimed ei anna selget pilti, kuidas neid mõtlusi praktiseerida, peame uurima igäüht lähemalt. Mõtlusi lähemalt vaadates püüame leida endas üles iga vastava omaduse ja võrrelda seda oma elukogemusega. Kui võimalik, proovime neid mõtlusi ka praktiseerida. Iga omadust on võimalik esile kutsuda, vastandades seda tema 'vaenlasele', st vastava positiivse omaduse vastandomadusele. Igal omadusel on traditsiooniliselt nii 'lähivaenlane' kui 'kaugvaenlane'. **Lähivaenlane** on negatiivne omadus, millega kipume tõelist omadust segi ajama, näiteks haletsuse võime segi ajada kaastundega. **Kaugvaenlane** on iseenest mõistetav brahma-vihāra vastand, näiteks kaastunde kaugvaenlaseks on julmus.

Läbi käies kõik brahma-vihāra mõtlused, alustame igäühe omaduste visandamisega ja siis käsitleme iga mõtluse praktilisi üksikasju (välja arvatud mettā bhāvanā, mida oleme juba käsitlenud) ning lõpuks vaatame brahma-vihāra'de erilisi omadusi, vastandades neid oma 'vaenlastele'.

Mettā on südamest tulev hoolitsus teiste inimeste õnne pärast: me tõepoolest tahame, et teised oleksid õnnelikud. Me tahame, et teised oleksid õnnelikud neile endile omasel moel: me ei eelda, et teame, mida keegi vajab selleks, et olla õnnelik. See ei ole omakasust motiveeritud soov, me lihtsalt tahame, et nad oleksid õnnelikud, hoolimata sellest, kas me isiklikult saame sellele kaasa aidata või ei. Mettā on hoolitsus teiste heaolu eest ja lahkus nende suhtes.

(A) METTĀ TUNNE

Mettā bhāvanā astmeid kirjeldasime teises peatükis.

METTĀ BHĀVANĀ MÕTLUS

Mettā tunde kaugvaenlaseks on viha, soov kedagi kahjustada. Mettā bhāvanā'sse võib suhtuda kui vihast ülesaamise meetodisse.

METTĀ TUNDE KAUGVAENLANE — VIHA

Viha on nõrkus, mida igäüks meist omab erineval hulgal. Laias laastus tekib viha siis, kui meie soovid ei täitu, siis tunneme tõkestatust ja pettumust. Kuna meie püüdluste ja soovide teele jäävad korduvalt ette teised inimesed, kaldume viha endale lubama. Meit igäühes on teatud annus alateadlikku pahameelt, ärritatust ja rahu, mis kõik on viha vormid, mida me tunneme, kuni leiame mõne patuoina, kellele oma viha välja valada. Kuid just vihal on mõjuvõim meie õnnetunde üle: viha piinab ja kahjustab.

Kui oleme aldis mitmesugustele viha ilmingutele, oleks parem mõtiskleda mettā tunde eelistest kui viha kahjulikkusest. Traditsiooniliselt peetakse mettā tunde arendamise eelisteks järgnevaid tunnuseid:⁵³

Mõtiskle mettā tunde eelistest

- (1) Hea uni — me uinume ja ärkame õnnelikuna, meil ei ole hirmu-
unenägusid!
- (2) Teiste elavate olendite armastus ja lugupidamine.
- (3) Kaitse vägivalla eest.
- (4) Meele kiire keskendumisvõime.
- (5) Hea väljanägemine!
- (6) Surma puhul vabadus meelesegadusest.
- (7) Kui selles elus me veel ei saavutanud vahetut mõistmist, siis
sünnime ümber olemise õnnelikematesse oludesse.

METTA TUNDE
LÄHIVAENLANE —
SENTIMENTAALNE
KIINDUMUS

Mettä tunde lähivaenlaseks on sentimentaalne kiindumus ehk *pema*. Tunne, mille puhul peitub oht väärtõlgendusteks — seda võib segi ajada siira sõprusega. *Pema* on kiindumus, poolehoid, ihkame saada kelleltki mingisugust kogemust.

Kiindumus võib olla nõrk või tugev. See võib kõikuda õrnast soovist kedagi tunnetega üle külvata, kedagi idealiseerida, kuni tugeva seksuaalse ihani. Mettä tunnet on *pemaga* kerge segi ajada. Päris tavaline on, et arvame, et tunne kellegi suhtes ainult puhtaid altruistlikke tundeid, tegelikult aga oleme teisest inimesest lihtsalt 'sisse võetud'.

Samasugune väärkäsitus võib olla vanematel oma laste suhtes. Segame ära eheda soovi lapse hea käekäigu eest iseenda sooviga, et laps kasvaks üles vastavalt meie isiklikule nägemusele. Niisugune segiajamine ei hõlma ainult vanemaid, see on hoiak, mis kergesti kujuneb mingis asjas rohkem kogenud inimesel vähem kogenud inimese suhtes. Ja vastupidi, *pema* võib tekkida vanemate inimeste suhtes, võime endale teadvustamata suhtuda neisse kui isasse või emasse ja loota nende kaitset ja hoolitsust.

Kiindumusel
põhinevatest
vajadustest
väljakasvamine

Kuid pole põhjust liigselt muretseda oma mettä tunde rikutuse üle *pema* poolt. Meenutagem, et siin on tegu mitte pattudest vabanemisega, vaid kasvamisega ja tundeelu küpsemisega. Parem on mõelda rohkem positiivse mettä tunde *arendamisest*. Samal ajal olles teadlik, et *pema* peitub kusagil meie hoiakutes. Mettä bhāvanā harjutamisel on paratamatu, et seal on kiindumuse elemente. Kuid nii nagu puhastamata kulla puhul, nii on lugu ka mettä tunde arendamisega, ebapuhtad elemendid uhutakse järjekindla tööga välja, kuni lõpuks jääb järele tõeline väärtus.

Seda protsessi ei saa tagant kiirustada. Tunnete puhastamine on peamiselt kasvu küsimus — väljakasvamine vajadustel põhinevatest reaktsioonidest, kasvamine iseenesest tekkiva soovini anda ja aidata. Väljakasvamine nõuab nägemust, et vajadusel põhinev kiindumus on juba oma loomult frustreriv. Niisugust sügavuti nägemist ei saa peale sundida, sest vajadustel põhinevad kiindumused on tavaliselt väga jõulised! Kõik brahma-vihāra'd, eriti upekkhā bhāvanā aitavad jõuda sellise küpse nägemuseni.

Kõik brahma-vihāra mõtlused põhinevad mettā tundel — soovil, et kõik oleksid õnnelikud. Brahma-vihāra mõtlused kujutavad endast mettā tunde arendamist erinevates “katselistes” olukordades.

Näiteks *karuṇā* (kaastunne) on mettā tunde hoiak kannatavas inimesse. See on *rohkem* kui lihtsalt sõbralikkus. Kui tunneme kõigi suhtes sõbralikkust, ja siis tajume, et keegi kannatab, siis see olukord nõuab meilt sügavamat reageeringut. Enam ei ole peamine sõbralik, avatud ja lahke hoiak, kuigi see on väga positiivne hoiak. Samuti ei saa me rahulduda lihtsalt teadmisega kellegi kannatusest. Me tahame teha midagi tema aitamiseks. Kui me tõepoolest soovime, et kannatav inimene oleks õnnelik, tunnustame tema olukorda ja tahame teda kannatusest vabastada.

Sisemine vastuolu — teadlikkus kellegi õnnetusest ja soov, et ta oleks õnnelik — loob uue tunde: kaastunde. Kaastunne on soov vabastada inimesed kannatusest, nii et nad võiksid olla õnnelikud.

(B) KARUNA —
KAASTUNNE

Karuṇā bhavna'l on seitse astet.

(1) Mõtlus algab mettā tunde arendamisega. Selleks võib kasutada mettā bhāvanā esimest või viimast astet. Või kui tahame tugevamat alust, võib lühidalt läbi teha kõik mettā bhāvanā astmed.

(2) Kui mettā tunne on loodud, meenuta kedagi, kes kannatab. See võib olla keegi, keda tunned või kellest oled kuulnud. Tema olukord võib olla halb või on ta haige või käitunud oskamatult, mis on põhjustanud talle õnnetuse.

Ei ole hea valida kedagi, kelle kannatus on äärmiselt raske. Meenuta, et selle harjutuse eesmärgiks on mettā tunde arendamine. Ole tähelepanelik, et sa ei masenduks!

Tuleb rõhutada, et karuṇā bhāvanā's ei püüta arendada kaastunnet! Vähemalt mitte otseselt. Ära arva, et sa tead, mis on kaastunne. Meenuta, et põhiline on mettā tunne. Just nii nagu mettā bhāvanā's, arenda selle isiku suhtes lihtsalt armastust, sõbralikkust, lahkust. Antud isiku teadvustamine peab *sisaldama* tõsiasja, et ta kannatab, tema kannatus ei pea olema ainuke asi, mida sa temas näed. Niisugune laiem teadvustamine aitab muuta sõbralikkuse kaastundeks.

(3),(4),(5) Järgnevate astmete käik sarnaneb mettā bhāvanā mõtlusele. Nüüd arenda sõbralikkust järgemööda on hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase vastu, samal ajal teadlik olles nende kannatusest.

(6) Lõpuks murra ‘vaheseinad’ ja kujutle kõiki viit isikut üheskoos — iseennast, kannatavat isikut, oma head sõpra, neutraalset isikut ja vaenlast — ja arenda sõbralikkust võrdselt igaühe suhtes olles teadlik nende kannatusest.

(7) Kiirga positiivset tunnet kogu maailmale.

KARUNA
BHAVANA
MÕTLUS

Kokkuvõtte karuna
bhavana (kaastunde
mõtluse) astmetest

(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet kannatava isiku suhtes, mis loob kaastunde
(3)	Arenda kaastunnet oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda kaastunnet neutraalse isiku suhtes
(5)	Arenda kaastunnet vaenlase suhtes
(6)	Arenda ühesugust kaastunnet kõigi viie isiku suhtes
(7)	Laienda kaastunnet kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

Kaastunne tervikuna on palju *nõudlikum* tunne kui mettā. Tundub, et teiste kannatust — isegi vähesel määral — on väga raske käsitleda. Me kaldume kannatust seostama ebaõnnestumisega. Meile ei meeldi tunnistada, et võime ebaõnnestuda. Vahel ei taha me ka tunnistada, et kannataja võib tunda, et teda on hätta jäetud. Me mõtleme: “Oh, pole midagi, temaga on asjad korras, ei ole midagi valesti, kui ma jätan ta üksi oma elu elama”. Selline mõtteviis võib mõningatel juhtudel olla eneseõigustus, et mitte arvestada teise vajadustega.

Seda laadi vastuolu on lihtsalt üks ‘testidest’, millega meil pidevalt tuleb kokkupuutuda. Olgu tegemist kas hetke tundega või suurema tragöödiaga, igatahes teise kannatuse teadvustamine tekitab meis probleeme. Me väldime süvenemast teadmisse, et kõik inimesed meie ümber, kõik kannatavad, neile endile omasel kombel.

KAASTUNDE
KAUGVAENLANE
— JULMUS

Tavaliselt püüame teiste kannatusse mitte sekkuda, see hoiak võib olla alateadlik. Niisugune hoiak võib lõppeda julmusega. Julmus on ükskõiksuse näitamine teiste kannatuse suhtes. See on valu tekitamine või rõõmu tundmine valu tekitamisest.

Kui olukord annab meile võimu nende üle, kes meile ei meeldi, tuleb teha teadlikke pingutusi, et me teisi omakasupüüdlikult ära ei kasutaks. Tihti põhjustab see, mis meile kelleski ei meeldi või mille pärast tunneme end ebamugavalt, teistes kannatust. Kuid võime seda üldsegi mitte märgata, eriti siis, kui meil on endast naiivne kujutlus kui ‘toredast inimesest’. Tuleb teha teadlikke pingutusi, et tunnistada oma vastumeelsust ja näha teise inimese kannatust.

Julmus on kaastunde ‘kaugvaenlane’. Selliseid reageeringuid tuleb vältida ja kui võimalik, vältida ka pinget, mis võib sädemest leegi süüdata. Tuleb tunnistada, et ebamugavustunne, mis tekib teiste kannatuse nägemisel, võib vahel panna meid julmalt käituma.

Inimliku kannatuse dilemmale on raske leida lahendust. Ent kui me tahame oma vaimsetes püüdlustes olla ausad, peame otsima lahendust, vähemalt oma südames. Otsingutel aitavad meid brahma vihara mõtlused.

Inimliku kannatusega seotud vastuoludes on kindlasti igaüks

KAASTUNDE
LÄHIVAENLANE

kogenud kahte kaastunde 'lähivaenlast': sentimentaalset haletsust ja hirmunud ärevust. Neid tundeid on kerge ära segada kaastundega või suhtuda neisse kui millessegi ebamääraselt positiivsesse. Kuid tegelikult on neil tundeil halb mõju. Need põhinevad hirmul, mis tekib kannatava isiku olukorraga kokku puutudes. Teise inimese kannatus tekitab valu ja segadust. Tavaliselt ei ole me võimelised kannatavale inimesele vastama soojalt ja avatud südamega, sest oleme haaratud *iseenda* ebamugavustundest.

Sentimentaalne haletsus tekib, kui kohkume tagasi oma ebamugavustundest ja püüame seda peita konventsionaalse 'mul on väga kahju' taha. Me oleme kas segaduses või hirmul, kuna me pole võimelised kannatavat isikut mõistma ega vastava olukorraga tegelema hakkama.

**Sentimentaalne
haletsus**

Kui me ei tunne oma reageeringuid ära, võib sentimentaalsest haletsusest välja kasvada teise kannatuse äraseletamine või pehmendamine, mis sageli on õrnalt looritatud põlguse ja üleoleva armulikkusega. Sageli ütleme: 'mul on temast nii kahju, et...', kuid see ei ole siiras. Tegelikult ei tunne me teise pärast muret, isegi kui arvame, et tunneme.

Mõnikord väljendame sümpaatiat ja muret kannatava isiku suhtes ning arvame, et oleme ehtsalt kaastundlikud, kuid seesmiselt oleme hirmul ja segaduses. Me ei taha keskenduda kannatava tegelikele vajadustele. Seda näitab see, kui meie suhtlemine kannatava isikuga näib ebareaalne ja ilma tegeliku kontaktita. Me ei näe, mida olukord tegelikult nõuab, ja me polegi huvitatud välja selgitama, mis see võiks olla. See, millest me kõige enam oleme huvitatud (kuigi me ise seda ei näe), on antud olukorrast välja pääsemine, kuna see ajab meid segadusse ja kohustab millekski. Pole oluline, kas kannatava isiku kannatus on suur või väike, kannatav inimene märkab sellist suhtumist kindlasti.

Tõelist kaastunnet iseloomustab see, kui võtame vaevaks tegelda teise inimese muredega. Sentimentalse haletsuse võimalik tagajärg on külmus või koguni julmus.

Hirmunud ärevus on teiseks võltskaastunde ilminguks. See tekib teistmoodi: me kogeme *endas* sügavat ebamugavustunnet, mida põhjustab kannatav isik. Probleem seisneb selles, et me laseme end nii valusalt puudutada, et kaotame väljavaate kannatava isiku suhtes. Ja jällegi ei näe me teda tegelikult üldse. Tema kannatus — või see, mida me peame tema kannatuseks — mõjutab meid niivõrd, et jäigastume ja satume paanikasse. Nõnda ei leia me ühtegi tõelist lahendust (kuigi võime teada palju kõikvõimalikest abistavatest meetmetest). Kui tunneme *midagi*, mis sarnaneb eespool kirjeldatuga, võime endale öelda, et tegemist on just seda liiki "kaastundega".

**Hirmunud
ärevus**

Mõlema lähivaenlase näiteks kujutleme kohtumist sõbraga, kellel on hiljuti juhtunud suur õnnetus. Ütleme näiteks, et ta kaotas liiklusõnnetuses

lapse. Teadmine, et sellised hirmsad asjad võivad juhtuda, on tõepoolest valus, aga kuidas neile reageerida? (See tähendab niivõrd, kui võrd omame reageerides valikuvabadust.)

HIRM TUNNETE EES

Kui me ei taha kogeda oma vapustavat reageeringut, võime kinni jääda haletsuse lõksu. Ütleme: “See on hirmus”, kuid tegelikult ei leia me oma sõbraga mingit kontakti. Hiljem ütleme kellelegi teisele “vaene see ja see, tõepoolest kahju...”, kuid ikka veel ei luba me endal tunda mitte midagi. Või sünnitame palju välist segadust, askeldame liighoolitsevalt, aga tegelikult ei ole me teadlik oma sõbra tegelikest vajadustest. Mõlemad reageeringud põhinevad hirmul. Hirmunud ärevuse puhul võime ise masenduda, millest ei ole aga meie sõbral kasu, kes ehk vajab lihtsalt tunnet, et temast hoolitakse, et teda püütakse vähemalt mõista ja et talle soovitakse head.

Arvatavasti on tegu äärmusliku näitega. Toodud põhimõtted toimivad palju laiemini. Kuna kannatust leidub kõikjal, võime leida enda jaoks vähem nõudlikumaid olukordi, kus kontrollida oma hoiakut teiste suhtes, mis aegamisi tuleb esile. Võime näha, kuidas kaastunde ‘vaenlaste’ õrnad variandid mõjutavad kõigiga suhtlemist.

Just nii nagu *pema* puhul, lihtsalt teadvusta nende lähivaenlaste võimalikku ilmumist. Meie reageeringud sisaldavad peaaegu alati nõrgalt üht või teist lähivaenlast. Ka mõtluses. Alati, kui märkad nende tekkimist, võta seda kui võimalust neid muuta. Haletsuse puhul tunnista vajadust haletsus ära tunda ja leia kokkupuude oma tunnetega, mida tegelikult tunnend kannatava isiku suhtes. Hirmu puhul tunnista, et meel on ärevil, ja püüa näha, kuidas see takistab tundmast tõelist sümpaatiat ja olemast ükskõik mil viisil kasulik. Mõtluses on asi lihtsam ja vahetum, seal on kergem oma tundeid ära tunda ja nende muutmiseks midagi ette võtta.

(C) MUDITA — KAASAEALAV RÕÕM

Karunā ga võrreldes kujutab kaasaalav rõõm (*muditā*) endast teist laadi ‘kontrolltesti’. Kui oleme rõõmsas meeleolus ja kohtume õnnelike inimestega, võib-olla meist õnnelikemate ja edukamatega, siis loomulikuks ja terveks reageeringuks on *muditā*. *Muditā* on rõõm ja heameel teiste inimeste rõõmust, õnnest ja heaolust.

Muditā bhāvanā ga sarnast budistlikku praktikat nimetatakse ‘pälvimuste (e. teiste saavutuste) üle rõõmustamiseks’. Selles tunneme rõõmu teiste headest omadustest. Siin me mitte ainult ei tunnusta siseemiselt, vaid ka väljendame oma käitumisega, kui lahke ja suuremeelne (või milline tahes) keegi meie arvates on. Lihtsalt ütleme kellelegi, kui palju me temast lugu peame. Võib olla üllatav, kui suurt mõju see ütlejale avaldab (ja sellele, kellele öeldakse!).

MUDITA BHAVANA MÕTLUS

- (1) Nii nagu ennegi, alusta mõtlust mettā tunde arendamisega.
- (2) Suuna mettā tunne kellelegi, keda pead eriti õnnelikuks ja rõõmsaks. Võib-olla tal läks hästi. Või ta on õnnelik selle üle, et tal on palju

(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet õnneliku inimese suhtes, luues kaasaelava rõõmu
(3)	Arenda kaasaelavat rõõmu oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda kaasaelavat rõõmu neutraalse isiku suhtes
(5)	Arenda kaasaelavat rõõmu vaenlase suhtes
(6)	Arenda kaasaelavat rõõmu ühesuguselt kõigi viie isiku suhtes
(7)	Laienda kaasaelav rõõm kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

**Mudita bhavana
(kaasaelava
rõõmu) mõtluse
astmed**

aega. Või ta on just praegusel hetkel eriti õnnelik. Õnnitle sisemiselt teda õnnestumise puhul ja soovi siiralt, et ta õnn kestaks kaua. Algne mettä tunne muutub lõpuks kaasaelavaks rõõmuks.

(3), (4), (5) Siis laienda seda tunnet järgemööda oma hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase suhtes, seekord eriti peatudes nende väärtuslikel omadustel ja õnnetundel.

(6) Järgneb 'piiride ületamise' aste: suuna kaasaelav rõõm võrdselt nii enda, õnneliku isiku, hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase suhtes. See tähendab, et tunneme rõõmu iseenda väärtuslikest omadustest ja hindame iseenda häid külgi just samamoodi kui teiste häid külgi.

(7) Nagu teistegi brahma-vihāra'de puhul, laienda seda tunnet kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas.

Muditā vastand ehk 'kaugvaenlane' on pahameel ja kadedus, ometi ei asu see nii 'kaugel' kui mõni teine kauge vaenlane. Arvatavasti tunnistame, et kellegi teise õnne üle saab rõõmu tunda — mõistusest lähtudes tundub see olevat selge ja hea. Sisemiselt tunneme aga teiste õnne üle sageli pahameelt, oleme solvunud! Vahel peitub põhjus madalas enesehinnangus, mis paneb meid tundma alaväärsena ja väärtusetuna, eriti kui tunneme oma 'halvemust' võrreldes teiste 'üleolekuga'. Hea meetod pahameele käsilevõtmiseks on nägemine, et see põhineb alaväärsustundel, ja siis sulatame selle mõistmist mõtluses, hinnates iseenda häid külgi ja väärtusi.

**MUDITĀ
KAUGVAENLANE
— PAHAMEEL JA
KADEDUS**

Muditā lähivaenlaseks, mida on kerge segi ajada teiste rõõmule tõelise kaasaelamisega, on sentimentaalset laadi rahulolutunne teiste õnne puhul: me andume mingisugusele rõõmu aseainele ja mõtleme, et me tõepoolest kedagi hindame.

**MUDITĀ LÄHI-
VAENLANE —
SENTIMENTAALNE
RAHULOLU**

See nähtus toimub vastupidiselt pahameelele. Kui oleme pahane, solvunud või kade, siis me ei taha üldsegi mitte tunnustada teise inimese õnne. Sentimentaalselt rahulolevana tervitame me teise õnne, kuid sisemiselt väldime sellega tegelikku kontakti. Imetledes ületame asjade tegeliku seisu ja laskume liialdustesse ja idealiseerimisse. Kuid tegelikult me ei tea sellest inimesest midagi ega tunne sugugi huvi, mida ta endast kujutab. Meile läheb korda ainult enda rahulolutunne, mida me saame

oma mõttest, et kellelgi on läinud hästi. Ilmselgelt võib seda segi ajada tõelise lugupidamisega teise vastu. Nii pahameele kui sentimentaalse rahulolu ületamiseks tuleb keskenduda rohkem sellele isikule endale, püüdes mõista, mida tema õnnetunne ja õnn tegelikult tähendab.

**(D) UPEKKHA —
MEELERAHU**

Kõik brahma-vihāra mõtlused ühenduvad upekkhā bhāvanā mõtluses. Mettā, karuṇā ja muditā harjutamine valmistab ette pinda veel terviklikumaks mõtluseks.

Siikohal tuleks meenutada, et me räägime mõtlusharjutuste kogumikust ja samaaegselt mitmetest positiivsetest tunnetest. Kuidas aga need harjutused on seotud teadvuse kõrgemate seisunditega ja vahetu mõistmisega?

Budistlik pärand osutab kolmele brahma-vihāra mõtlusele, öeldes, et mõtlustaja saavutab nende läbi teadvuse kõrgtasemed.⁵⁴ Öeldes, et mettā, karuṇā ja muditā bhāvanā annavad meile juurdepääsu kuni kolmanda dhyāna seisundini, kuid mitte kaugemale, kusjuures upekkhā bhāvanā avab ukse kõigisse ülejäänud dhyāna seisunditesse: neljandasse dhyāna seisundisse ja teistesse 'kujuta' dhyāna seisunditesse, mis kasvavad välja neljandast dhyāna seisundist.

Upekkhā bhāvanā loob osalise seose teatud Dhyāna Osaga, mis tekib ainult neljandas dhyāna seisundis ja mida nimetatakse samuti upekkhā'ks. Kuid brahma-vihāra'sse kuuluv upekkhā mõiste ja Dhyāna Osa upekkhā on erinevad asjad. Esimene on palju võimsam. Dhyāna Osa upekkhā võib tekkida mis tahes praktiseeritava mõtluse tulemusel, kui me kogeme psüühilist terviklikuks saamist. Brahma-vihāra upekkhā tekib meelerahu ja kannatlikkuse praktiseerimisel eriti teiste suhtes. Teistele suunatuses on inspiratsiooni elemente, mis teevad upekkhā palju tugevamaks.

**UPEKKHA
BHAVANA
MÖTLUS**

- (1) Alusta mettā tunde arendamisega.
- (2) Leia neutraalne isik ja lase end temast kõita, mõtle tema kannatusele ja rõõmule. Samal ajal pea meeles, et ta on ise oma olukorra looja. See on vipassanā mõtiskluse vorm: püüa reageerida tema *Sõltuvuslikkusele* mettā tundega.

Niimoodi end temaga sidudes arenda kannatlikku mõistmist, millest hakkab välja kasvama meelerahu.

- (3), (4) Vali hea sõber ja veidi aja pärast vaenlane ning toimi nendega samamoodi, süvendades meelerahu.
- (5) Siis 'ületa piirid' ja laienda meelerahu samasuguselt iga isiku suhtes, kaasaarvatult iseenda suhtes.
- (6) Laienda seda tunnet kõikidele elavatele olenditele, hoolimata sellest, millised nad on või kuidas nad sulle meeldivad.

(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet neutraalse isiku suhtes, mõtiskle tema kannatuse, tema rõõmu, tema Sõltuvuslikkuse üle, kasvata meelerahu
(3)	Arenda meelerahu oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda meelerahu vaenlase suhtes
(5)	Arenda meelerahu kõikide nelja isiku suhtes, ise kaasaarvatud
(6)	Laienda meelerahu kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

**Upekkha bhavana
(meelerahu
mõtluse) astmed**

Nii muutub meelerahu kõikehaaravaks: upekkhā arendamine ühendab kõige kõrgemal tasemel üheks tervikuks eelmised kolm brahma-vihāra kogemust. Toimime ilma eelistuste ja eelarvamusteta, armastus, kaastunne ja rõõm teiste rõõmust on võrdselt ühesugune kõikide inimeste suhtes.

Samal ajal kui upekkhā on kõigist kolmest tundest kõige universaalsem, on see ka kõige õrnem, peenem ja puhtam. Õrnust näitavad tema lähi- ja kaugvaenlane. Pinnaliselt vaadates tunduvad lähi- ja kaugvaenlane olevat õige sarnased.

Lähivaenlaseks, millega upekkhā võib ära segada, on neutraalsus, erapooletus: leigus ja apaatne huvi puudumine. Kaugvaenlaseks on külm, kalk, kinnistunud ükskõiksus.

UPEKKHA LÄHI- JA
KAUGVAENLANE —
NEUTRAALSUS
JA ÜKSKÕIKSUS

Erinevus seisneb aktiivses ja passiivses ükskõiksuses. Kaugvaenlase külm ükskõiksus on selge vastand kõikehaaravale inspireerivale armastusele, mida upekkhā esindab. Kuid lähivaenlase puhul on meie tunded vastava isiku suhtes nõrgad, me ei ole temast võlutud ega eemaletõmbunud — tundub täiesti mõttetu temast huvituda. Mõnikord, kui me ei teadvusta oma tundeid, võib see tunne esindada positiivset, huvitut suhtumist.

Sel põhjusel on neutraalne isik kohe teiseks isikuks, kelle üle me upekkhā bhāvanā's mõtiskleme. Me valime neutraalse isiku, kuna meil on tema suhtes vähe või üldsegi mitte tundeid. See on õrn suhe, kuid hoolimata suhte õrnusest, meie suhe või suhte puudumine neutraalse isikuga on tegelikult samasuguseks väljakutseks ja tundeelu küpsuse 'testiks' kui meie suhe kannatava isikuga karuṇā bhāvanā's või õnneliku isikuga muditā bhāvanā's.

Nii nagu haletsuse või sentimentaalse rahulolu puhul, keeldume tegelikult vastavat isikut kogemast. Me ei vaevu temaga tegelema, parimal juhul oleme ta suhtes erapooletu, halvimal juhul tundub ta meile igav ja ebahuvitav. Muidugi on need meie eelarvamused: selliste tunnete puhul teise inimolendi suhtes tuleb meil paratamatult tegemist teha enda psühholoogilise täiendamisega.

Varustades end vahenditega, mille abil töödelda oma reaktsioone 'neutraalse' isiku suhtes, annavad kõik brahma-vihāra mõtlused võimaluse

ületada oma kujutluse piirid. Kuna upekkhā bhāvanā't toetavad teised bhāvanā'd, võimaldab see minna veel kõrgemale tasemele.

Nüüd peaks olema selge, miks upekkhā bhāvanā't ei ole võimalik tõhusalt harjutada ilma teiste brahma-vihāra'de eeltööt. Mettā tunne on põhialus, kuid vajalik on ka mõningane kogemus karuṇā ja muditā bhāvanā'st. Teiste rõõmu ja kannatuse mõistmise “treeningkogemus” on vältimatu ja selle jaoks ongi need kaks mõtlust. Need arendavad meis rohkem empaatiat ja annavad parema ettekujutuse, kuidas võib tunda end isik, keda *meie* peame ebahuvitavaks.

Sel hetkel, kui tunneme end õnnelikuna, tundub meile, et sellest piisab, ja kui teised inimesed on õnnatud, siis ei ole see meie probleem. Kui oleme õnnatud, tahame nii ruttu kui võimalik vabaneda kõigest, mis tundub ebameeldiv — meile kas ei meenu või me ei hooli sellest, et ka teised võivad olla õnnatud. See kõik on pettekujutlus. Selle asemel kujutle teised enda asemele ja end teiste asemele. Seda nimetatakse ‘enese vahetamiseks teistega’.

*...Kui me praegu tõesti ei suuda kedagi väliselt aidata, peaksime mõtlustama järjepidevalt armastust ja kaastunnet, kuid ja aastaid, kuni kaastunne on lahutamatu meie meelekanaliga ühte põimunud.*⁵⁵

Dilgo Khyentse Rimpoche

Upekkhā mõtluses näeme, et upekkhā ei erine tegelikult karuṇā'st, muditā'st ja mettā'st. Kuigi upekkhā bhāvanā's käsitleme iga nime-tatud omadust kõige kõrgemal, kõikehaaravamal tasemel.

Mahajaana budistlik pärand⁵⁶ paneb suurt rõhku harjutusele, mida nimetatakse ‘enese vahetamiseks teistega’. Äärmiselt kasulik on avastada endas ükskõiksus kui vaenlane (kas aktiivne või passiivne), kuna enamus inimesi, kellega me kohtume, kuuluvad rühma ‘neutraalne’. Oma ükskõiksuse teadvustamine aitab täielikumalt kokku puutuda oma tunnetega, aitab käsitleda naudingut ja valu õrnu nüansse ja mõista oma meelestatust teistega suhtlemisel.

Upekkhā olemus on positiivse tunde arendamine *võrdselt* kõikide elavate olendite vastu. See ei tähenda ‘võrdselt jaotatud’ positiivsust (mis näib olevat leige hoiak), vaid armastust, mis on *võrdselt jõuline* kõikide suhtes. See on kõikidest võimalustest kõige kõrgemal tasemel positiivsus. Meelerahu on rikkalik, kõrgelt arenenud tunne, mis sünnib oma täiuses ainult siis, kui oleme kasvanud mettā't, karuṇā't ja muditā't.

Karuṇā ja muditā bhāvanā aitavad meil vabaneda kiindumusest ja vastumeelsusest. Need negatiivsed tunded hoiavad meid kinni oma subjektiivsetes vajadustes ja lõikavad meid ära tõelisest huvist teiste inimeste vastu. Kui meie armastus teiste suhtes ei ole vahet tegev, oleme vabad valimaks kuidas suhtuda, kuidas reageerida oma tunnete. Me ei saa jääda

sõltuvaks naudinguis, mida teised meile annavad, ega vastumeelsusest valu suhtes, mida teised meile tekitavad. Nagu nägime, karuṇā ja muditā tekivad mettā tunde põhjal. Soovime ilma manipuleeriva surveta, et teised oleksid õnnelikud: karuṇā on mettā tunnet täis vastus valule, muditā on mettā tunnet täis vastus rõõmule. Upekkhā bhāvanā erineb sellepoolest, et seal ei vaata me teisi seoses naudingu ja valuga.

Upekkhā ei näe ainult teiste rõõmu ja valu. Upekkhā sisaldab kaastunnet selle tõsiasja suhtes, et igaüks meist kannatab, ja rõõmu selle tõsiasja suhtes, et igaüks meist võib olla õnnelik. Upekkhā kor-
dab kokkuvõtlikult omaenda tasemel karuṇā ja muditā bhāvanā't. Kuid lisaks sellele, upekkhā suhtumine sisaldab ka mõistmist, et kannatus ja rõõm, mida kogevad kõik elavad olendid, tekib iseenda poolt loodud Sõltuvuslikkusest: meie praegused meeleseisundid pärinevad meie eelnevate tegude tagajärgedest.

Upekkhā on äärmiselt positiivne tunne, milles peitub vahetu mõistmise jõud. Tegevuse ja tagajärje kõikehaaravuse mõistmine sünnitab paratamatult meelerahu, me näeme, et igaüks (ka siis, kui ei olda otseselt vastutusvõimeline), peab enda peale võtma vastutuse oma õnne eest. Tunnustades, kuidas asjad tegelikult on, oleme võimelised nägema uut laadi suhet enda ja teiste vahel ning uut laadi kannatlikkust ja lahkust, mida võiks nimetada sügavaks mettā tundeks.

Nägime, et brahma-vihāra mõtluste lõpuastmel toimub tunnete laien-
damine ja positiivse kiirguse 'täiusele viimine' (paali k. *pharaṇa*). Kui mõtlus on läinud hästi, kui oleme jõunud Keskendumise Lävele või dhyāna seisundisse, on väärt pühendada sellele astmele rohkem aega. Kui eelnevad astmed on hästi väljaarendatud, võiks vahetevahel need kiiremini läbi käia ja keskenduda peamiselt lõpuastmele.

Nii saab kiirgamise meetodit põhjalikumalt treenida. Teises peatükis viitasime meetodile, kus haarames mettā tundes üha laieneva olendite ringi, alustades neist, kellega koos mõtlustame ühes ruumis, ja lõpetades kõikide olenditega kogu maailmas.

Traditsioonilised meetodid on palju süsteemsemad. Üheks meeto-
diks on jaotada elavate olendite kõikvõimalikud kujuteldavad vormid eri rühmadeks ja siis suunata mettā tunnet neile kõigile järgemööda. Elavate olendite hulk maailmas on hämmastamapanevalt suur (eriti kui vaadata traditsioonilise budismi seisukohalt!), rühmitamine aitab kujutlusvõimel kõiki olendeid paremini haarata. Rühmi tuleks võtta paindlikult. Järg-
nevalt toodud rühmad osaliselt kattuvad.

Rühmadeks on: (1) kõik naised (inimesed või teistsugused olendid); (2) kõik mehed (inimesed või teistsugused olendid); (3) kõik Virgunud olendid; (4) kõik virgumata olendid; (5) kõik jumalad; (6) kõik inimo-
lendid; (7) kõik elavad olendid, kes kannatavad.

BRAHMA-VIHARA
MÕTLUSTE
VIIMASE ASTME
TAVAPÄRANE
LAIENDUS

Kiirgamine
(brahma-vihara
mõtluste lõpuaste)⁵⁷

olgu kõik	selles ilmasuunas	vabad
• naised • mehed • Virgunud olendid • virgumata olendid • jumalad • õnnetud olendid • inimesed	• idas • kagus • lõunas • edelas • läänes • loes • põhjas • kirdes • ülal • all	• vaenust • vihast • kannatusest – ja jäägu nad õnnelikuks

Jaotame maailmaruumi ‘kümneks suunaks’ ja mõtlustame järge-
mööda läbi kõik rühmad. Olles ise keskel, kiirgame mettä tunnet nelja
peamisesse ilmakaarde, nelja vahepealsesse ilmakaarde ning üles ja alla.
Näiteks, kujutleme kõiki naisi põhjas, lõunas jne. Samuti kasutame iga
rühma ja iga ilmasuuna puhul nelja kindlakujulist mettä tunde väljendit.
Me soovime, et nad oleksid (1) vabad vaenust, (2) vabad vihast, (3) vabad
kannatusest ja (4) et nende tulevik oleks õnnelik. Iga üksikut kombi-
natsiooni, mis moodustatakse mettä tunde väljendist, olendite rühmast
ja ilmasuunast, nimetatakse *appanā*’ks, mitmenäoliseks keskendumis-
objektiks, mis on keskendumise piisava sügavuse korral potentsiaalseks
sisenemispunktiks dhyāna seisunditesse. Üks niisugustest *appanā*’dest
käib nii (muidugi mitte ainult sõnades, vaid ka kujutluses): “Olgu kõik
naised idas vabad vaenust.” Järgneb “olgu nad kõik vabad vihast”, siis
“olgu nad kõik vabad kannatusest” ja “jäägu nad õnnelikuks!” Püüame
kujutleda kõikide nende inimeste tegelikku olemasolu just praegusel
hetkel, olles teadlik nende ilmasuunast seoses kohaga, kus me ise mõt-
lustame. Järgmisel ringil mõtiskleme samamoodi meestest jne.

Ammendades ilmasuunad pöördume tagasi mettä (karuṇā või muu)
tunde juurde iseenda suhtes, et enne jätkamist end ette valmistada. Kui
seda meetodit rangelt järgida, moodustavad olendite rühmade, ilmakaare
suundade ja mettä väljendite kombinatsioonid kokku 280 *appanā*’t,
kakskümmend kaheksa igas kümnes ilmasuunas. Selle teostamine võtab
loomulikult palju aega! Aga kui mõtlus läheb hästi (kuna iga *appanā* viib
dhyāna seisundisse, siis tõenäoliselt läheb hästi!), tahame mõtlustada
kauem. Niikaua kui tunne end mõtlustades õnnelikuna, peaksime
istumisaega pikendama nii palju kui võimalik: kui jõuame dhyāna sei-
sundisse kergelt, hakkab keha sellega kohanema, nii et headel päevadel
oleme võimelised istuma tunde. Toodud meetod käsitleb lisaenergiat,
mille avastame endas siis, kui mõtlus hakkab hästi minema.

Antud meetod on toodud ka näiteks, kuivõrd üksikasjalikult saab

mõtlusi välja töötada ja viimistleda. Seda meetodit saab vabalt enda maitse järgi ümber kohandada. Näiteks võib valida vähem inimtüüpe või piirduda üksnes põhiilmakaartega. Kõige tähtsam on hoida oma kujutus elavana ja aktiivselt tegutsemas.

VIPASSANĀ

3 MÕTISKLUK PÜSIMATUSE ÜLE

Järgnevalt käsitletav vipassanā praktika — või vipassanā harjutuste kogum, kuna selle versioone on mitmeid — on mõeldud himu meelemürgi vastu võitlemiseks.

**ANDUMUS
HALBADELE
HARJUMUSTELE
JA LOOVUS**

Nagu nägime viiendas peatükis, peituvad ebakindluse juured pidevalt närivas hirmus, et asjad ei kesta igavesti. Ebakindlus ja himu käivad käsikäes: ükskõik millele meie himu näib suunatud, tegemist on põhiliselt ikkagi kindlustunde igatsemisega. Meie 'mina-tunne' otsib kindlust ja igatseb aistmiskogemusi ja omamist.

Kuidas kõige paremini määratleda himu e. iha e. ahnuse meelemürki? Himu on teatud soov. Kuid see ei ole sama mis soov. Soovid võivad olla terved. Me võime soovida arendada objektiivsust, kaastunnet või koguni Ületavat Mõistmist. Himu on enesekeskele vähiklik soov. Seda on parem nimetada üldiseks kalduvuseks anduda halbadele harjumustele, kalduvuseks kinni hoida kõigest, mis näib pakkuvat kindlustunnet. Oluline pole, kuivõrd me oma himudele järele anname, oluline on, et me alati tunneme: me peame saama veel rohkem. Selles mõttes on igaüks meist mingil viisil ja määral andunud halbadele harjumustele. Buddha väitis, et himu on inimkonna peamine kimbatus, mis põhjustab ebameeldivaid või ohtlikke olukordi ja kannatust. Virgumist võib osaliselt määratleda kui himust vabanemist.

Himul ebarealistlike, raskesti kättesaadavate, rahuldust pakkuvate asjade järele põhinevad nii paljud meie pingsalt kinnihoitavad hoiakud, harjumused, lootused, hirmud, kired ja ärritunud olek. Loovuse ja vabanemise tee peal seisab ees andumine harjumustele, rippumine mis tahes näival kindlust andva asja küljes. Kui me lödvestaksime natukenegi sõlme, mille oleme pingsalt kinni tõmmanud, oleksime palju õnnelikumad.

Vipassanā mõtlus, mis lubab lähemalt vaadata meie peamisi kimbatusi, on ainuke tee selle sõlme lahtipäästmiseks. See aitab selgelt näha püsimatust, Tõelust, mille eest me kõik põgeneme. Kui mõistame oma ihaldatavate objektide püsimatut loomust, näeme lõpuks oma südames himust täielikult vabanemise võimalust.

Himu on meisse väga sügavalt juurdunud, nii et selle väljakaevamiseks vajame tõhusaid abivahendeid. Antud mõtluse peamiseks vormiks on

**MÕTISKLEMININE
SURMA ÜLE**

tõele otse näkkuvaatamine: mõtisklus surmast, mida peetakse püsimatuse kõige äärmuslikumaks vormiks. Nagu näeme, on siin ka teisi lahendusi. Surma üle mõtisklemiseks on mitmeid meetodeid, mis on välja kujunenud vastavalt erinevatele temperamendi tüüpidele.

KEHA PÜSIMATUSE ÜLE MÕTISKLEMINEN

Esimene meetod on väga radikaalne: mõtisklus laiba lagunemisest. Seda võib teha igaüks vastavalt oma kujutlusvõimele. (Traditsiooni järgi soovitatakse kasutada tõelisi laipu, mida teadagi on raske hankida!)

Inimesed surevad ja kui meie lähikonnas keegi sureb, on loomulik ja asjakohane olla mõnda aega koos surnuga. Vaatamata hirmule või jälestustundele, mida see mõte võib tekitada — tavaliselt just mõte, mitte aga tegelik kogemus, mis sellistel juhtudel võib anda hoopis sügava selguse ja perspektiivitunde, hirmule vastupidise tunde.

Idamaades, kus surnuid ei põletatud ega maetud maha, jäeti laip lihtsalt vastavale surnute maa-alale lagunema ja kiskjate saagiks. Mõtlustaja läks sellisesse kohta ja jälgis tähelepanelikult erinevas lagunemisastmes laipu. Meenutus, et enda kehaga juhtub pärast surma sama asi, tegi mõtlustaja vastuvõtlikuks vastavatele kogemustele ja tekkivatele tunnetele.

Kui me eelnevalt valmistame end ette samatha mõtlustega, võime selle vipassanā mõtluse mõjul võita irratsionaalse ärevuse ja jõuda sügava loova seisundini. Selle meetodi kasutamiseks peab meie tundeolu olema kindlalt positiivne ja tasakaalus, kindlasti ei tohi meil olla kalduvust masendusele. See eritingimus käib eriti moodsa läänemaailma kohta, mis oma tingimustelt on äärmiselt erinev keskkonnast, kus antud praktika tekkis.

Näib, et Buddha-aegses Indias oli inimeste tundeolu palju positiivsem ja tervem. Ometi räägib üks lugu sellest, et isegi Buddha pidas valeks antud praktika harjutamise ühes munkade rühmas. Kui Buddha sinna rühma mõne aja möödudes tagasi tuli, olid kõik mungad selles rühmas end masendusest tapnud.

Seega 'mõtisklus ebapuhtuse üle', nagu seda mõtlust vahel nimeatakse, nõuab kindlat mettā tunde ja teadvustamise aluspõhja. Kui see on olemas, oleme valmis end tõelise huvi ja inspiratsiooniga pühendama sellisele tõsiasjale nagu surm. Kui harjutame seda mõtlust samm-sammult tasakaalustatud ja õnnelikus meeleolus, lõdvestab see meie ahtameelset rippumist näilise turvalisustunde küljes ja loob tohutu eneseusalduse ja vabanemistunde.

MÕTLUS SURMAST

Teine meetod ei ole surmaga nii otseselt 'silm-silma vastu seismine', kuigi võib olla sama tõhus. Meenutame oma keskendunud meeles seda tõsiasja, et ühel päeval me sureme. Muidugi, me kõik teame seda teoreetiliselt, kuid tegelikult on seda äärmiselt raske mõista ja täielikult heaks kiita.

Alusta mõtlust mettā bhāvanā'ga eesmärgiga jõuda dhyāna seisundisse või vähemalt Keskendumise Läveni. Siis lasse oma meeles mõlkuda üha uuesti ja uuesti tõsiasjal, et sina ja kõik teised kord surevad. Traditsiooni järgi korratakse seesmiselt sõna 'surm' või mõningaid fraase, mis hoiavad surma fakti kogu aeg meeles. Peaasi on hoida oma tähelepanu vastuvõtlikult ja rahulikult sellel fraasil või mõttel, kuni surma fakt tõepoolest tungib meele sügavusse.

Tõenäoliselt selgub, et ainult mettā tundeist kui ettevalmistusest ei piisa selle mõtluse jõu ohjeldamiseks. Tähtis on ka keskendumine, sest meel püüab surma teemat vältida, mässides end hajameelsuse ja tuimuse uduloori (see on tavaline probleem). Niisuguste tõkete korral pöördu natukeseks tagasi samatha mõtluse juurde.

MÕTLUS
"TIIBETI SURNUTE-
RAAMATU"
PÕHIVÄRSSIDEST

Üheks võimaluseks on aeglaselt peast korrata värsse, mis pärinevad *Tiibeti Surnuteraamatust*.⁵⁸ Mõtiskle järgnevate ridade üle.

Kuue vaheseisundi põhivärsid

*Oo, nüüd, mil sünnikoha (st elu) vaheseisund mulle koidab!
Hülgan laiskuse, milleks pühendunul pole aega,
Kõrvalekaldumatult asun kuulamise, mõtiskluse ja mõtluse
õilsale teele,*

*Tõeluse teed kulgedes mõistan ma nähtuste ja meele
olemust,*

Jõudku ma kolmikseisundisse.⁵⁹

*Nüüd, mil olen saavutanud väärtusliku inimkeha,
Ärgu jäägu mul aega ega võimalust seda raisata.*

Oo, nüüd, mil une vaheseisund mulle koidab!

Hülgan teadmatus: harjumuse magada nagu elutu laip.

Püsigu mu meel häirimatult oma loomulikus olekus.

Taibates unede tõelist loomust, treenigu ma end Imepärase Muutuse

Kirkas Valguses:

Ma ei tegutse nagu laisk elukas,

Sulagu ühte mu praktika unes ja ärkvel olles.

Oo, nüüd, mil dhyāna vaheseisund mulle koidab!

Hülgan kõik loendamatud tähelepanu hajutavad asjad.

Püsigu mu meel lõpmatus häirimatus samādhi's,

Saavutagu ma kindluse nii kujustamises kui täiuslikes seisundites:

Ajal, mil jätan kõik muu kõrvale, keskendun sügavasse mõtlusse,

Ärgu eksitagu mind juhuse ega kired.

Oo, nüüd, mil surmahetke vaheseisund mulle koidab!

Hülgan kiindumuse, ahnuse ja nõrkuse kõige maise vastu.

Olgu ma häirimatult, kirkalt valgustavate õpetuste ilmas,

*Kujustagu ma enda ümber sündimatute taevalik ilm.
Tunnil, mil jätan maha oma lihast ja verest keha,
Mõistku ma, et mu keha on püsimatu, pettekujutluse
sarnane.*

*Oo, nüüd, mil Tõeluse vaheseisund mulle koidab!
Hülgan kogu hirmu ja kartuse,
Kõik, mis ilmub, tunnistan ma enda kujutluseks ja mõistan,
et need on vaheolu nägemused.
On öeldud: "Otsustav hetk on saabumas,
Ära karda rahulikke ega raevukaid olendeid,
Kes on su oma meele kujutlused."*

*Oo, nüüd, mil ümbersünni vaheseisund mulle koidab!
Keskendun sügavalt ühele kindlale soovile,
Pidevalt pingutades, jätkan heategusid.
Üsavärav olgu suletud ja meenugu järsud tundemuutused.
On tulnud tund, mil vajan energiat ja puhast armastust,
Hüljaku ma kadetus ja mõtlustagu oma õpetajast, Isast-
Emast.*

*Oo, viivitaja, sa ei mõtle surma tulekule,
Pühendad oma elu tühistele askeldustele,
Kaotad mõtlematult oma suurepärase võimaluse.
Oled oma eesmärgi vääralt mõistnud, kui pöördud sellest
elust
tagasi tühjade kätega:
Kuna püha Seadmus on sinu tõeline vajadus.
Kas sa ei pühendaks end just nüüd pühale Seadmusele?*

Elu tänapäeval võidaks palju, kui me vaataksime surmale positiivsemast vaatenurgast. "Tiibeti Surnuteraamat", milles on juhtnöörid sellest elust lahkumiseks, paneb kujutluse surmast väga inspireerivatesse seostesse. Surm on üks kuuest *bardo*'st ehk 'vahepealsest seisundist', olemise seisundist, mis jääb teiste olemise seisundite 'vahele'. Näiteks surm on vaheseisund elu ja järgmise elu vahel nagu elu on vaheseisund möödunud surma ja saabuva surma vahel. Uni on vaheseisund õhtu ja hommiku ärkveloleku vahel ja mõtlus (dhyāna seisundite mõttes) on vaheseisund argiteadvuse seisundite vahel.

Surma nähakse mitte ainult kui midagi möödapääsmatut, vaid kui positiivselt väärtustatud elu osa. Veelgi enam, vaimseid edusamme ei ole võimalik teha mitte ainult eluajal, vaid ka pärast surma vaheseisundis, mis eeldab vastavat ettevalmistust mõtluse ja teadvustamise näol.

Mõtlus muutustest kui palju harilikum meetod püsimatuse üle mõtisklemiseks on järgmine. Siin me lihtsalt mõtiskleme muutumise põhitõe üle.

Kui oled loonud keskendunud meeleseisundi, jälgi tähelepanelikult, kuidas su meel hetkest hetke muutub, pidevalt voolates nagu jõgi. Jälgi välismaailma objekte, tasapisi need kasvavad või muutuvad vanaks, hakkavad lagunema või lähevad katki, alati muutudes millekski teiseks. Mõtiskle tõsiasja üle, et asjad ei ole kunagi nii kindlad ja püsivad kui need näivad.

*Kuldne hiilgus pildil tuhmub,
see ju näivust meile näitab,
kõige kadu õpetab.
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Hallas närbub sinilill,
see ju näivust meile näitab,
kõige kadu õpetab.
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Vääriskivi leiad-kaotad,
see ju näivust meile näitab,
kõige kadu õpetab.
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Sünnib inimlaps ja sureb,
see ju näivust meile näitab,
kõige kadu õpetab.
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Mõtled: aega on veel palju.
Ütlen: aega on nii vähe,
surmahetk ei ole teada.
Sellest mõtle, tõe teosta.⁶⁰*

Milarepa

Seda mõtisklust võib teha ka koos kõndmõtlusega, millest on juttu selle peatüki lõpus.

4 KUUE ELEMENDI PRAKTIKA

Järgmine viiest peamisest meetodist on kuue elemendi praktika, mis on vastumürgiks upsakusele ehk enesest liiga palju arvamisele.

Upsakus tekib kramplikust samastumisest teatud kujutlusega iseenest. Selles mõtluses püüame kogeda, mida see 'mina' endast tegelikult kujutab, ja me teeme seda seoses kuue elemendiga: maa, vee, tule, õhu, ilmaruumi ja teadvusega. Kõik, millega võiksime end samastada, nii keha, meel, teadvus ja alateadvus, koosneb kuuest elemendist.

Mõtluses peatume järgemööda igal elemendil. Kõigepealt vaatame, millisel kujul antud element esineb välismaailmas. Siis vaatame, kuidas

see esineb meis. Mõtiskleme selle üle, et antud elementi ei pidada iseenda omaks, isegi kui meile nii tundub.

Tegelikult ei ole me oma keha ega meelt ise loonud ja meil peaaegu et puudub kontroll keha ja meele pideva muutumise üle. Millist osa me siis oma kogemusest nimetame 'minaks'? Nii küsides kogeme end rohkem sellena, kes me tegelikult oleme: ebaisikuliste protsesside pidevalt muutuva vooluna.

KUUE ELEMENDI PRAKTIKA ASTMED

Mõtlust alustame, vähemalt ideaalsel juhul, esimeses dhyāna seisundis. Hädavajalik on sügav keskendumine ja positiivsed tunded. Siis mõtiskleme järgemööda iga elemendi üle.

MAA ELEMENT

Maa element on kõik, mis on vastupidav ja kõva nii meie kehas kui väljaspool seda. Näiteks, meist väljaspool on majad, teed, puud ja kaljud. Kõik need koosnevad kõvast, tahkest ainest. Maa elemendi leiame ka enda keha tahketes osades, luudes, kõõlustes, musklites, juustes, nahas jms.

Kõigepealt loome samatha põhja. Siis hakkame teadvustama, et maa elementi leidub nii meie sees kui meist väljas, teadvustame selle suhteliselt kõva, läbipaistmatu ja läbimatu loomuse.

Mõtiskleme, et kuigi me tavapäraselt suhtume oma keha suhteliselt tahketesse osadesse kui 'minu omasse', ei saa me tegelikult öelda, et need osad on meie omad. Meie keha maa element on moodustunud 'välise' maailma maa elemendist. Keha kasvab ja me täidame seda pidevalt tahke toiduga. Kindlasti ei ole me selle loomisel mänginud teadlikku rolli: me oleme selle nagu natukeseks laenanud. Mis ka tähendab, et ühel päeval peame selle tagasi andma. Ühel päeval — me ei tea millal ja kuidas — me sureme. Kui see juhtub, saab meie keha maa elemendist uuesti 'välise' maailma osa. Nüüd tõdeme, et nii 'sisemine' kui 'välimine' on alati oma olemuselt täpselt üks ja seesama.

VEE ELEMENT

Vee elemendiks on kõik vedeliku vormid — kõik mis voolab, tilgub, niriseb ja soliseb, kõik mis on vedel, nõrguv ja moodustab lompe. Näiteks meist väljaspool maailmas on mered, ookeanid, järved, jõed, ojad, pilved ja vihmapiisad.

Ka meie kehas on palju erinevaid vedeliku liike: pisarad, higi, veri, uriin, lima, sülg, näärmemahlad. Jällegi, kõik need laenatakse väljastpoolt. Mõtluses mõtiskleme, et kui keha laguneb, pöördub kõik paratamatult 'välisesse' maailma tagasi, saab avara kõiksuse osaks. Kuigi me samastume sellega või peame seda enda omaks, ei ole meil selle üle mingit omandiõigust.

TULE ELEMENT

Tule elementi on kõiges, kus on tegemist *suhtelise* kuumuse või külmutusega, see on temperatuuri element. Meist väljaspool on päike, soe ja külm ilm, vulkaanid, kuumad allikad, külmunud mered, jääliustikud

ja jäämäed. Kodule lähemale tulles on inimese valmistatud tuleasemed ja küttesüsteemid.

Keha temperatuur tõuseb füüsilisest pingutusest ja seedimisest. Soojus seostub seedimisprotsessiga nagu kütus. Riided hoiavad meie keha sobiva temperatuuri juures.

Kui saabub surm, kaotab keha oma soojuse. Soojus pole tegelikult meie enda soojus, vaid see on sõltuvuses keha säilitamise loomulikest protsessidest. Selle tunnistamisega laseme tule elemendil oma kujutluses minna tagasi oma allika juurde. Ilma sellesse klammerdumata, mõtlemata, et see on meie, laseme oma keha jaoks laenatud tule elemendi maailma tule elementi tagasi pöörduda.

Maailm meist väljaspool on täis õhku, mis annab elu ja hingamise. Mõtluse selles osas kujutleme õhu kõikjaletungivust, kergust ja läbi-
paistvust, võime kujutada õhumasside liikumist tänavatel, majades, tubades, mägedes, ookeanide kohal, kõrbetes, vahel sooja, vahel külmana, vahel liikudes, vahel vaikselt püsides, endaga kõikvõimalike lõhnu ja vinge kaasas kandes, toonitatud kõikvõimalikke valguste ja varjudega.

ÕHU ELEMENT

Õhk liigub ka meie kehas. Mõtiskleme, et elu — meie elu — sõltub otseselt õhust: kogu aeg me hingame sisse ja välja ning kui tuleb aeg lahkuda, hingame me viimast korda sisse ja viimast korda välja. See on paratamatu ja me püüame seda sellel mõtluse astmel tunnustada.

Mõtiskleme samuti, et me ei oma õhku ega hingamisprotsessi mitte mingil viisil. Nii nagu me ei saa end samastada maa, vee ega tulega, nii ei saa me seda teha ka õhuga. Õhk ei ole meie oma. See ei ole osa meist ja meie ei ole osa sellest. Hoolimata sellest, et see tundub olevat meie (näib, nagu sellest arvamusel loobumise korral kaotaksime midagi!), püüame mõista, et see on pettekujutus ja tunnustame tõsiasja, et hingamine on ebaisikuline protsess, mis vaatamata meie omaniku tundele jätkub ka siis kui me sellele ei mõtle.

Maailmaruumis asuvad kõik nimetatud elemendid, ka õhk. Maailmaruum on lõpmatu: oleme ümbritsetud tema kujuteldamatu avarusega, mis sisaldab kõiki elavaid olendeid ja kõiki maailmu ning millest meie keha moodustab ainult imepisikese osa.

MAAILMARUUMI
ELEMENT

Me samastame end oma 'mina'-kujulise ruumiga. Kuid mõtiskledes tuleb meil tunnustada, et me ei saa ruumi tegelikult pidada enda omaks. Kui, siis ainult väga ajutises mõttes. Nii nagu teisedki elemendid, on see laenatud just nii kauaks, kuni on olemas meie keha. Kui sureme, lahustuvad maa, vesi, tuli ja õhk. Ning ruum, mis oli 'minu', ühineb ruumiga, mis oli 'mitte-minu'. Mõtluse sel astmel mõtiskleme kõige selle üle, tunnustades tõsiasja, et me ei saa samastada ruumiga praegu meie valduses olevat keha.

TEADVUSE
ELEMENT

Teadvus koos oma teadlike ja alateadlike pooltega on palju komplekssem võrreldes füüsiliste elementidega. Antud mõtluse kuuendal astmel võiksim vähemalt algul, lihtsustamise mõttes, piirduda vaid argiteadvusega, mida kogeme tänu oma viiele füüsilisele aistmismeelele ja kuuendale argiselt mõtlevale meelele.

Loomulikult on meie ümber inimesed, kellel on samasugune teadvus kui meil. Me kõik kogeme maad, vett, tuld, õhku ja maailmaruumi enesest väljaspool, kas otseselt läbi aistmismeele või mälestuste, teooriate, kujutluste kaudu, st mõtleva meele kaudu.

Kõigepealt mõtiskleme oma meele kõikidest nimetatud külgedest, püüdes saada tunnet teadvuse *elemendist*.

Siis mõtiskleme, et kui meie füüsiline keha hävib, hävivad ka meie meeleorganid — silmad, kõrvad, nina, keel ja nahk. Ilma aistmisorganiteta ei ole olemas ka maailma meist väljaspool, vähemalt mitte enam meie jaoks. Ei ole enam orienteerumismaastikku kogemuse jaoks.

Kujutle, kuidas see välja näeb. Kujutle, kuidas ilma füüsilise, sensoorse taustata hääbub ka argimõtlemine. Või vähemalt lõpetab see oma tegevuse sellisel kujul nagu sa seda praegu tajud.

Kuna niisugustesse muutustesse ei saa me kuidagi sekkuda, ei saa me ka öelda, et teadvus kuulub meile. Püüame jällegi tunnustada tõsiasja, et meie teadvus on justnagu laenatud ja see tuleb tagasi anda. See, mis on olemas, on lihtsalt teadvus iseenesest. See ei ole meie teadvus ega ka midagi muud kui teadvus. Ainus, mis on olemas, on omanikuta teadvus.

Kuue elemendi praktika lõpul oleme loobunud — oma kujutluses — kiindumusest kõikvõimalikesse kogemustesse. Teatud määral oleme hüljanud oma piiratud kujutluse iseendast.

Nagu nägime, põhines ülbus kinnistunud enesekujutusel (*māna*). Kui isesust ei leita maast, veest, tulest, õhust ega teadvusest, kus veel võiks see olla? Seega mõtlustades, oma meele pidevat muutust kogedes, näeme, et kõik on ilma omanikuta. See on väga vabastav kogemus. Näeme, et ka meie tajumine on ebaisikuline protsess, ja kõik isiklikud kogemused, kuigi läbi ja lõhki tõelised kogemused, sõltuvad meie endi maailmavaatest.

*Ei ole tegude tegijat,
Ei selle viljade lõikajat.
Vaid üks ilmingu vool.
Nii on õige vaateviis...*

*Kamma [st tegevus] on viljast tühi
Pole viljasid veel kamma's
Ometi just kamma'st vili sünnib,
Kamma'st täielikult sõltuv.*

*Ei ole Jumal Brahma't, loojat,
 ümbersünni korraldajat.
 Vaid ilmingu vool.
 Põhjus ja tagajärg.⁶¹
 Buddhagoša*

Kuue elemendi praktika on sügav väljakutse kogu meie elule. Kui tahame selles mõtluses edeneda, tuleb väljaspool mõtlusaega läbi mõelda kõik, mis selle mõtlusega kaasneb. Vastasel korral raiskame mõtlustama istudes oma energiat kahtlustele ja kõhklustele, mis vipassanā'ga kokku ei sobi. Vipassanā mõtlus nõuab võimalikult selget arusaamist mõtiskletava teema tähendusest.

Võtame kõige tavalisema kahtluse. Kas tõepoolest mõistad, et kui sinu keha enam ei tegutse, ei ole olemas ka sinu praegust teadvust? Kui mõistad, siis püsi selle mõtte juures ja lase kõigel, mis sellega kaasneb, selle tähendusel küllastada end inspireeriva dhyāna seisundiga. Kui sa seda ei mõista, kaotad kiiresti kesken-
 dumisvõime.

**KAHTLUSTE
 HAJUTAMINE**

Esitatud küsimuse mõte on kui väike ärritav ja võbelev liivate-
 ra, millest lõpuks moodustub pärl. Mõtisklemiseks sobib elujõuline, tähendusrikas mõte, mitte aga segased, vastuolulised mõtted. Mõtte suhtes peab olema usaldus, vähemalt algul. Vastasel juhul tekivad küsi-
 mused ja ebalus: “Nojah, kas suremisel siis teadvus lõpeb? Kuidas saan ma selles kindel olla? Ma ei ole seda kogenud.” jne. Kahtlused tekivad siin sellepärast, et me ei ole selgelt määratlenud, mida me teadvuse all mõtleme. Mingit mõtet ei ole proovida vipassanā mõtlust enne niisuguste küsimuste klaarimist, seda tuleb teha vähemalt teatud määral. Kui har-
 jutades tekivad uued kahtlused ja need kindlasti tekivad, siis peame ka neid uurima ja lahendama. See tähendab, et seoses selle mõtlusega tuleb möödapääsmatult natuke oma mõistust ette valmistada, tuleb mõned sammud tagasi astuda — seda õppimise ja mõtlemise tähenduses. Oluline on ka kontakt kogenud õpetajaga.

Kuue elemendi praktika viimasel astmel tekib tavaliselt küsimus teadvuse loomusest, olemusest. Kui see küsimus tõepoolest tekib, on võimalik minna argiteadvusest märgatavamalt sügavamale. Nii jõuame tõele lähemale.

**TEADVUSE
 LOOMUSE
 MÄÄRATLEMINE**

Kui küsime endalt, kas teadvus tõepoolest saab otsa, kui teda enam ei toeta keha ja aistmismeeled, oleme jõudnud punktini, kus arutluse alla tuleb võtta alateadvus ja koguni kollektiivne alateadvus. Siis, kui oleme selgelt mõistnud, et argiteadvus ei ole ‘meie oma’, oleme jõudnud olukorda, kus on võimalik tajuda, et me ‘ei oma’ ka alateadvust, ei individuaalset ega kollektiivset. Definitsiooni järgi me ei saa öelda, et me omame mi-
 dagi, mis jääb väljaspoole meie kontrolli. Individuaalset ja kollektiivset alateadvust võime kogeda ainult pärast surma, unenägudes ja vahel ka mõtluses — olukordades, kus pinnaline argiteadvus on hajunud.

Teadvustamata meel on nii müstiline asi, et on arusaadav, miks paljud religioonid samastavad selle 'hingega'. Kui teostada tõsiselt budistlikul pärandil põhinevat mõtlust, hakkame asju nägema teistmoodi.

Loomulikult tahame me end leida, leida oma isesust. Tõepoolest, väga paljud meist peaksid *kõigepealt* arendama oma individuaalsust. Suures osas vajame oma arenguks mina-teised taustsüsteemi, kuigi see on ülim pettekujutus. Nagu nägime, samatha mõtlus esindab isesuse pidevat tugevnemist ja puhastumist.

Kui aga tugevnenud ja puhastunud põhi on loodud, on aeg vipassanā mõtlusteks, et mõista isesuse tõelist loomust: see on püsimatu ja ebatõeline. See ei tähenda, et isesust ei ole olemas: meie kogemus on tõeline, isegi kui meie tõlgendused on väärad. Ometi viib antud mõtlus meid pidevalt tagasi selle juurde, et kõik, mida me nimetame iseendaks, on oma olemuselt ebatõeline. Nii hakkame kuue elemendi praktika abil tasapisi nägema vahetu kogemuse sügavust ja rikkust.

5 MÕTISKLUS SÕLTUVUSLIKKUSE ÜLE

ASJADE TEKKIMISEST

Antud mõtlus on vastumürk rumalusele ehk teadmatusele. Sellega me uurime ja kogeme kujutluse abil, kuidas 'maailm' tekib.

Mõtisklus Sõltuvuslikkusest annab meile nägemuse olemisest, millega kaasneb teadmatuse (*avijjā*) ületamine. Teadmatuse on palju enam kui lihtsalt mitte teadmine: see on meisse sügavalt sissejuurdunud mitte teada tahtmine, kuidas asjad siin maailmas tegelikult on.

[Ananda:] Kui sügav on põhjuslikkuse seadus ja kui sügav see näib! Ometi suhtun ma sellesse kui lihtsalt arusaadavasse!

[Buddha:] Ära ütle nii, Ananda! Ära ütle nii! Tõepoolest sügav on põhjuslikkuse seadus ja sügav see näib. Teadmatuse tõttu, mõistmatuse tõttu, õpetuse omaksvõtmata tõttu satuvad inimesed maailmas segadusse ja raskustesse nagu hallitusega kaetud puntras nõör..., võimetud pääsema raisatud elust, hädadest, langusest ja lõpututest ümbersündidest.⁶²

Toodud tsitaadis ütleb Ananda, et budistlik õpetus Sõltuvuslikkusest on väga lihtne. Kuid Buddha rõhutab, et selle tähendused ulatuvad meie kujutlusest kaugemale. Kokkuvõtvalt öeldes, sündmused ja objektid tekivad, kui selleks on sobivad tingimused, siis tekivad just teatud sündmused ja mitte teistsugused. Buddha võttis oma õpetuse kokku sõnadega 'selle olemasolu korral too tekib'. Teiste sõnadega, kui tekib mingi nähtus, siis järgmine nähtus kuskil mujal tekib esimese nähtuse põhjal. Me kipume mõtlema, et nähtusel on ainult üks põhjus, kuid tegelikult on iga sündmus loendamatu sõltuvusahelate ja tingimuste tulemus. Mõned tingimused põhjustavad sündmuse tekkimist vahetult, teised koos oma ajaloolise taustaga kaudselt.

See käib ka praegusel hetkel sinu peas olevate mõtete kohta. Sinu peas on teatavad mõtted mitte ainult sellepärast, et sa loed seda raamatut, vaid ka sellepärast, et sinu peas on olnud palju teisi mõtteid enne seda ja sa oled lugenud palju teisi raamatuid. Tegelikult kõik mõtted ja kujutlused, mis iganes sinu meeles on tekkinud, on kuidagi mõjutanud sinu praeguste mõtete teket. Ometi on see vaid antud olukorra üks külg. Ka selle raamatu sündimisel on lõpmatu hulk põhjuseid. See sündis, kuna ma tahtsin seda kirjutada — kahtlemata on sellel palju rohkem tegureid! — ja osaliselt sellepärast, et selle raamatu järele oli kindel objektiivne vajadus. Sellesse vajadusse on jällegi segatud palju tegureid. Palju ajaloolisi ja kultuurilisi tegureid, mis on seotud üksikisikute tegevustega, mõtete ja tunnetega paljude põlvkondade vältel. Igal tingimisel jällegi on omad tingimused, mis ajas lõpmatult tagasi ulatuvad. Kogu suur sõltuvuste ämblikuvõrk ja praegu tehtavad otsused hakkavad tulevikus mõjutama sinu ja ka teiste elusid.

Mõtiskle selle üle. Püüa näha Sõltuvuslikkust oma elus, vaadates üha avaramalt üha kaugemale tagasi. Mõtiskle, mis kõik mõjutab sinu praegust hetke. Mõtiskle, kuidas praeguses hetkes on kogu mineviku rikkus ja tuleviku tingimused.

Buddha õpetusest lähtudes on olemas kahesugust Sõltuvuslikkust. Sündmused tekivad kahte moodi. Need kaks teed on seotud 'Sõltuvusliku Tekkimise ahelaga' ja 'Vabanemise Spiraaliga'! Need teed käsitlevad muutuse kulgu, mis paratamatult meie elus või meeles aset leiavad — esimesel juhul, kui me ei püüa areneda Virgumise suunas ja teisel juhul, kui me seda tõesti püüame.

Neile vastavad mõisted Eluratas ja Spiraal annavad ülevaate kogu Sõltuvusliku olemise protsessist ja selle suhtest mittesõltuvuslikuga.

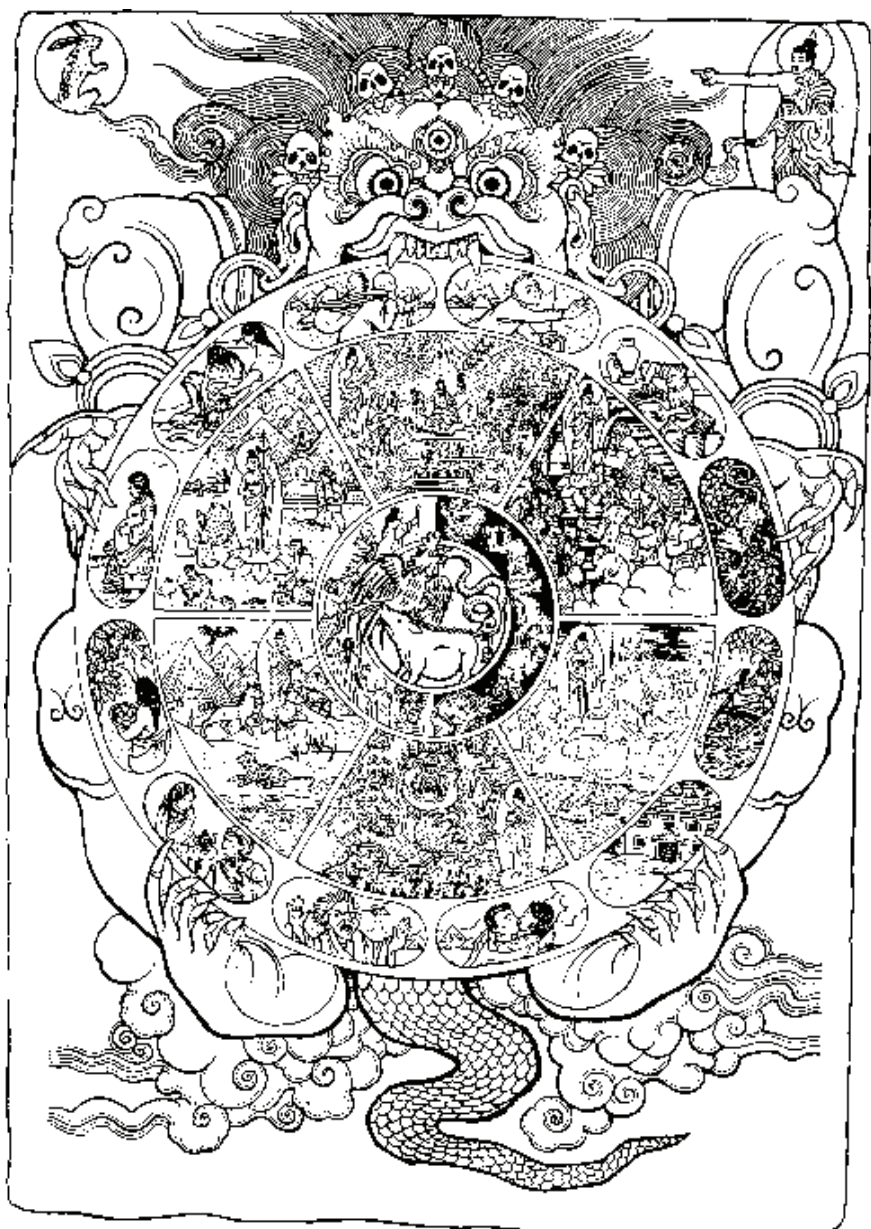
Sõltuvusliku Tekkimise ahel (mida sümboliseerib Tiibeti Eluratta kujund) kujutab endast sõltuvate tegurite suletud tsüklit, milles me tavaliselt elame, niikaua kuni me ei ole teadlikud oma olukorrast ega tee katseid sellest läbi murda. Peamisi Sõltuvuslikkuse tegureid kokku võttes näeme, et teadmatus asjade tõelisest olemusest viib paratamatult mingit liiki *sündi*, mis omakorda on möödapääsmatult seotud himuga, kuna omame aistmismeelega keha. Himu kipub põhjustama andumust teatud liiki käitumisele või harjumusele. Eluaja jooksul niisugused harjumused kindlustavad end niivõrd, et me ei saagi enam oma sissejuurdunud käitumusviise muuta. Sissejuurdunud käitumismallid tingivad järgmise elu, milles 'me' jällegi kaldume kordama sama Sõltuvuslikkust. Tsükliliselt iseend üha uuesti kordav tekkimine leiab aset erinevatel tasemetel — mõned inimesed naudivad õnnelikumat elu kui teised. Kuid tsükliliselt korduvad harjumused võivad meid viia ka madalamatele tasemetele, kui me seda kuidagi ei takista.

KAHESUGUNE SÕLTUVUSLIKKUS

ISE-ENNAST ÜHA KORDAV OLEMINE

Vasakul:
Eluratta pilt

Paremal:
12 Eluratta ja
12 Spiraali lüli

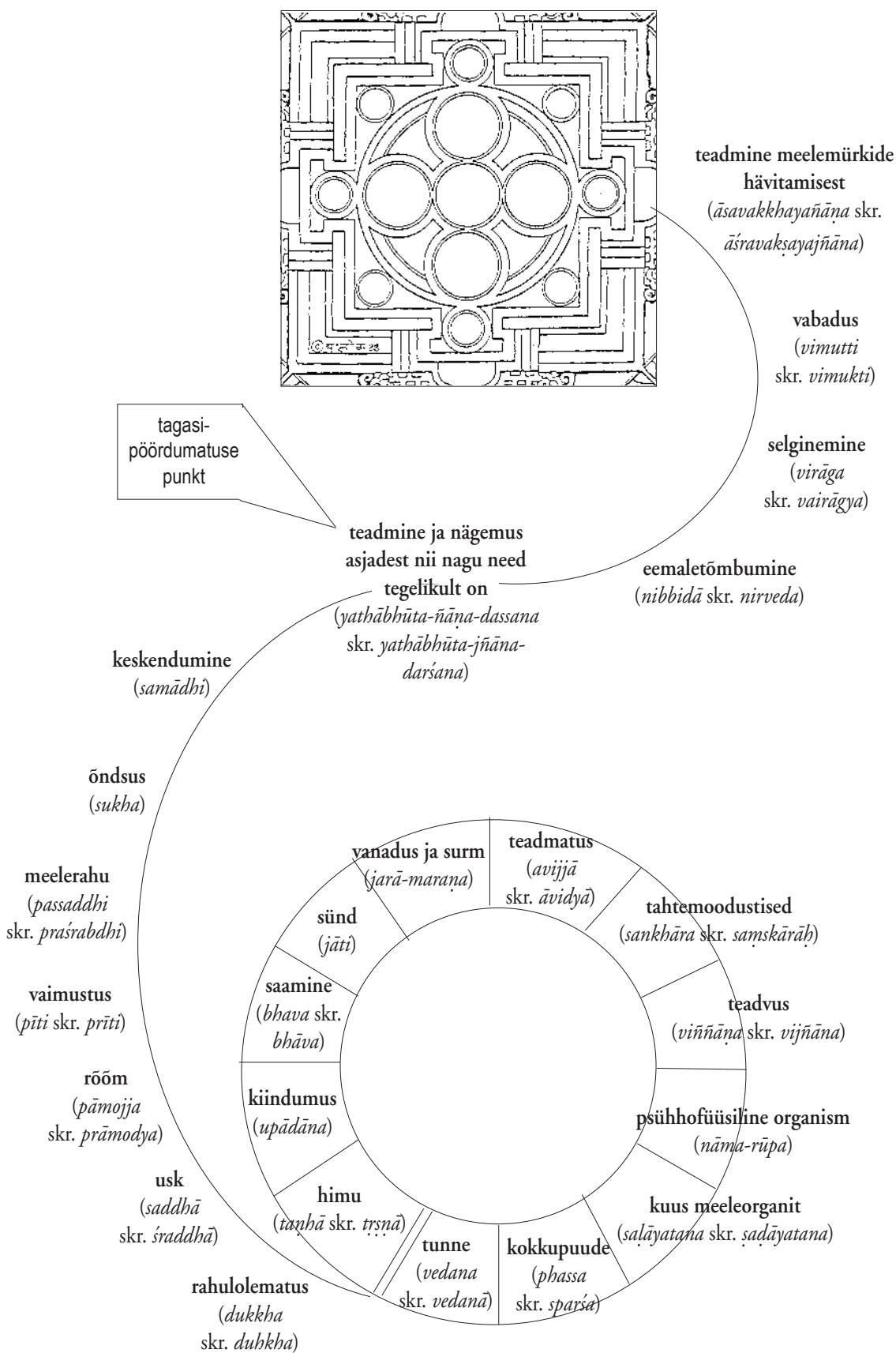


Eluratta keskel on kukk, madu ja siga, mis sümboliseerivad himu, viha ja teadmatust. Need on meelemürgid, mis panevad Eluratta pöörlema.

Seest teine ring jaotub kaheks, valgeks ja mustaks alaks, mis sümboliseerivad 'oskuslikke' ja 'oskamatu' tegusid.

Seest kolmas ring jaotub kuueks osaks, kus on kujutatud (ülevaalt kellaosuti suunas) jumalate, hiidude, näljaste vaimude, põrguolendite, loomade ja inimeste maailm.

Eluratta välimises ringis on kujutatud 12 Eluratta lüli. Ülevaalt kellaosuti suunas: pime mees kepiga — teadmatus; potsepp potte valmistamas — tahtemoostused; ahv õites puul — teadvus; paat nelja inimesega, kellest üks juhib — psühhofüüsiline organism; tühi maja — kuus meelega; mees ja naine kallistamas — kokkupuude; mees nool silmas — tunne; naine pakub mehele juua — himu; inimene korjab puult vilju — kiindumus; rase naine — saamine; sünnitav naine — sünd; inimene viib laipa surnutemaale — vanadus ja surm.



VABANEMISE
SPIRAAL

Vabanemise Spiraal liigub ülespoole, esindades tõsiasja, et eelpool kirjelatud ebameeldivat olukorda saab muuta. Ainuüksi sellepärast, et meil on tunded, ei pea me veel reageerima himu, viha ega teiste oskamatute tunnetega, mis seovad meid Elurattasse. Me saame sellest vanglast põgeneda arendades positiivset Sõltuvuslikkust — usku iseendasse, samatha ja vipassanā, Virgumismeelt — mis aitab luua üha õnnelikumat ja Tõelust mõistvat meeleseisundit.

MÖTISKLUS
ELURATTA JA
SPIRAALI
LÜLIDEST

Mõtluses Sõltuvuslikkuse üle mõtiskleme me igast Eluratta ja Spiraali lülist (*nidāna*'st). Alustame samatha põhja loomisega.

Iseenesest mõista tuleks enne praktiseerimist laias laastus teada, kuidas seda teha. Ideaalsel juhul tuleks meil mõista iga *nidāna* täpset tähendust ja samahästi ka erinevate lülide vahelist *subhet*. Antud teema nõuab palju mõtlemist, lugemist⁶³ ja vestlemist, eriti inimestega, kes oskavad tekkinud küsimusi selgitada. See ei tähenda, et sellesse mõtlusse ei saa pühenduda enne, kui oleme antud teemat täielikult mõistnud. Kui lugu nii oleks, ei saaks me iialgi alustada. Mõeldes ja mõtiskledes eelnevalt peamiste asjade üle, annab mõtlus meile tagasisidet ja toidab meie arusaamist. Kuid *Dharma seemnete* idandamiseks ja kasvatamiseks tuleb tunnistada, et meie mõistmine ei ole täielik.

Nagu tavaliselt, alustame sügava keskendumisega ja positiivsete tunnetega (ideaalsel juhul peaksime olema esimeses dhyāna seisundis). Siis pöörame oma tähelepanu Spiraali lülidele, peatume natukeseks igal lülil ja siis liigume edasi.

ESIMESED SEITSE
SPIRAALI LÜLI

Siin toome ära nii Eluratta kui Spiraali lülide täieliku nimekirja koos selgituse ja lühikirjeldusega, kuidas toimib Sõltuvuslik olemine ja kuidas sealt Mittesõltuvusliku maailma poole teele asuda. Järgneb *nidāna* lülide nimekiri koos selgitustega.

(1) ja (2) **Rahulolematuse** või kannatuse (*dukkha*) tõttu — mis siin tähendab rahulolematust end üha samal tasemel kordava olemisega ja mis vastab Eluratta lülile **tunne** (*vedanā*) — tekib **usk** (*saddhā*) ehk usaldus vaimse arengu võimalustesse.

(3) **Usu** tõttu tekib **rõõm** (*pāmojja*) — enesest lugupidamine ja puhas südametunnistus, mis põhineb tõsiasjal, et oleme hakanud Dharma't teostama.

(4) **Rõõmu** tõttu tekib **vaimustus** (*pīti*) — Dhyāna Osa, mida käsitlesime kolmandas peatükis.

(5) **Vaimustuse** tõttu tekib **meelerahu** (*passaddhī*). See on vaimustuse ohjeldamine **õndsuse** (järgmise lüli) abil, mida käsitlesime samuti kolmandas peatükis.

(6) **Rahu** tõttu tekib **õndsus** (*sukha*).

(7) **Õndsuse** tõttu tekib **keskendumine** (*samādhi*). Selles punktis siseneme me täielikku dhyāna seisundisse.

(8) **Keskendumise** tõttu tekib **teadmine ja nägemus asjadest nii, nagu need tegelikult on** (*yathābhūta-ñāṇa-dassana*).

Koos mõtisklusega lülide üle peaksime ellu äratama ka oma kogemuse. Astmed ühest seitsmeni hõlmavad samatha põhja loomise kaheksanda astme jaoks.

Kokkuvõte

Asja mõtet kokku võttes näeme, et Dhyāna Osade — rõõmu, vaimustuse ja õndsuse — tõttu tekib samādhi, samatha protsessi kulminatsioon. Astudes veel ühe sammu edasi, näeme, kuidas samatha oma täiuses loob võimaluse vipassanā arenguks.

Spiraali lülide ahelas ei teki iga järgnev lüli automaatselt, seda tuleb arendada teadlike pingutustega. Veelgi enam, ükski lüli ei teki mitte mingil juhul ilma eelmise lülita: rõõm (*pāmojja*) ei teki ilma usuta (*saddhā*).

Olles mõtisklenud Ületava Mõistmise tekkimise tingimuste üle, pöördume nüüd tagasi Sõltuvusliku Tekkimise ahela juurde. Vähemalt oma kujutluses sisenesime dhyāna seisundisse ja nüüd pöörame oma tähelepanu sõltuvuslike asjade olemusele, kasutades abivahendina kahteist Eluratta lüli.

ELURATTA
AHELALÜLID

(1) ja (2) **Teadmatuse** (*avijjā*) tõttu sünnivad **tahtemoodustised** e. valmistajad (*śaṅkhārā*d). Nii on laias mõttes kokku võetud kogu taastekkimise ringikujuliselt korduv protsess. Rumaluse ja meelesegaduse tõttu, mis on möödapääsmatu, kui me ei tea Tõde, moodustuvad mõjukad eelsoodumused ehk juhtivad jõud, mis hakkavad enda käes hoidma mõju teadvuse tingimuste üle.

(3) **Tahtemoodustiste** tõttu tekib **teadvus** (*viññāna*). See on algne teadvuse 'säde', mis sünnib eostamisel.

(4) **Teadvuse** tõttu tekib **psühhofüüsiline organism** e. nimi-kuju (*nāma-rūpa*), teiste sõnadega meel ja keha (areneb algselt üsas).

(5) **Psühhofüüsilise organismi** tõttu tekivad **kuus meeleorganit** (*sālāyatana*), keha ja meele kontaktivahendid välismaailmaga.

(Kirjeldatud protsessi siiani kokkuvõttes: mittevirgunud eelsoodumustest tekib mittevirgunud meelelaad koos keha ja meeleorganitega.)

(6) **Kuue meeleorgani** tõttu tekib **kokkupuude** (*phassa*), tegelik kokkupuude meeleorganite ja välismaailma vahel.

(7) **Kokkupuude** tõttu tekib **tunne** (*vedanā*). Meelte kokkupuutes välismaailmaga tekib alati tunne, kas meeldiv või ebameeldiv. Seda käsitlesime natuke teises peatükis.

(8) **Tunde** tõttu tekib **himu** e. janu (*taṇhā*). Himu tekib meeldivate tunnete korral, ebameeldivate tunnete korral on tulemuseks viha või midagi sellesarnast.

Siin on vaimse elu kõige otsustavam punkt, sest kui me laseme end juhtida himust ja vihast, seome end Eluratta järgmise lüliga. See on punkt, kus meil on võimalus valida, kas jätkata Eluratta ringi või arendada Spiraaltee lülisid. Tunne ja sellesse suhtumine on äärmiselt tähtis teema. Just siinkohal saaksime astuda vaimsele teele ja sel teel edasi astuda, kuid kahjuks järgneb tavaliselt järgmine ahelalüli.

(9) **Himu** tõttu tekib **kiindumus** e. kippumine (*upādāna*). Me jääme oma kogemuse 'konksu otsa kinni', proovime meeldivat kogemust igal võimalikul juhul korrata.

(10) **Kiindumuse** tõttu tekib **saamine** (*bhāva*), kogemuse kordamise harjumus juurdub meisse niivõrd, et me 'saame' selleks. Otsustavaks osaks meis saavad meie harjumused.

(11) **Saamise** tõttu tekib **sünd** (*jāti*). Sissejuurdunud harjumused määravad järgmise elu tunnusjooned.

(12) **Sünni** tõttu tekib **vanadus ja surm** (*jarā-marāṇa*), Sõltuvusliku Tekkimise ahela üldine omadus: kuna me oleme sündinud püsimatuse kehasse, on selle hävimine paratamatu.

Järgnevalt mõtiskleme niisamuti nagu olemise tekkimise üle, et igat astet ei tekiks, kui selleks ei loodaks eelnevaid tingimusi.

Kui lõpeb **sünd**, siis lõpeb vanadus ja surm.

Kui lõpeb **saamine**, siis lõpeb sünd.

Kui lõpeb **kiindumus**, siis lõpeb saamine.

Kui lõpeb **himu**, siis lõpeb kiindumus.

Kui lõpeb **tunne**, siis lõpeb himu.

Kui lõpeb **kokkupuude**, siis lõpeb tunne.

Kui lõpevad **kuus meeleorganit**, siis lõpeb kokkupuude.

Kui lõpeb **psühhofüüsiline organism**, siis lõpevad kuus meeleorganit.

Kui lõpeb **teadvus**, siis lõpeb psühhofüüsiline organism.

Kui lõpevad **tahtemoodustised**, siis lõpeb teadvus.

Kui lõpeb **teadmatus**, siis lõpevad tahtemoodustised.

Mõtisklus Eluratta lülide üle siinkohal lõpeb.

ÜLEJÄÄNUD SPIRAALI LÜLID

Olles täielikult uurinud 'asju nii nagu need on', pöördume tagasi Spiraali teele ja mõtiskleme, vähemalt oma kujutluses, astmete üle, mis viivad esialgsest nägemusest täieliku Virgumiseni.

(9) **Teadmise ja nägemuse** tõttu **asjadest nii, nagu need tegelikult on** tekib **eemaletõmbumine** (*nibbidā*), kiindumusest kinnihoidmine lõdveneb tänu nägemusele ja see teeb võimalikuks näha asju perspektiivis.

(10) **Eemaletõmbumise** tõttu tekib **selginemine** e. kirgedest vabanemine (*virāga*). Kui meil on perspektiivitunnet, saame oma elust kõrvaldada kõik edasist arengut tõkestavad tingimused.

(11) **Selginemise** tõttu tekib **vabadus** (*vimutti*), algne Virgumise kogemus. Me oleme vabad.

(12) **Vabaduse** tõttu tekib **teadmine meelemürkide hävitamisest** (*āsavakkhayañāṇa*). Me *teame*, et me oleme täiesti vaba. Me oleme saavutanud Virgumise, Budasuse.

Spiraali maised lülid Integratsioon dhyana seisundite suunas	1.	Rahulolematuse tõttu tekib
	2.	usk
	3.	Usu tõttu tekib rõõm
	4.	Rõõmu tõttu tekib vaimustus
	5.	Vaimustuse tõttu tekib meelerahu
	6.	Meelerahu tõttu tekib õndsus
	7.	Õndsuse tõttu tekib keskendumine
Spiraali esimene	8.	Keskendumise tõttu tekib teadmine ja nägemus asjadest ületav lüli nii, nagu need tegelikult on
Eluratta lülid Tekkimine Lakkamine	1.	Teadmatuse tõttu tekivad
	2.	Tahtemoodustised
	3.	Tahtemoodustiste tõttu tekib teadvus
	4.	Teadvuse tõttu tekib psühhofüüsiline organism
	5.	Psühhofüüsilise organismi tõttu tekivad kuus meeleorganit
	6.	Kuue meeleorgani tõttu tekib kokkupuude
	7.	Kokkupuute tõttu tekib tunne
	8.	Tunde tõttu tekib himu
	9.	Himu tõttu tekib kiindumus
	10.	Kiindumuse tõttu tekib saamine
	11.	Saamise tõttu tekib sünd
	12.	Sünni tõttu tekib vanadus ja surm
	12.	Kui lõpeb sünd , siis lõpeb vanadus ja surm
	11.	Kui lõpeb saamine , siis lõpeb sünd
	10.	Kui lõpeb kiindumus , siis lõpeb saamine
	9.	Kui lõpeb himu , siis lõpeb kiindumus
	8.	Kui lõpeb tunne , siis lõpeb himu
	7.	Kui lõpeb kokkupuude , siis lõpeb tunne
	6.	Kui lõpevad kuus meeleorganit , siis lõpeb kokkupuude
	5.	Kui lõpeb psühhofüüsiline organism , siis lõpevad kuus meeleorganit
	4.	Kui lõpeb teadvus , siis lõpeb psühhofüüsiline organism
	3.	Kui lõpevad tahtemoodustised , siis lõpeb teadvus
	2.,1.	Kui lõpeb teadmatuse , siis lõpevad tahtemoodustised
Ülejäanud Spiraali ületavad lülid	9.	Teadmise ja nägemusega tõttu asjadest nii, nagu need on tekib eemaletõmbumine
	10.	Eemaletõmbumise tõttu tekib selginemine
	11.	Selginemise tõttu tekib vabadus
	12.	Vabaduse tõttu tekib teadmine meelemürkide hävimisest

Eluratta ja Vabanemise Spiraali lülid

TEISED MÕTLUSMEETODID

Mõtlusi on kohandatud ja arendatud kaks tuhat viissada aastat alates Budda eluajast. Budistlikus maailmas praktiseeritakse väga paljusid erinevaid meetodeid. Nende hulgast kõige tähtsamad on kujustamise, lihtsalt istumise ja kõndimise mõtlus.

KUJUSTAMISE MÕTLUS

ROHELISE TARA, BODHISATTVA KUJUSTAMINE

Toome näiteks tüüpilise kujustamispraktika — rohelise Tārā mõtluse. Kujutle, et näed igas ilmasuunas lõpmatut, läbipaistvat, sügavsinist taevast. Tunned ka iseennast tühjana, täpselt samasugusena nagu lõpmatu sinine taevast. Tühjus ja lõpmatus täidavad sind imestustunde ja sügava inspiratsiooniga. Tunned kõige sügavamat selgust ja rahu. Samal ajal mõtiskled ülimal tühjuse üle, mis on meelega tõeline olemus.

Natukese aja pärast teadvustad midagi, mis väljendab end kujundlikult: see on üks täht, mis koosneb pehmest rohelisest valgusest, ja see hõõgub ja võngub sinu südame keskuses. See on Sanskriti täht tam ja see asetseb horisontaalsel hõbekettal, mis sarnaneb täiskuule. Kujutle tam'i nähtavalt ja kuula seda põlist helisilpi.

Kuumatt on väikese lille karikas — lootosõie põhimik, mis koosneb puhtast valgusest. Lootos asub jumalatasi südames, imekauni ja õrnalt naeratava bodhisattva Tārā südames. Ta on kaastunde puhtaim kehastus ja sina oledki tema.

Sina oled Tārā. Istud mõtluses peaaegu lootosasendis, kuid su parem jalg on välja sirutatud justkui valmis minema aitama mõnd hädasse sattunud olendit. Tārā on printsessile sobivais rikalike mustritega kaunistatud siidriietes. Tema parem peopesa avaneb tema paremal põlvel helduse zistik. Tema vasak peopesa asetseb südame juures, väljendades sõrmedega Dharma olemust. Kui kirjeldatud nägemus end tühjusest laiali laotab, tunned, nagu muutuksid valguseks, läbipaistvaks ja tühjaks.

Ümber tam silbi sinu südames hakkab tiirlema kellaosutite vastupidises suunas Tārā mantra (mis sisaldab endas Tārā sümboolse tähenduse ja mida seostatakse kiiresti reageeriva kaastundega). Vaiksel kuulates, kuuled mantra heli, om täre tuttäre ture svāhā...om täre tuttäre ture svāhā...om täre tuttäre ture svāhā, üha uuesti ja uuesti. Tähtedest, mis seisavad püsti ja tantsivad kaunilt ümber seemnesilbi, kiirgab läbipaistva vikerkaare sära. Vikerkaared keerduvad üles- ja allapoole rõngasse nagu lõhnaküünla suits ja kogu kehasse laiali. Väliselt oled Tārā, sisemiselt vikerkaare valgust täis. Vähe aja pärast on tema (sinu) keha täitunud valgusega nii, et vikerkaared hakkavad välja voolama pea peal asetsevast kroonist. Tekib kaheksa vikerkaart, iga vikerkaare tipus on pisike jumalanna kuju, kes kannab ohvriande: vett, lilli, valgust, küünalt, lõhna, maitsvat puuvilja, värskendavat jooki ja muusikat.

Bodhisattva Tara



Kaheksa jumalannat sinu pea kohal lendlevad ülespoole ohvriande pakkudes.

Vikerkaare valgus jätkab ülespoole tõusmist, ülevalt aga hakkab alla voolama kõige puhtamat lumivalget valgust, voolates alla kui õnnistus, mis tuleb peakrooni kaudu kehasse. See voolab su südamesse, *tam* silpi. Sinu süda vastab sellele, kiirates valguskiiri endast väljaspoole, kõikidele elavatele olenditele, kes on kõik sinu ümber kogunenud, nagu nüüd märkad. Istud lõpmatult suure hulga olendite keskel ja kõik lausuvad Tārā mantrat, *om täre tuttäre ture svāhā*. Tārā mantra heliseb üha uuesti ja uuesti, nii nagu valguskiired tõusevad Tārā südamest ja nii nagu õnnistus voolab alla südamesse ja kiirgub seejärel väljaspoole aitama ja tervendama kõikide elavate olendite kannatusi.

Kujustamine võib tunduda üsna erinev, võrreldes teiste siiani käsitletud mõtlustega. Mingil moel nii ongi, kuid ometi sisaldab see samu elemente, millest oleme juba rääkinud. Selles on samuti keskendumine, positiivsed tunded ja mõtisklus Dharma üle. Peamine erinevus seisneb rikkalikus kujutluses, kujustamises.

Kujustamine ühendab samatha ja vipassanā. Samatha loome kujustamisele keskendumisega ja mantra kordamisega ning positiivseid tundeid aitab esile tuua rikkalik kujutlusvõime. Paljud sellised *sādhana*'d, nagu kujustamispraktikaid tavaliselt nimetatakse, sisaldavas endas ka mettā

**KUJUSTAMINE
SAMATHA
JA VIPASSANA
TAUSTAL**

tunde ja teiste brahma-vihāra tunnete arendamise mõtluse algastmel. See sisaldab tihti ka erilist vipassanā mõtisklust nagu mõtisklust *śūnyatā*’st kui sissejuhatust.

Peamised vipassanā elemendid tuuakse sisse kujustamise ja kujundlikkusega. Seda saab teha paljudel eri viisidel. Vipassanā’t saaks praktiseerida näiteks kujustamise enda Sõltuvusliku loomuse üle mõtiskledes. Kogenud mõtlustaja on võimeline looma kujundi, mis on tõepoolest väga elav, ja ometi ta teab, et see on vaid tema enda meele looming. See on tahtlikult loodud mitte millestki. *Sādhana* võib sisaldada Dharma vārse, mille sõnade sees peitub Ületav Mõistmine ja mille üle mõtiskletakse. Ka teised selle mõtluse elemendid sisaldavad sümboolsel kujul Ületavat Mõistmist. Näiteks selge sinine taevast, millest kujund sünnib, sümboliseerib ülimalt potentsiaali. Ka mantras on oma sisemine sümboolne tähendus, mis selgub pideva mõtisklemise ja kordamise kaudu.

Kujustatava kujundi väljendusrikkuses, käte asetuses, vormis, riietuses jms., kõiges on sümboolne tähendus, millest saadakse üha enam teadlikuks ja mis end mõtlustaja meeles järk-järgult avab aastaid kestva igapäevase harjutamise järel.

Ilma mõtisklusteta jääb kujustamisharjutus samatha mõtluseks. Mantra kaunid helid koos meeldiva värvi ja vormiga teenivad terviklikumaks saamise eesmärgi ja viivad dhyāna seisundi meelerahuni. Vipassanā astub esile siis, kui kujustamine on läbi põimunud diskursiivse mõtisklusega teatud vipassanā elemendi üle.

ARHETÜÜPSETE KUJUNDITE SALAPÄRA

Kujustamisharjutuste väli on väga lai ja kompleksne. Läänemaailmas tekib raskusi teatud kujustamise külgedele seoste leidmisel, näiteks tiibetipäraste vormide kujustamisel. Tundub, et me reageerime väga positiivselt ja loomulikult teatud kindlat tüüpi arhetüüpsetele kujunditele. Peagi sisaldavad ehk traditsioonilised budistlikud kujustamisharjutused kujundeid, mis sünnivad meie oma kultuuri taustast, meie oma mütoloogiast. Nii juhtus näiteks siis, kui budism levis Indiast Hiinasse ja Jaapanisse. Mõned kujustamise vormid näivad seepärast omavat suurt tulevikku lääne budistlikus mõtluses.

KUJUSTAMISE SEOS BUDDHA ALGUPÄRASE ÕPETUSEGA — 40 MÕTLUS- MEETODIGA

Kuidas on kujustamine välja kasvanud Buddha algupärasest õpetusest? Niipalju kui me teame, Buddha ei õpetanud kunagi otseselt kujustamist eespool kirjeldatud Tārā näite kujul. Teada on tema poolt antud 40 mõtluse meetodit, mida tuntakse *kammaṭṭhāna*’de ehk ‘tegevuskohtade’ nime all.

Peale mõtiskluse toidu riknemise üle (mis oli vastumürk himule), oleme juba ühel või teisel kujul puudutanud kõiki neljakümmet meetodit.

Esimesed kümme *kammaṭṭhāna* mõtlust on variatsioonid kasina mõtlustest, mille tõime näitena neljandas peatükis. Värvi tajumist meeles kasutati keskendumisvõime ja terviklikuks saamise abivahendina juba

KASINA MÕTLUSED

Kümme kasinat (keskendumine erinevat värvi ketastele)
Kümme ebapuhtust (mõtlus püsimatuse üle — laiba lagunemise astmed)
Kümme meenutust: 1. Buddha (Virgumise seisund) 2. Dharma (Seadmus e. Buddha Õpetus) 3. Sangha (Seadmuse järgijate Vennaskond) 4. Eetika 5. Heldus 6. Jumalad 7. Surm 8. Keha (Keha teadvustamine) 9. Hingamine (Hingamise teadvustamise mõtlus) 10. Virgumine
Neli brahma-vihara't (metta, karuna, mudita ja upekkha bhavana)
Neli kujuta dhyana seisundit (<i>arupa-dhyana</i> 't)
Mõtisklus toidu halvaksminemise üle (vastumürk himule)
Nelja elemendi analüüs (sarnane kuue elemendi praktikaga)

Buddha õpetatud nelikümmend mõtlusmeetodit (*kammatthana*)⁶⁴

budistliku mõtluse alguspäevil. Puhtad värvid ja valguskujundid on silmapaistval kohal kõikide vaimsete traditsioonide müstiliste kogemuste kirjeldustes, selles pole budism erand.

Tārā mõtlus, mida äsja kirjeldasime, on üks näide tuhandeist kujustamis-mõtlustest, mis kõik pärinevad mõne mõtlustaja nägemuslikust kogemusest ja esindavad Virgunu väärtusi budade või bodhisattvate⁶⁵ kujul. Budade ja bodhisattvate kujustamisel, nagu kujustamisel üldse, näivad olevat eriliseks lähteallikaks *kammatthāna*'d, kahtlemata nägid Buddha õpilased oma eluajal 'nägemusi' Buddhast.

Kui mõtleme intensiivselt niisuguste omaduste peale nagu mettā tunne või kaastunne, saame neid oma meeles äratada. Meenutades Buddha omadusi, saame mõtiskluse abil süüvida tema tähendusse. Buddha väärtuste üle intensiivselt mõeldes, kujutlesid mõtlustajad tõenäoliselt oma vaimusilma ees tema kuju. Arvatavasti selline on olnud kujustamis-harjutuste areng.⁶⁶

Esimene kümnest meenutusest on Buddha meenutamine. Siin meenutame Buddha väärtusi, kasutades traditsiooniliste värsside abi.

*Iti'pi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho
Vijjā-carāṇa sampanno sugato
Loka-vidū, annuttaro purisa-damma-sārati
Satthā deva-manussānam buddho bhagavā-ti*

*[Selline ta tõesti on, Auväärne, Õilis, Täiuslikult Virgunud
Teadmiste ja oskuste valdaja, õnnelikult vabanenud*

**BUDDHA
MEENUTAMINE**

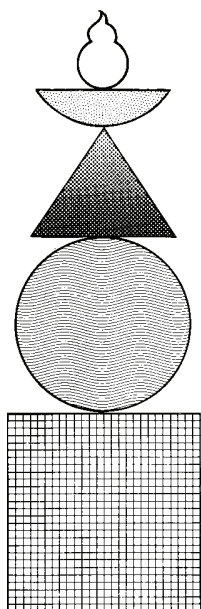
*Maailmade tundja — ülim oma meele taltsutamises
Jumalate ja inimeste õpetaja, auväärne Buddha*⁶⁷

**KUUE
ELEMENDIGA
STUUPA
KUJUSTAMINE**

Kasiņa mõtlustele on väga lähedased puhaste kahe- ja kolmemõõtmeliste geomeetriliste vormide kujustamisharjutused. Toome ära stuupa kujutamise, mis esindab sümboolselt kuut elementi. Stuupa on Buddha Virgumise sümbol ja sel eesmärgil on see idamaades päris tavaline ehitis — kui mälestusmärgi sarnane pühamu.

Stuupa kujustamine on üldiselt samatha harjutus, kuigi seal on teatud omadusi, mida saab rakendada vipassanā mõtiskluseks. (Siin on silmanähtav seos kuue elemendi praktikaga, vipassanā mõtlusega, millest oli eelnevalt juttu.)

**Kuuest elemendist
koosnev stuupa**



- (1) **Teadvus.** Esimesel astmel kujusta lõpmatu sinine taevas, mis esindab teadvust.
- (2) **Maa.** Kui oled eelmise astmega aluspõhja loonud, kujusta taeva keskele enda ees särav kollane kuup (või ruut, kui kujustad kahemõõtmeliselt). Kuup esindab maa elementi.
- (3) **Vesi.** Järgmiseks kujusta kollase kuubi peale puhas valge kera (või ketas). Kera esindab vee elementi.
- (4) **Tuli.** Kera peale kujusta säravpunane koonus (või kolmnurk), mis esindab tule elementi.
- (5) **Õhk.** Kujusta koonuse peale õrnroheline alustassikujuline (või kuusirbikujuline) vorm, mis esindab õhu elementi.
- (6) **Maailmaruum.** Stuupa tippu kujusta sillerdav 'vääriskivi piisk', mis sädeleb kõigis vikerkaare värvides.

Lõpetamine. Stuupa elemendid hakkavad aeglaselt üksteise järel hajuma. Vikerkaaretaoline vääriskivi piisk sulab kuusirbikujulisse vormi, kuusirbikujuline vorm sulab koonuse sisse, koonus kera sisse, kera kuubi sisse ja kuup hajub sinisesse taevaalaotusse. Järk-järgult hajub ka lõpuks taevaalaotus. Nõnda lõpeb mõtlus.

**STUUPA
KUJUSTAMISE
KASULIKKUS**

Stuupa kujustamisel on eriliselt häid külgi. See võib olla väga heaks keskendumisharjutuseks, täiendades hingamise teadvustamise mõtlust, eriti kui viimane leitakse olevat natuke kuiv. Stuupa on keskendumiseks ligitõmbav ja värvirikas, äratades kujutlusvõime.

Kui sellesse harjutusse süüvida, märkame, et iga elemendi vorm sisaldab teatud eripärasest tunde kvaliteeti, näiteks kollane kuup oma kuue külje, kaheksa nurga ja kahteist servaga väljendab täiesti midagi muud kui valge kera, millel on üks 'pidev' külg ja ei midagi nurga või serva taolist. Samuti kutsub iga värv esile teatud tundeid. Tuleks olla vastuvõtlik iga värvi ja vormi mõju suhtes.

Stuupa kujustamine on suurepärase meetodi oma sisemiste energiatega vabastamiseks, virgutamiseks ja puhastamiseks. Iga stuupa element esindab teatud energia laadi, jämedamaid energiasid allpool, puhastunumaid

energiaid ülalpool. Kui tahad, kujusta oma meeles iga elementi koos energia kvaliteediga.

Maa element esindab staatilist, takistatud ja tõkestatud energiat: jäika, kõva, töötlemata, käesoleval hetkel kättesaamatut energiat. Justnagu käsi ja jalg oleksid kokku seotud, võimetud liikuma.

Nii nagu vesi, mida saab loksutada ja mis oma loomulikus olekus voolab allapoole, nii esindab ka **vee element** vabamat energiat. See toimib piiritletud, kindlates raamides. Vee element kaldub kõikuma kahe äärmuse vahel, armastuse ja viha, lootuse ja hirmu vahel. See ei ole eriti paindlik ja piirdub väheste huvidega. Käsi ja jalg pole enam kinni seotud, sa võid vabalt liikuda väikeses toakeses.

Tule element esindab astet, kus energia hakkab liikuma ülespoole. See juhtub väga kiiresti, vabaneme eelnevatest piirangutest ja vaimsed vastuolud leiavad lahenduse. Alateadlikud ja allasurutud energiad ühinevad teadvusega, mis loob loova seisundi ja nõnda siseneme teadvuse kõrgematesse seisunditesse. Justnagu toakeselt oleks katus pealt tõusnud ja me hõljume ülespoole ja toast välja oma enda inspiratsiooni jõul!

Õhu element esindab energiat, mis ei ole vaba ainult ülasuunas, vaid kõikides suundades ühekorraga, hoovates väsimatult igale poole. Oleme nii vabad, et saame lennata mitte ainult ülespoole, vaid igale poole ühekorraga ühel ja samal ajal, justnagu paljuneksime miljoniteks kehadeks, milledest igaüks rändab erinevas ilmasuunas lõpmatusse.

Maailmaruumi element esindab energiat, mis kuulub hoo- pis erinevasse mõõtmesse, see on ruum, milles kõik siiani on aset leidnud. Maailmaruumiks saades ei sobi enam kasutada samalaadset analoogiat, kujutlusega ei ole seda kerge haarata.

LIHTSALT ISTUMISE MÕTLUS

‘Lihtsalt istumine’ on mõtlusharjutuste hulgas ainulaadne sellepoo- lest, et seal ei ole keskendumisobjekti. Me lihtsalt istume ja kogeme tähelepanelikult käesolevat hetke.

‘Lihtsalt istumine’ on iseseisev kindlakujuline mõtlusharjutus. Seda saab kasutada ka koos teiste mõtlustega. Üheks võimaluseks, kuidas lihtsalt istumise põhimõtet rakendada, on istuda 10–20 minutit vaikselt enne mõtlust ja häälestada end niimoodi mõtluseks, muutudes iseenda suhtes vastuvõtlikumaks. See võimaldab end lahti kiskuda äsja lõpetatud tege- vusest, annab aega oma meeleseisundiga tutvumiseks ja mõtlemiseks, kuidas selle kallal tööle asuda.

Lihtsalt istumise võib lisada ka mõtluse lõppu, et selle mõjudel paremini sulada lasta. Lihtsalt istume ilma tahtliku keskendumiseta,

**LIHTSALT
ISTUMISE
PÕHIMÕTTE
RAKENDAMINE**

**LIHTSALT
ISTUMISE
MEETOD**

kuid oleme teadlik oma tundetoonidest, süvenedes oma kogemusse. Nii saame mõtluse aeglaselt lõpetada ja pehmemalt üle minna argitoimetuste juurde.

Lihtsalt istumise meetod kujutab endast pideva teadvustamise säilitamist. Kui me tegeleme sellega regulaarselt, siis tänu kokkupuutele oma keha ja meeleaseisunditega areneb üldine keskendumisvõime. Seda laadi keskendumist on märksa raskem säilitada kui tavalise meetodi puhul, kus tähelepanu tuuakse pidevalt tagasi teatud objekti juurde. Kuigi algul on raske, arendab see meetod keskendumisvõime aluspõhja, mis sisaldab meie kogemuse kogu laiust ja sügavust.

Kui mõtlustame mitmeid kordi päevas, oleks hea sisse tuua ka natuke lihtsalt istumist. Kui kasutame mõtluses mingit objekti, võib juhtuda, et märkame end liiga ahtalt keskendumas, arvestamata oma teisi mõõtmeid. Lihtsalt istumine aitab seda halba harjumust parandada.

Kui märkame end lihtsalt istumise mõtluses hajevil olevat, pöördume tagasi üleüldise teadvustamise juurde, mitte konkreetse objekti juurde. Teadvustamise Neljast Alustoest oleks kõige kasulikum olla kokkupuutes oma keha ja tunnetega, eriti kehaga, kuna kokkupuude kehaga pakub kõige selgemaid ja määratletumaid kogemusi. Teiseks teeks on tulla natukeseks tagasi oma hingamise teadvustamise juurde, kuni loome uuesti keskendunud oleku.

Hea oleks määratleda istumise aeg: alguseks sobib 15–40 minutit. See võib tunduda lühike, kuid alustada on parem mitte just pikkade istumistega. Kui lihtsalt istumisele tahetakse pühendada rohkem aega, on parem teha palju lühikesi istumisperioode.

Lihtsalt istumist võib harjutada avatud või suletud silmadega. Avatud silmadega on kergem istuda näoga seina poole, eelistatavalt ilma mustrita tühja seina poole (et vältida nägemismeele kõrvalekaldumist) või sellises kohas, kus seinal saab vaadata mingit täppi, umbes meetri kauguselt.

Lihtsalt istumine on samatha mõtlus teadlik olemise kaudu ja teadvusse tuleva tervikuks sulatamise kaudu. See on ka väga mõjus vipassanā harjutus. Ilma objektita keskendumises kipume looma pidevat 'mina-tunnet' iseenda ja oma ümbruse suhtes. Kuid istumiskogemus koos selle 'minaga' näitab meile lõpuks väga selgelt, et tegemist on millegi määratlematu ja voolavaga, mitte konkreetse samastumisega, nagu me tavaliselt oletame. Taipame, et me ei saa end tegelikult samastada selle 'minaga', ja nii avardame või koguni ületame oma isesuse mõiste.

Sama juhtub ka kõikide vaimsete sündmustega, mis tekivad lihtsalt istumise vältel. Kuna need on ülimalt püsimatud ja ebamateriaalsed, ei saa me end nendega samastada. Me näeme, et subjektiivne ja objektiiv-

ne kogemus ei ole kestva loomuga. Kõik mõtlustajad, isegi suhteliselt algajad, saavad sellest harjutusest kasu, kuigi kõigepealt tuleb luua alus põhimõtlustega.

KÕNDMÕTLUS

Buddha veetis suurema osa oma elust värske õhu käes. Vanade kirjutiste põhjal võib oletada, et suurema osa oma ajast pühendus ta teadvustatud käimisele.

Kõndmõtlus on väga kasulik vaheldus istumismõtlusele ja samas on see ka tähtis iseseisva meetodina. Traditsiooniline tee selle harjutamiseks on leida sirge sileda maapinnaga tee ja jalutada sellel tähelepanelikult edasi-tagasi või ringjoont mööda.

Peaaegu kõiki selles raamatus mainitud mõtlusi saab kohandada kõndmõtlusele. Siiski mõned sobivad selleks rohkem kui teised. Paremini sobivad keha teadvustamine, üldine teadvustamine, hingamise teadvustamine, mettā bhāvanā ja lihtsamad vipassanā mõtisklused. Kindlate mõtlusmeetodite kõrval on edasi-tagasi jalutamine väga hea lõdvestuseks ja oma mõtetes selgusele jõudmiseks. Nii nagu lihtsalt istumist, võib seda kasutada ka mõtluse ettevalmistamiseks ja pärast mõtlust oma kogemuse sulatamiseks.

Korrapärased, kaalutletud ja kiirustamata kõndimisliigutused mõjutavad keha virgutavalt ja samal ajal ka rahustavalt. Kõndmõtlus on ideaalne juhtudel, kui istumismõtlusega on tekkinud raskusi, näiteks kui oleme väsinud või tunnetelt heitlik.

Muidugi asjaolu, et liigutame keha, toob kaasa kindla piirangu: näiteks nii ei ole võimalik keskenduda eriti peenelt. Selles suhtes sarnaneb kõndmõtlus rohkem 'lihtsalt istumismõtlusele'. Keskendumine on üldisem, kuna pidevalt kogeme keha liikumist ja keskkonda, kus me liigume. Niisugune keskendumine nõuab ka aega: vähemalt 15–20 minutit läheb aega pideva teadvustamistaseme loomiseks. Mõnede jaoks on just see alperiood kas igav või tekitab häirivat rahulolematust. Ent sihikindel olles hakkab meeleolu muutuma ja lõpuks jõuame loova seisundini.

Kõndimiskiirus sõltub meeleseisundist ja harjutusest, mida me koos kõndmõtlusega teeme. Kui tunneme tuimust, võiksime liikuda kärmemalt. Kui oleme rahutu, võiksime kõndi aeglustada. Tavaliselt on algul parem jalutada natuke kiiremini ja siis tasapisi, kui oleme rohkem keskendunud, võiksime oma sammu aeglustada. Väga keskendunult võib liikumist aeglustada kuni peaaegu tajumatu liikumiseni.

Aeglasem ja kaalutletum kõnd kutsub esile sügavama keskendumise, ometi niisugune seos ei ole automaatne. Et sundida end paremini keskenduma, tekib vahel kiusatus kõndida äärmiselt aeglaselt, milleks me aga ei ole veel valmis ning tulemuseks on tunneteta keskendumine. Oluline on alal hoida avaram teadvustamine. Jalutada võime niikaua

KÕNDMÕTLUSE KASULIKKUS

kuni meile meeldib, ka teosammul, vabalt, loomulikult, kui oleme selleks füüsiliselt valmis ja piisavalt lõdvestunud. Pinge korral võib aidata natuke kiirem kõnd, kuni pinge end ise välja ajab.

Kõndmõtlus sobib ideaalselt siis, kui tunneme, et tahaksime mõtlustada, kuid käepärast ei ole vaikset tuba ega patju. Näiteks kui tööl jääb lõuna ajast üle pool tundi, võiksime seda kasutada jalutamiseks tänaval või pargis. Kõndmõtlus on kasulik ka siis, kui mõtlustamiseks ei ole soovi, kui tunneme end ärritatud ja rahutuna.

Kõndmõtlus mõjub rahustavalt ja seostavalt, virgutavalt ja loidust hajutavalt. Kui mõtlus läheb väga hästi (näiteks kui oleme intensiivses mõtluslaagris), aga valutavad jalad ei luba kauem istuda, siis on hea teha vaheldumisi istumis- ja kõndmõtlust.

ERINEVATE MÕTLUSMEETODITE KOHALDAMINE KÕNDMÕTLUSEKS

Kui oleme lõunatunnil, siis tõenäoliselt on kõige sobivam praktika seotud Teadvustamise Alustagedega. Kui oleme ärritunud ja pea on mõtteid täis, siis sobib kõndimisega liita mettā bhāvanā või keha liigutuste teadvustamine.

Mõtluslaagris võiksime oma istumismõtlusele valida täiendava mõtlusliigi. Näiteks kõndmõtlusega sobib kokku mõtisklus, kas siis *cintā-māyā paññā* või täieliku vipassanā mõttes. Viimasel juhul tuleks esimesed kümme või kakskümmend minutit kulutada keskendumise süvendamiseks. Intensiivselt harjutades jõuame ehk Keskendumise Läveni ja siis võime alustada mõtete mõlgutamist Dharma sõnumi üle. Näiteks teemaks võib olla keha püsimatus.

KEHA TEADVUSTAMINE KUI 'SISSE- JUHATUS'

Keha teadvustamine on kõndmõtlusele hea sissejuhatus. Treenime tähelepanelikkust, astudes parajate sammudega, mitte liiga kiiresti ega liiga aeglaselt, edasi-tagasi (või ringis) kõndides. Kui oleme käimisega harjunud, viime oma tähelepanu jalgadele, sellele, kuidas raskus kandub kogu aeg ühelt jalalt teisele. Tunneme, kuidas raskus kandub kannalt varvastele ja kogeme talla muutuvaid aistinguid.

Kui oleme harjunud keskendumisega neile muutuvatele aistingutele, võime tasapisi veelgi enam keskenduda ja lõdvestuda just nii nagu istumismõtluse puhul.

Meetodil, kus teadvustame jala kokkupuudet põrandaga, on sõna otseses mõttes 'maandav' mõju. Kui oleme hajevil, võime alati oma tähelepanuga selle juurde tagasi pöörduda. Kui jalgade teadvustamisega on alus loodud, võime oma tähelepanusse liita teisi keha osi. Liikudes jalgadest ülespoole, kogeme raskust oma pahkludes, sääremarjades, põlvedes, reites. Siis kogu jalas, mõlemas jalas. Siis viime oma tähelepanu vaagnale. Kui raskus kandub ühelt jalalt teisele, tunneme, kuidas vaagen toetab vaba jala liikumist ettepoole. Tunneme lülisamba lihaste ja kõigi käimist toetavate seljalihaste kohanemist, tunneme, kuidas need igal sammul kompenseerivad raskuse muutumist. Viimaks tunneme õrnu muutusi oma pea- ja kaelalihastes.

Oma keha teadvustamisega kontakti loomiseks läheb kümme minutit või rohkem ja siis võiksime hakata oma keha ja selle liikumisi tunnetama veelgi laiemalt. Kui oleme sellega hakkama saanud, kogeme end mitte niivõrd aistingute ja lõdvestuste kaudu, vaid liikumise kaudu. Kui jätkame täiesti loomulikult ja lõdvestunult, muutub mõtlus rohkem tantsusarnaseks ja me tunneme end liikuvat läbi ilmaruumi.

Kui oleme arendanud keha teadvustamist siiaani, võiksime algust teha teiste Teadvustamise Alustagedega. Samal ajal kui kogeme liikumisaistingut, pöörame ka tähelepanu tunnetele, mis sellega seoses tekivad — kas meeldivatele või ebameeldivatele. Iga aisting omab erinevaid tundetoone. Häälestame end oma tunnetele, jälgime oma meelestatust, suhtumist oma tunnetesse ja paneme tähele mõtete tekkimist ja hajumist. Parimaks lähenemisviisiks on siin 'märkamine', kuna kogemismaterjali on tohutul hulgal.

Kõndmõtlust saaks seostada kuue elemendi praktikaga, teadvustades maa, vee, tule, õhu, ilmaruumi ja teadvuse oma üksteisele järgnevates seisundites. Sellisel juhul on teadvus neist kõrgeim element, mida tunnetame oma tunnete, meelestatuse ja mõtetena või aistismeeltena. Läbi võib käia nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis- ja puudutusaistingud ning nendega seoses tekkivad tunded ja suhtumise neisse tunnetesse.

See oleks samatha ehk teadvustamise harjutus. Aga kui me keskendumisvõime on väga hea, võime selle muuta vipassanā mõtluseks. Näiteks võiksime mõtiskleda iga elemendi ja aistingu püsimatuse üle. Võiksime mõtiskleda, kuidas meie tunded, meelestatatus ja mõtted sõltuvad aistingutest, mis tekivad keha kokkupuutel maailmaga.

LISA

RAAMATU SELLES OSAS SOOVITAME, KUIDAS MÕTLUSTÕKETEGA RAHU SÕLMIDA.

Siin toodud loetelu ei ole ammendav, tõkete vastu võitlemise taktikaid on piiramatult, neid võib vastavalt oma kujutlusvõimele juurde avastada. Vahel tuleb kasuks ülevaatlikult läbi lugeda mingit tõket käsitlev osa selle loomusest selgema pildi saamiseks. Iga osa lõpul toome ära tabeli mitmesuguste juhtnööridega, kuidas õigeaegselt probleeme tekitavate tõketega toimida.

Lisa

VIIE TÕKKEGA VÕITLEMISE MEETODID

KOLMANDAS PEATÜKIS käsitlesime mõtlustõkete viit peamist vastuabinõud. Nägime, et märgates tõkke olemasolu oma meeles, saame me teha midagi selle ületamiseks. Me saame kasutada selliseid vastuabinõusid nagu mõtiskleda tekkinud tõkke tagajärgede üle või arendada selle vastandomadusi.

Teoreetiliselt saab iga tõkke puhul rakendada kõiki viit vastuabinõud, kuid praktiliselt on igal tõkkel talle eriomane iseloom, mõned meetmed sobivad paremini just teatud tõkete puhul ja mitte teiste puhul. Seepärast on kasulik iga tõket natuke lähemalt tundma õppida. Lisas vaatame iga tõket eraldi ja püüame leida tõkete vastu võitlemiseks kõige mõjusamaid teid.

Esitatav loetelu on väga laiaulatuslik. Kõike seda ei ole sugugi tarvis teada, kuid tõenäoliselt on siin asju, mis tunduvad eriti huvitavad ja olulised. Raamatu selle osa peamine eesmärk on anda ettekujutus tõkete olemusest, nende nõrkusest ja tugevusest. Raamatu lisa saab kasutada oma mõtluskogemuse kontrollimiseks või üldpildi saamiseks, seda võib aeg-ajalt lihsalt sirvida.

Pane tähele mõisteid ja liigitust. Käsitleme iga tõket viies mõistete rühmas: **vastandomaduse arendamine, mõtisklemine, meel kui taevas, kustutamine ja motivatsiooni leidmine väljaspool mõtlust**. Kui rühmad on kasvanud traditsioonilisest käsitusviisist laiemaks, toome ära selgituse. Kokkuvõtlikkuse pärast jätame ära viienda rühma 'pühendumine kolmele Kalliskivile', selle asendame meetoditega, mida võib rakendada väljaspool mõtlust.

SOOV AISTMISKOGEMUSTE JÄRELE

Soov aistmiskogemuste järele (*kāmacchanda*) tekib, kuna meid veetlevad meeldivad aistmiskogemused. Keskendumisvõime arendamise seisukohalt on see potentsiaalne lõks, mis hajutab meie energia ja eesmärgi mõtte. Peame tunnistama, et kui tahame mõtlusega kaugemale jõuda, tuleb kogemuste iha ohjeldada. Järgnevad viis meetodit võivad meid selles aidata.

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

NB! Siin käsitleme 'vastandomaduste arendamist' laiemalt kui tavaliselt. Tegemist on *aktiivsete* arendamismeetoditega, mis sisaldavad enesedistsipliini. Mis suunavad või muundavad energiat või mille abil juhime tahtlikult oma meele tõketest eemale millegi sügavama poole.

Tuleb tunnistada, et tegemist on aistmiskogemuste ihaga. See on keskendumistõke ja selle ümbermuundamisega peab kohe algust tegema.

Tuleb õppida märkama oma hingamise kvaliteeti. Kui oleme teadlik oma tavapärasest hingamisest, siis see, kuidas me hingame, osutab meele selgusele või hajevilolekule. Keskendumist aitab püsivamaks muuta hingamisliigutuste kogemine naba piirkonnas, see suunab tähelepanu mõtlemiselt maale lähemale, mõjudes 'maandavalt'.

Aistmiskogemuste iha saab puhastada, tekkinud erutust saab suunata peenekoelisematele ja rahulikumatele objektidele. Võime end samavõrd investeerida mõtlusobjekti kui aistmiskogemuste iha objekti, kasvatades iha oma mõtlusobjekti vastu, suunates oma mõtteid millelegi positiivsemale.

MÕTISKLEMININE

NB! Mõtisklemine ei tähenda siin ainult 'tagajärgede üle mõtisklemist'. See hõlmab igasugust mõtisklust, ka vipassanā tüüpi mõtisklust.

Mõtiskleme oma kogemuste iha tõelise loomuse üle ja samuti ihaldatava objekti olemuse üle. Niimoodi mõtiskledes oleme ehk võimelised oma huvi, mis on köidetud teatud objekti külge, sublimeerima.

Mõtiskleme kogemuste iha kui meeles oleva tõkke loomuse üle. Küsime lihtsalt endalt, kuhu see tunne välja viib (mis ongi asja olemus). Kui meenutame oma eelnevaid kogemusi, siis arvatavasti näeme, et sellised mõtted viivad üksnes edasisele tähelepanu hajumisele ja aistmiskogemuste ihasse kiindumisele. Mõtiskleme, et kogemuste ihale andumine on rohkem kui aja raiskamine, see süvendab ka vastavat harjumust ja vastuseisu mõtlusele.

Mõtiskleme ka selle tõkke püsimatuse üle, meenutame endale,

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	• Tunne ära ja tunnista meeleseisundit kui tõket • Keskendumine rohkem mõtlusobjektile • Hingamise teadvustamine • Hingamise jälgimine keha alaosas • Erutuse suunamine 'peenekoelisematele' objektidele • Oma soovide objekti puhastamine, sublimeerimine	
Mõtisklemine	Aistmiskogemuste iha kui meeleseisundi olemus	• kuhu niisugused mõtted viivad? • tähelepanu hajub veelgi enam • ajaraiskamine • süvendab halba harjumust • süvendab vastuseisu • see ei püsi igavesti • see ei ole 'sina' ega 'sinu' • see ei saa paku täielikku rahuldust
	Meelt häiriva objekti olemus	• Kas see on väärt, et selle üle mõelda? • see on püsimatu • see ei ole 'sina' ega 'sinu' • see ei saa pakkuda täielikku rahuldust
Meel kui taevas kinnitamata	Vaatle oma meelt passiivselt, tähelepanu millelegi liigselt	
Kustutamine	Ütle 'ei'	
Mõtlusest väljaspool rohkem Dharma't	• Valva 'aistmisvõravaid' • kontrolli kõnet, vähem aistmiskogemusi õhutavaid teemasid, • Anna vähem voli oma himudele, isudele • Arenda sõprust	

Abinõud aistmiskogemuste iha vastu

et see ei kesta kaua. Mitte miski ei püsi igavesti. Võime olla kindlad, et mõne aja pärast tõke hajub. Kui selle üle mõnda aega sügavalt mõtiskleda, veendume, et kogemuste iha tõke ei ole väärt, et selle jälgedes käia.

Püsimatust võiksime näha ka iseenda juures. Surma üle mõtisklemine ja eriti iseenda surma möödapääsmatuse üle mõtisklemine on väga mõjus vastuabinõu, näidates meile kogu elu selgemas perspektiivis. Endale meenutades, et meil on järele jäänud vaid niipalju aega, toonitame praeguste mõtluspingutuste tähtsust. Kogemuste iha tuleb tavaliselt meie meelt lahutama siis, kui oleme oma tegevuse tähtsuse unustanud. Kui tegevuse pakilisus hääbub, muutub ühe huviobjekti juurest teise hüplemine palju huvipakkumaks kui mõtlus. Mõtisklus surma üle annab perspektiivtunde ja kokkupuute oma eluga, mille tagajärjel kaotame kiindumuse oma mõtetesse ja oleme uuesti huvitatud meelestreeningust.

Tegelikult ei ole kogemuste iha 'meie oma' ega isegi osa meist. Mõtiskledes kõikide asjade mitte kellelegi kuulumise üle, laseme lõpuks

sel tõkkel minna. Kui vaatleme kogemuste iha ülima Tõeluse valguses, muutub see vähem pealetükkivamaks.

Lõpuks, see tõke ei paku silmanähtavalt mitte kunagi kestvaid rahuldusi. Mõtiskledes kogemuste iha ebarahuldava ja frustreriva olemuse üle, näeme seda selgemini.

Kogemuste ihast haaratud meeleseisundi asemel **võime mõtiskleda tähelepanu endale tõmbava objekti loomuse üle**. Näiteks küsime endalt, kas see asi, mis meid niivõrd veetleb, on tõepoolest väärt mõtlemist või kuulamist. Kui oleme ausad, siis sageli on need asjad pigem tühised. Selle tõdemine lahendab vastuolu, mida põhjustab meie kiindumus.

Mõtiskleme, et põhjalikus analüüsis ilmneb kogemuste iha objekti püsimatus, kuigi praegusel hetkel on see ligitõmbav. Mõtiskluse ettevõtmine juba iseenesest avaldab üllatavat mõju meie suhtele ihaldatava objektiga.

Jätkame arutluskäiguga, et kuna see asi on püsimatu, siis ei ole sel tõelist loomust. Seda pole olemas iseseisvalt, lihtsalt iseenda jaoks. Millegi ligitõmbavana tajumine sõltub tegelikult mitmesugustest sõltuvuslikest tingimustest, mis täiendavad selle olemasolu — ja ka meie olemasolu. Püsimatuse ja sõltuvuslikkuse tõttu ei saa see pakkuda mitte kunagi täielikku rahuldust.

Arvatavasti tuleb end veenda juba eelnevalt niisuguste mõtiskluste põhimõtetega eelnevate vipassanā mõtluste abil. Vastasel korral see mõttekäik eriti ei mõju. Kuid koostöös Tõeluse vahetu mõistmise väljatulekuga hakkavad niisugused meenutused lõdvestama meie kiindumust ligitõmbavatesse asjadesse.

Küsi endalt, kas need asjad, mis meid ligi tõmbavad, on tegelikult kaunid. Kas need on tõeliselt ligitõmbavad esteetilises mõttes? Võrdle neid dhyāna seisundite ilu ja Virgumise iluga.

MEEL NAGU TAEVAS

Taevasarnase hoiaku rakendamine kogemuste iha puhul nõuab meele passiivset ja vaatlevat suhtumist. Samal ajal tuleb eriti hoolikalt silmas pidada, et tähelepanu ei läheks kaasa meelt kõrvale juhtivate objektidega.

See võib tunduda mõnevõrra raske, kuid heades tingimustes on see väga mõjus. Samas vaimus, ehk pikemaajalise strateegiana, võiks laiendada mõtluse ajal teadvusse tulevate objektide teadvustamist. See avardab kogemust, viib selle välja ahtast haardest, mis on nii iseloomulik kogemuste ihale.

KUSTUTAMINE

Kustutamine tähendab lihtsalt aistmiskogemuste ihale 'ei' ütlemist. Soov aistmiskogemuste järele võib olla väga võimas ja kirglik. Mida tugevam tõke, seda raskem on kustutada, nii et üldiselt seda meetodit ei soovitata.

Kui tegemist ei ole niivõrd kirega, kuivõrd harjumusega, siis sobib ka see meetod, eriti kui oleme kindlalt veendunud, et tahame sellest tõkkest vabaneda. Kustutamine võib olla tõhusaks meetmeks pärast mõtiskluse tüüpi vastuabinõu kasutamist.

VÄLJASPOOL MÕTLUST

NB! Siin käsitleme, kuidas toimida tõkete põhjustega väljaspool mõtlusaega.

Kui oleme aldis kogemuste ihale, siis oma elus tervikuna tuleks jälgida erinevate objektide mõju endale. Vältida tuleks selliseid stiimuleid, mis põhjustavad himu ja ahnust, teiste sõnadega **valvata tuleb oma aistmismeele vāravaid**. Üsna järeleandmatu tuleb olla selles suhtes, kas miski tõepoolest ergutab himu või ei. Ka kõne mõjutab meeleseisundit, seega aitame end sellega, kui **kõneleme ligitõmbavaist aistinguobjektidest vähem**. Võiksime rohkem rääkida Dharma'st. Loomulikult mõjutab aistmiskogemuste iha mitte ainult kõne, vaid ka mõtlemine. See tähendab **mitte vaba voli andmist himuga seotud mõtetele**.

Üldreegel on, et aistmiskogemuste ihale järele andmine või sellele andumine lisab vaid õli tulle. Selle vähendamiseks **tuleks arendada ohjeldavat ja tervet mõõdutunnet**. Üldiselt on kasulik oma isudes olla natuke mõõdukam, erilist tähelepanu võiks pöörata söögi ja seksiga seotud 'tunnete investeerimisse', millest lähtuvad kõige tugevamad nõudmised.

Nimetatud nõudmised on nii tugevad, et kiire edenemine on ebatõenäoline. Tõepoolest ei ole mõistlik loobuda liiga vara liiga paljust. Kui oleme oma piirangutes liiga ebarealistlik, on tulemuseks tunnetepoolne tagasilöökk. Mõõdukam võiksime olla jämedakoelisesmates naudingutes.

Oma tundeelule rahuldust pakkuvaid allikaid saab puhastada ja õilistada. Näiteks võime arendada huvi kunsti vastu, mis loob uue ilu väärtustamise aluse. Ka teistega suhtlemine on valdkond, kuhu saaksime oma himu reageeringud ümber suunata. Siin aitab sõpruse ja suhtlemise arendamine ning eriti sõpruse arendamine nendega, kellele meie meeldime ja kes toetavad meie pingutusi. Himu on osaliselt ebakindlustunde tulemus. Kui oleme teinud kindlaks oma emotsionaalsed vajadused, ihkame palju vähem väliseid aistmiskogemusi. Tavapärane soovitus oleks arendada sõprust nendega, kes on vähem orienteeritud aistmiskogemustele.

PAHATAHTLIKKUS JA VIHA

Pahatahtlikkus ja viha (*vyāpāda*) sarnaneb aistmiskogemuste ihale selles, et valitsevaks tundemärgiks on ka siin kinnijäämine *objekti*. Ülejäänud kolme tõkke puhul asi nii ei ole. Nii aistmiskogemuste iha kui pahatahtlikkuse

puhul oleme tugevalt kiindunud objekti ja tõrgume selle kaotamise vastu. Aistmiskogemuste iha puhul jääme oma himu lõksu, pahatahtlikkuse puhul on lõksuks vastumeelsus himu objekti suhtes. Veelgi võlutud sellest objektist, ei ole selle lummusejõud meie üle sugugi vähenenud.

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Tuleb ära tunda ja tunnistada, et tegemist on pahatahtlikkusega — mõtlustõkkega — ja et just praegu me tahame mõtlustada ja mitte ärritada! Äratundmine ja tunnistamine on peamine vastuabinõu kõikide tõkete puhul, vahel sellest piisab tõkke nõrgendamiseks. Kuid see võib osutuda väga raskeks, sest tavaliselt me ei taha tunnistada, et oleme 'oskamatus' meeleseisundis.

Tavaliselt me takerdume oma meeleseisunditesse, olgu need siis kas 'oskuslikud' või 'oskamatud'. Kiindumus oma meeleseisundisse on eriti tavaline viha puhul: me õigustame oma halvas tujus olemist. Vaidlustamata probleemi, kas mõningaid viha vorme saaks eetika seisukohalt õigustada või ei, võime olla kindlad, et vihasena ei ole me võimelised mõtlustama. Viha lihtsalt ei sobi keskendumisega kokku.

Kui oleme pahatahtlikkuse ära tundnud, **püüame arendada selle vastandomadust**: silmanähtavaks vastuabinõuks on mettä tunde arendamine. Kui mõtlustes püsib viha pikka aega ja seda on raske välja juurida, siis on soovitatav võtta lisaaega, piisavalt aega, mettä bhāvanā harjutamiseks.

Viha lahtumise toob **kehaline lõdvestus ja rahu**. Koondame tähelepanu eriti kõhupiirkonda või kogu keha asendisse. Viha toitub tavaliselt mõtetest ja see meetod viib tähelepanu peast kaugemale. **Selle tõkke vastu võitlemisel on tähtis säilitada saavutatud edusammud**, sest kui antud tõke on kinnistunud, on seda väga raske ühekorraga välja juurida. Ei tuleks rahulduda ainult väikeste edusammudega, vaid tuleks jätkata kuni pahatahtlikkus on täielikult väljajuuritud.

MÕTISKLEMIN

Analüütilisemaid meetodeid kasutades **võiksim** mõtiskleda viha olemusest (viha objekti vaatleme hiljem). Viha vastu on tõepoolest raske midagi ette võtta. Mõtiklus viha loomuse üle aitab seda läbi näha.

Oleme andunud vihale ja ei taha sellest lahti saada. **Küsi endalt, kuidas see tunne sulle tundub?** Viha on enamasti väga valus ja okkaline tunne. Mõned naudivad oma vaimusilmas teiste kritiseerimist ja neile valu põhjustamist. Selline nauding tuleks endas üles otsida ja kahtluse alla seada. Kui selline tõke on mees, ei ole võimalik rahuneda ega lõdvestuda. Seega küsi endalt, miks hoiad sellest kinni ?

Küsi endalt, milline on sinu viha arvatav tagajärg? Viha arvatav tagajärg on veel enam valu ja kannatust: pahatahtlikkus halvendab veelgi

valutekitavat olukorda ja suhteid. Ilma mettä tundeta, armastuseta ja sõbralikkuseta poleks elus mitte midagi peale kibedate viljade. Parem mitte midagi teha, kui anduda vihale, sest mida enam me anname oma vihale vaba voli, seda enam hakkab ta meid valitsema ja kahjustab meid ennast. See tõke on tõesti väärt, et temaga võidelda.

Mõtleme oma mineviku kogemuste peale. Viha eraldab teisest, vihane isik ei tõmba mitte kedagi ligi. Enamus inimesi peab koosolemist ärritatud isikuga ebameeldivaks, hirmu ja valu tekitavaks. Viha vastu võitlemiseks mõtleme, kuivõrd tahaksime sellest üle saada, sest see ei ole meid kunagi aidanud ega meile rahuldust pakkunud. Vastupidi, see on toonud häbi ja kahetsust ning teinud suhteid keerulisemaks.

Mõtleme tagajärgedele, mida viha tekitab inimesele, kelle peale oleme vihased. Tõenäoliselt viha tema suhtes jätkub ja koos sellega ka kõik raskused. Kas eelistad leppida raskustega? Vastus antud küsimusele väljendab kuivõrd oleme vihasse kiindunud. Nõnda võib selguda, et tegelikult me ei taha leppida enam raskustega. Tõenäoliselt arvame, et meil on õigus. Kui me ei näe, et õiged ja väärad küljed on mõlemal osapoolel, siis ei toimu vihast vabanemist. Peaksime olema võimelised andestama või vähemalt selleks korraks teise isiku vead unustama.

Kui vaatame viha laiemas perspektiivis ja mõtiskleme selle üleseoses Dharma'ga, siis kõigepealt **mõtiskleme, et pahatahtlikkuse olemuseks on irratsionaalne vastumeelsus.** See on millegi ähvardava ebatõepärane hülgamine. Selle tunnistamise korral oleksime palju õnnelikumad ja tasakaalustatumad.

Oma tundeid sügavamalt analüüsid **mõtiskleme viha taga peidus olevast himust.** Oleme ilma jätud millestki, mida tahame, see võib olla kas teatud liiki tunnustus või tähelepanu või omamissuhe. Ükskõik, mis see ka poleks, küsi endalt, kas see on himustamist väärt. Kas me tõepoolest tahame olla selles ahtas meeleaseisundis, mida see tunne tekitab. Võime avastada koguni mõne ehtsa vajaduse, mida võiksime kergesti rahuldada mõnel teisel viisil.

Viha igipõliseks põhjuseks on teadmatus, keeldumine tunnustamast asju nii, nagu need tegelikult on. **Mõtiskledes selle üle,** uurides teadmatus seoseid oma praeguse vihaga, võime oma viha läbi näha. Ja kogeda, kui sootuks piiratud see on.

Vaatame olukorda sõltuvuslikkuse põhimõttest lähtudes. Praegused tingimused sõltuvad mineviku tegudest ja praegustest tegevustest sõltuvad tuleviku kogemused. Praegune viha on sõltuvuses valusa kogemusega. Mõtiskleme selle üle, mil määral see kogemus on meie enda loodud, vähemalt teatud suhtes. Kui reageerime vihaga, toidame vaid harjumust, mis tulevikus loob edasisi kannatusi.

Rakendame selles mõtiskluses ka teisi inimesi: ka teised pärivad

oma tegudest tingitud Sõltuvuslikkuse. Neil on vigu, mis meile tunduvad valutekitavad ja ärritavad, kuid tegelikult kannatavad nad ka ise selle all. Kui mõtiskleme kaastundega, mõeldes teiste Sõltuvuslikkusele, viha kaob.

Mõtiskleme oma hoiaku üle rasketes olukordades. Elus tuleb end ette valmistada esmapilgul ebameeldivate asjade tunnustamisega. Vastasel juhul pole areng võimalik. Valusad olukorrad vahel isegi aitavad arendada vastupidavust, tugevust ja kannatlikkust. Mõned budistlikud õpetajad koguni ütlevad, et peaksime tänulik olema nende raskuste eest, mida teised on meile tekitanud. Ole õnnelik, kui sul on vaenlasi, sest ainus võimalus kannatlikkuse arendamiseks on rasked olukorrad!

Lõppkokkuvõttes on viha püsimatu. See on reaktsioon valule. Reaktsioon nii valule kui naudingule sõltub meist endist. See sõltub meie elutee üldisest suundumusest või teatud tegevustest, mis toob niisugused tunded esile. Kui anname sellele reaktsioonile vaba voli, lubades endal saada üha vihasemaks, kehastume üha uuesti selleks tundeks, suurendades valutekitavate tunnete tõenäosust. Kui me ei andu sellele, vaid lihtsalt kogeme tekkivat valu nii, nagu see on, vaibub see lõpuks koos kiusatusega reageerida pahatahtlikult.

Mõtiskleme viha tõkkest isetusest lähtudes. Vihal ei ole iseisvat kinnistunud loomust, vaid see koosneb muutuvatest tingimustest, mis toovad selle esile. See ei ole 'meie' viha, välja arvatud tavapärasel mõttes, sest meie oma loomus on samuti muutuv ja kinnistumatu.

Mõtiskleme oma viha objekti olemuse üle. Tavaliselt on selleks 'objektiks' mõni isik, kes meid on ülekohtuselt kohelnud, kas siis meie kujutluses või tegelikult. Kõigepealt peaksime olema ausad ja mõtisklema selle üle, kuivõrd meie ärritumisel vastava isiku suhtes on tegemist objektiivse tegelikkusega. Viha on peamiselt subjektiivne, sellel on rohkem tegemist meiega kui ärritava isikuga.

Teeme kindlaks, kas asi on nii või ei, eristame, mis tegelikult juhtus, ja oma isikliku reageeringu sellele. Võime avastada, et kannatuse põhjus ei peitu objektiivses olukorras, vaid meie subjektiivses reageeringus. Oleme kinnitunud oma *vaate* külge teatud isiksust ja kuigi see põhjustab valu, ei taha me oma vaatest loobuda, isegi kui vastu tahtmist tunnistame, et vastaval isikul on mõningaid häidki külgi.

Arvatavasti tahame oma viha *välja valada*. Tahame mõelda vihatud isikust ja asjadest, mida ta meile on teinud, mis meid on kahjustanud. Kui me vaid tunnistaksime oma kiindumust ja selle kasutust, kaotaksime viha vastu huvi ja oleksime jällegi võimeline huvituma mõtlusest.

Hoolimata sellest, kui sügavalt teine isik meid vihkab, tema vastumeelsus meie suhtes ei saa meid kahjustada. Meid kahjustavad meie omad reaktsioonid.

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	• tunne ära ja tunnista meeleseisundit kui tõket • arenda metta tunnet, andestamist, kannatlikkust, • lõdvestu füüsiliselt • Ole teadlik oma hingamisest ja hingamisest keha ala osas • pidev töö selle tõkke kallal
Mõtisklemine (Mõtiskle viha tagajärgede üle jt mõtisklemise meetodid)	Viha tõkke olemus • kas see on nauditav? • milline on selle arvatav tulemus? • sinu jaoks • teiste jaoks • me pärimme oma tegude viljad ja nii ka teised (kui teised on käitunud halvasti, siis nad kannatavad, ükskõik mida meie mõtleme) • raske olukord annab võimaluse arendada kannatlikkust • viha on püsimatu
	Meelt häiriva objekti olemus • Kas see on väärt, et sellest mõelda? • erista subjektiivne reaktsioon ja objektiivne fakt • teiste viha ei saa sind kahjustada • halval inimesel on ka head omadused • sinul on samad vead kui teistel, või teistsugused vead • ehk võtad seda liiga tõsiselt?
Meel kui taevas	Jälgi oma mõtteid ja tundeid, lase neil iseenesest lõpuni põleda
Kustutamine	Lihtsalt lõpeta!
Mõtlusest väljaspool	• Arenda sõprust lahkete, positiivsete inimestega • veeda vähem aega 'vihkaja tüüpi' inimestega • väldi vihast, tigedat, küünilist kõnet

Abinõud viha vastu

Halvasti käitunud isikul on ka häid külgi. See kehtib ka siis, kui see isik on kannatusi valmistanud meile või meie lähedastele. Tema heade külgede tunnustamine ei tähenda, et meil tuleb ta kriitikata heaks kiita, kuid peaksime püüdma olla objektiivne, püüdes teda näha nii, nagu ta tegelikult on. Vihale vaba voli andes on meie vaade temale paratamatult ühekülgne ja seda ei saa usaldada. Teist inimest on võimalik näha nii, nagu ta tegelikult on, temas positiivseid omadusi otsides ja teda tunnustades. Sel juhul muutub meie emotsionaalne reageering tema suhtes tasakaalustatumaks ja objektiivsemaks.

Tähtis on mõista, et **mõtluse ajal me hoolitseme ainult iseenda meeleseisundi eest**. Me ei pea muretsema selle üle, mida keegi peaks või ei peaks tegema.

Üheks võimaluseks on **arendada kaastunnet**. Isik, kellest me mõtleme, on põhjustanud teisele isikule kannatust või koguni kuidagi

kahjustanud paljusid inimesi. Inimolendeis on peaaegu lõpmatul hulgal potentsiaalset negatiivsust ja ka meie põhjustame teistele pidevalt valu. Oskamatu käitumise tagajärg, mis tuleb esile teatud meele eelsoodumuste ja harjumuste korral, viib nii meid kui vihatud isiku paratamatult ebameeldivustesse. Isegi kui ärritav isik on käitunud halvasti, on kohaseks tundeks kaastunne, mitte aga viha. Viha kahjustab mõlemat.

Ülaltoodud mõtisklused näivad üsna keerukad. **Küsi endalt, millised on sinu perspektiivid?** Äkki võtad praegust olukorda liiga tõsiselt? Kui nii, siis sellest võib olla küllalt, et purustada seebimull.

Samasuguseid mõtisklusi, mida mõlgutasime viha kui *meeles oleva tõkke* üle, saab rakendada ka viha *objekti* vaadeldes. Vihatud isik on püsimatu, sõltuvuslik inimolend, tühi püsivast isesusest ega saa meile niikuinii anda püsivat rahuldust! Nõnda vaatame teda tarkuse silmaga, südames kaastunne.

MEEL KUI TAEVAS

Viha puhul võib see meetod vahel sobida, eriti siis, kui tunne on püsiv ja me oleme sügavalt veendunud selles, et me ei taha olla ärritunud. Kui oleme selles tõepoolest kindlad, siis lihtsalt vaatleme eemaletõmbunud pilguga antud meetodi mõju oma meelele. Tähtis on end mitte kõita oma mõtetest, laseme mõtetel vabalt tulla ja minna, neisse kiindumata. Kui oleme kannatlik ega reageeri viha tunnetele ja mõtetele, kaotab viha oma jõu ja hajub iseenesest.

KUSTUTAMINE

Kustutamine kui meetod ei sobi väga tugeva viha puhul. Seda võiks kasutada püsivate, harjumuslike ja nõrkade negatiivsete mõtete korral, mida me peame kasutuiks.

MÕTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui me mõtluses takerdume väga tihti viha tõkkesse, peame selle vastu võitlemiseks tegema lisapingutusi. Sel juhul aitab väljaspool mõtlust viha ületavate hoiakute teadlik arendamine. Näiteks võib tuua andestamise, kannatlikkuse, usu ja loovuse arendamise. Neid väärtusi saab arendada kodus, tööl ja igal elu hetkel.

Eriti väärtuslik on **tähelepanu pöörata oma kõnele**. Kui teeme oma parima, rääkides kasutoovalt ja kooskõlaloovalt, väldime ärritumist. Küüniline, jämedakoeline ja toores kõne, isegi väikeste kõrvalepõigete ja kommentaaride näol, omab tugevat mõju. Ka harjumuspärane nurisemine, kaebamine ja pahameele väljendamine. Seda saab vältida, samuti teiste kritiseerimist ja õelat tagarääkimist.

Eriti soovitatav on arendada sõprust positiivsete ja heatahtlike inimestega, mitte aga 'vihkaja' tüüpi inimestega. Budismis on jämedakoeline psühholoogiliste tüüpide jaotus. Eristatakse 'himu tüübid', kelle peamiseks motiivatsiooniks on naudingulised kogemused (kes 'intellektuaalsetega'

võrreldes on 'emotsionaalsemad'), 'viha tüübid', kelle motivatsiooniks on vastumeelsus valu suhtes (nad on 'himu tüüpidest' intellektuaalsemad) ning 'eksitavad tüübid', kes ükskord on motiveeritud ühest, teinekord teisest. Õigupoolest enamasti on tegemist segamotivatsiooniga.

Kui kuulud rohkem 'vihkaja tüüpi' (kui viha on püsivaks mõtlustõkkeks), võid tunda pigem vastumeelsust sõbrustada nende inimestega, kes sinu meelest on väljakannatamatult lõbusad, sõbralikud ja positiivsed. Üldiselt huvitatakse rohkem enda tüüpi inimestest. Ometi, kui oled valmis algust tegema, viska oma eelarvamused kõrvale ja naudi positiivsete inimeste seltsi (vähemalt aeg-ajalt). See puudutab osaliselt ka budistlikku ideaali vaimsest ühingust ja ühiskonnast. Suhtlemine vaimsele teele pühendunud inimestega viib meid kokku iseenda mitmete iseloomujoontega ja see muudab kindlasti harjumuslikke hoiakuid.

RAHUTUS JA ÄREVUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Kõigepealt tuleb tunnistada, et oleme rahutu ja ärevil. Antud tõkke kaks külge, rahutus (*uddhacca*) ja ärevus (*kukkucca*) võivad tekkida teineteisest sõltumatult. Rahutus tähendab füüsilist rahutust või ärritust. Sel juhul mõjuvad hästi kehalised vastuabinõud. Ärevus on liigne assotsiatiivne mõtlemine, oma olemuselt on see irratsionaalne mõtlemine: pöördume üha korduvalt tagasi sama teema juurde. Kuid me ei mõtle asja lõpuni läbi, õigupoolest me väldime selle läbimõtlemist.

Tundes tõkke ära, meenutame endale, et rahutus ja ärevus takistavad mõtlust, ja kuna me tahame mõtlustada, peame selle tõkke vastu midagi ette võtma.

Kuna rahutus ja ärevus on teatud mõttes püsiv meeleseisund, peab sel kogu aeg silma peal hoidma, isegi kui meile tundub, et oleme selle välja juurinud.

Rahutuse ja ärevuse iseloomulikuks jooneks on tähelepanu mõtlusobjektilt eemaletõmbamine. **Keskendumiseks suuri pingutusi tehes**, võib selle tõkke mõnikord võita. Selle vastu võideldes peame olema eriti tähelepanelik ja hoolitsev, tuleb vältida sobimatult suuri ja vägivaldseid pingutusi. Muidu tekib pinge. Vastuabinõude rakendamisel tuleb arvestada enda vastuvõtlikkusega.

Rahuneda aitab see, kui **keskendume enesega rahulolemisele ja enese tunnustamisele** just nii, nagu me praegu oleme. Abi võib olla mettā bhāvanā'st. Võiksime keskenduda rahustavatele mõtetele, näiteks võiksime endale öelda 'lase end lõdvaks'.

Tähelepanu kehas allapoole viimisega vaigistame samuti oma kaootilise meele. Otsime oma kujutluses endas puuduvat väärtuslikku

omadust ja naudime etteaimavalt keskendumise lihtsust vastandina praegusele keerukale kaosele.

Järgmine vastuabinõu on **keha asendi teadvustamine**, oma keha pinge ja iga väiksemagi liigutuse teadvustamine. Eriti hea on istuda täiesti vaikselt ja liikumatult. Selleks tuleb istuda kogu mõtlusaja vältel liikumatult, välja arvatud sisemised lõdvestused ja asendi kohandamine.

Kui treenisime keha või tegime füüsilist tööd vahetult enne mõtlust, on keha ja meel liiga aktiivsed. Pingutuste mõju kestab hulka aega, tund või rohkemgi jõudunõudvate pingutuste korral ja veelgi kauem, kui tulime reisilt. Niisugusel puhul on peaaegu võimatu oma meelt keskendada enne mõne aja möödumist. Sel juhul tuleks endale teha mõningast hinnaalandust. Intensiivsesse mõtluslaagrisse minnes on oluline endale pärast reisimist aega anda kohanemiseks.

MÕTISKLEMININE

Kõigepealt võiksime mõtiskleda, et antud tõkke puhul me tegelikult ei muretse mitte millegi erilise üle. See on lihtsalt meelega harjumuspärane seisund, mis otsib objekti, millele kinnituda ja mille pärast muretseda. Kui oleme läbi näinud, et asi just nii ongi, usaldame astuda sellest eemale. Vahel üksnes selle nägemine, et tegemist on harjumusega, võimaldab ületada tõkke. Teistel aegadel võime selle läbinägemiseks kasutada teisi vastuabinõusid.

Kui muretseme mingi teatud asja pärast, siis **meenutame endale, et me ei saa selle heaks midagi teha mõtluse ajal**. Parim, mida me teha võime, on panna see asi mõtlustamise ajaks kõrvale ja mõelda selle üle hiljem.

Kui rahutus esineb füüsilisel kujul, kui oleme täis närvilist pinget, **peaksime leidma pinge põhjuse**. Sel võib olla palju põhjuseid: näiteks just praegu mees olev mõte või mingi tegevuse tagajärg või midagi, mis on juhtunud. Kui avastame rahutuse põhjuse, võime selle kahjutuks teha kas kohe või pärast mõtlust.

Perspektiivis vaadates ja mõtiskledes, **rahutus ja ärevus on püsimatud**, lõpuks need hääbuvad. Rahutuse ja ärevuse praeguse hetke seis sõltub selle tõkke 'kütusega varustamisest' ja möödunud tegudest. Kui me õli enam tulle ei vala ja kui me kasutame koos mõtisklusega veel 'meel kui taevast' meetodit, siis lõpuks see tõke hajub.

Samuti võime mõtiskleda, et **see tõke ei paku rahuldust**. Kuigi see täiesti ilmselgelt ei ole paku rahuldust, on asi väärt, et me selle üle mõtiskleksime: see on niisama ebarahuldav nagu kõik teisedki sõltuvuslikud asjad. Võime mõelda, et potentsiaalne rahulolu peitub sõltumatus Tõeluses. Nõnda loome tõepärasema ja loovama perspektiivi, milles me oma töös selle tõkke kallal võiksimegi lähtuda.

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	• meeleseisundi äratundmine ja tunnustamine kui tõke • pidev kontroll edusammude üle • tasakaalustatud pingutused, pinget vältides • sisemise rahulolu arendamine • eneserahustamiseks kasuta sõnu: 'lase end lõdvaks' • jälgi hingamist keha alaosas • tähelepanu keha asendile • otsusta istuda liikumatult • mõtlusta regulaarselt	
Mõtisklemine (mõtiskle rahutuse ja ärevuse tagajärgede üle; jt mõtiskluse meetodid)	• praegu ma ei saa midagi teha oma murede lahendamiseks • otsi üles oma praeguse vaimse ja füüsilise seisundi põhjused	
	<table><tr><td>Rahutuse ja ärevuse olemus</td><td> • see on püsimatu ja sõltuvuslik • see ei paku rahuldust • see ei ole 'sina' ega 'sinu' </td></tr></table>	Rahutuse ja ärevuse olemus
Rahutuse ja ärevuse olemus	• see on püsimatu ja sõltuvuslik • see ei paku rahuldust • see ei ole 'sina' ega 'sinu'	
Meel nagu taevas	Sobiv abinõu. Lihtsalt jälgi, mis toimub.	
Kustutamine	Tõenäoliselt see meetod ei sobi	
Mõtlusest väljaspool ohjeldatud	• ära tee enne mõtlust füüsilisi harjutusi • füüsilistest harjutustest võib olla abi teisel ajal • vähem metsik, ebaregulaarne elustiil • veeda rohkem aega inimestega, kes on väarikad, rahulikud ja • väldi kasutat ja tühist kõnet • arenda mõtlemisvõimet • võta oma hajameelsus käsile, Dharmaõpingud • eetika mõistmine — põhjuse–tagajärje suhte nägemine	

Abinõud rahutuse ja ärevuse vastu

Nii nagu kõikidel sõltuvuslikel, muutuvatel asjadel, nii ka rahutusel ja ärevusel ei ole mingit iseseisvat põhiloomust ning see ei ole ka osa meist. Kõik need mõtisklused valmistavad meid ette selleks, et laseksime ärevusel ja rahutusel minna oma teed.

MEEL NAGU TAEVAS

Kui tõke on väga tugev, siis taevasarnane lähenemine sobib väga hästi. Ärevus kipub looma ahda vanglataolise maailma, mis koosneb vaid mõtetest. Olles teadlik igast tekkivast mõttest, tundest ja hoiakust neisse kiindumata ning tähele pannes oma füüsilisi aismiskogemusi, loome lõpuks iseendast laiemat nägemust, mis ületab meie vaimse vangla piirid.

KUSTUTAMINE

Vahel osutub võimalikuks hävitada see tõke lihtsalt otsuse jõuga. Ent tugevamate tõkete puhul tekivad arvatavasti raskused.

MÕTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui see tõke on vallutanud meele, siis näitab see ebakindlat, muutlikku, distsiplineerimata meelelaadi. Selle vastu saab võidelda, kui **pöörame erilist tähelepanu regulaarsele mõtlustamisele**. Näiteks võiksime mõtlustada iga päev täpselt samal ajal ja samas kohas.

Peaksime juhinduma regulaarsemast elustiilist. Näiteks mõtlustamist toetab see, kui me teeme niisugusi põhilisi asju nagu ülestõusmine ja söömine iga päev samal ajal. Rahutu elustiil loob rahutu meele.

Kui meil on krooniliselt kiire, peaksime mõtlema, mida saaksime teha selleks, et muutuda rahulikumaks ja maandatumaks. Näiteks **võiksime veeta teadlikult rohkem aega koos rahulike ja ennastvalitsevate sõpradega**, mitte aga rahutute ja närviliste inimestega.

Kõnelemisel **peaksime eriti vältima tähtsusetut, tühist kõnet**. Rääkida võiksime ainult siis, kui meil on midagi öelda, ja ainult siis, kui see tuleb kogu olukorrale kasuks. Niisuguseid suuri muutusi on raske teostada, kuid ka väikestel edusammudel selles valdkonnas on suur mõju meie meeleseisundile ja mõtlusele. Kõne muutmine on väga mõjuvõimas meetod.

Tuleks arendada mõtlemise järjepidevust ja regulaarsust. Rahutu meel on pinnaline ega ole võimeline minema kaugemale murede pinna kihist. Oma mõtete selgem teadvustamine avaldab rahustavat toimet ja viib sügavamatesse kihtidesse. See nõuab pühendumist, suur abi on mõtete üleskirjutamisest, näiteks päeviku pidamisest. Kui oleme teadlik oma mõtlemisest, saame enam arendada sõltumatust oma mõtete võimuvallast. Me ei triivi enam passiivselt oma mõtete sabas.

Antud tõkke aluspaneovaks tingimuseks on vaimne segadus, see on midagi, mille all me kõik rohkemal või vähemal määral kannatame. Ja väga hea meetod selle käsile võtmiseks on budismi õppimine. Kõige parem oleks õppida regulaarselt ja ka koos teistega, nii et mõistmisel oleks kontrollivõimalus. **Peamine asi, milles meil peaks olema selgus, on eetiliste põhimõtete mõistmine.** Kui saavutame selgema mõistmise põhjuse ja tagajärje suhetes, ei ole me mõtlemine enam nii segane, oleme õnnelikum ning vähem ärrituv ja ärevil.

LAISKUS JA TUIMUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Laiskuse ja tuimuse tõke koosneb kahest poolest, füüsilisest laiskusest (*thīna*) ja vaimsest tuimusest (*middha*). Nende vastumürgiks on mitmesugused 'ÄRKA ÜLES!' meetodid.

Vaimse tuimuse korral, mis on nüri, unine ja jäik teadvuse seisund, **püüame kõigepealt tõsta oma energia taset**. Näiteks, mõtiskleme kaasaelava rõõmu väärtustest. Või kui osutub vajalikuks, katkestame oma

mõtluse ja teeme mettä või muditā bhāvanā't. Või **püüame teha oma kogemuse objekti elavamaks ja jõulisemaks**, näiteks kui kujustame mingit vormi, kujutleme, kuidas see särab ja kiirgab valgust ja värvi. Kui oleme keskendunud aistingukogemusele nagu hingamine, pöörame tähelepanu selle stimuleerivamatele külgedele, näiteks leiame kehas koha, kus hingamisaisting on kõige tugevam.

Füüsilise laiskuse korral, mis väljendub energia puudumise tundes või koguni tukkuma või magama jäämises, tuleb käsile võtta tugevad abinõud. Peame vastu võtma kindla otsuse mitte tukkuma jääda, sest enda ärkvel hoidmine võib võtta kogu energia. Laiskuse tõeline olemus seisneb kõrvale hoidmises tööst oma meele arendamisel. Soov absoluutselt mitte midagi teha on märkimisväärselt tugev.

Sel põhjusel **on tähtis märgata seda tõket kohe**. Äratundmine on suur samm või koguni tõkkest läbimurre! Kuid ka laiskust märgates ja selle vastu võideldes võib see varjatud kujul meie teadvusse püsima jääda. Isegi kui hakkame laiskuse üle kontrolli pidama, on vaja pidevalt valvel olla, et see tagasi ei hiilik.

Aitab ka silmade lahti hoidmine mõtlusajal, vähemalt niipalju, et küllaldane valgushulk hoiaks meid erksana. Võime end ümbritseda nii rohke valgusega kui võimalik, näiteks õhtul võiksime sisse lülitada kõik tuled. Veelgi enam, me ei peaks kõhklema mõtlusajal püsti tõusmast ja lambid sisse lülitamast, eeldusel et see teisi ei sega. Püsti tõusmine ei saa meid enam häirida kui oleme juba laiskuse võimuvallas, sest siis ei mõtlusta me niikuinii. Vastupidi, silmade avamise ja tuled süütamisega teeme midagi enese aitamiseks.

Kui ärkvel püsimine on väga raske, võiksime vaadata valgusallikat, näiteks küünalt või päeval taevast (muidugi mitte otse päikesesse).

Võiksime avada akna: katkestada mõtluse, tõusta püsti ja hingata värsket jahedat õhku. Võib-olla peaksime riietuma napimalt, parem on natuke jahe kui liiga soe, sest soojas on laiskusel meid kergem võita (ometi tundub mõnede vastupidi, külm innustab mõningaid laisklema, nemad peaksid end hoidma soojas).

Aitab ka keskendumine hingamise jälgimisele keha ülaosas, näiteks ninale või kujutletavale punktile oma peas.

Kui laiskus on väga tugevalt maad võtmas, on võimalik seda vältida **täieliku keskendumisega oma asendile**.

Selle tõkke puhul kipume istuma väga lodevalt, me ei ole oma kehast eriti teadlik. Kaldume nõjatuma liialt ettepoole, pea vajub rinnale längu. Heaks füüsiliseks vastumürgiks on **nõjatumine natuke tahapoole** ja pea õigeks seadmine.

Kui oleme väga unine, võiksime natukeseks ajaks lõpetada mõtlustamise ja **ergutada end füüsiliselt**: hõõruda liikmeid, muuta asendit, masseerida kõrvanibusid või koguni näpistada end!

Kõik kirjeldatuga sarnanev võib meid ellu äratada, kui aga ei ärata, siis on parem selleks korraks loobuda, teeme vaheaja ja istume hiljem uuesti mõtlustama.

Võime teha lühikese vaheaja, vahetult enne tagasipöördumist oleks hea oma nägu pesta külma veega. Võiksime jalutada tähelepanelikult pool tundi edasi-tagasi.

Viimane abinõu laiskuse vastu on **järeldusele jõudmine, et tuleb magama minna!** Sel juhul peaksime minema magama ja jätkama mõtlust alles väljapuhanuna.

Teistsuguse lähenemisviisi puhul võime **laiskuse ületada valjusti lauldes või retsiteerides**, mis kuulub nii füüsilise kui emotsionaalse ergutuse valdkonda. Selleks võiksime kasutada näiteks budistlikke värse.

Ka paljud kujustamistehnikaid on tavapärased laiskusest ja tuimusest ülesaamise abinõud. Näiteks **võiksime kujustada valgust**, säravat valget valgust oma kehas ja peas ning kujutleda, kuidas see õhkub ja kiirgab kehast väljapoole. Tiibeti budismi õpetajad soovivad oma südames kujustada valget valguse punkti, mis sööstab üles pealaele ja neeldub sealt taevasse.

Ja lõpuks, kui tavapärased vastuabinõud ei aita, **tuleks rahuneda ja lõdvestuda!** Vahel on laiskuse ja tuimuse põhjus liigses pinges: me ei luba endal kogeda mingit tunnet ning pingutused selle allasurumiseks neelavad kogu meie energia. Kui lugu nii on, peaksime lõdvestuma ja tundma seda, mida tunneme.

MÕTISKLEMINE

Laiskuse ja tuimuse tõke ei sobi eriti hästi budistlikuks mõtiskluseks. Teoreetiliselt on võimalik mõtiskleda selle tõkke püsimatusest, rahuldamatusest ja ebamateriaalsusest just nagu teistegi tõkete puhul, kuid üldiselt seda ei soovitata. Kui keegi tahab ja suudab, võib ta seda ju proovida!

Laiskus ja tuimus nõuab rohkem jalad maas tegevust. Kui oleme poolunes ja loid tuleb üles ärgata. **Tuleb endale kinkida mõni 'positiivne šokk'**. Budismis on hulgaliselt sobivaid mõtisklusi.

Mõtiskle näiteks oma elu lühiduse üle ja selle üle, kui väärtuslik võimalus on elu. Antud raamatu lugejad on tõenäoliselt sündinud väga soodsasse olukorda. Me mitte ainult ei ole ärksalt elus ja olukorras, kus tegeldakse enda vaimse arendamisega, vaid me ka aimame, kui tähtis see on. Vähesed inimesed on sellest teadlikud, paljud elavad sellistes tingimustes, kus sellest isegi ei mõelda! Enamikul inimestel ei ole aega mõelda mitte millegi üle, nad rahuldavad vaid oma vahetuid vajadusi ja tahtmisi. Kuid meile on antud võimalus elada rohkem inimolendi moodi. Praeguses maailmas on see eelisõigus, mitte õigus.

Veelgi enam, me oleme tegelikult kokkupuutunud vaimse teega, millegagi, millega enamik inimolendeid arvatavasti kokku ei puutu.

Vastandomaduse arendamine (Tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	Vaimne tuimus • Tunne ära ja tunnista, et tegemist on tõkkega • Otsusta mõtlustada • Erguta oma energiat metta tunde abil • Pööra lisatähelepanu mõtlusobjektile ja tunneta seda erksamalt ja elavamalt
	Füüsiline laiskus • Tunne see ära kui tõke • Jätka valve pidamist! • Rohkem valgust! Pane lambid põlema • Hoia silmad lahti • Hinga värsket õhku • Ära ole liiga soojas — võta riideid vähemaks (kui oled külmakartlik, siis see ei sobi) • Jälgi hingamist ülalpool — ninas või pea ülaosas • Pööra tähelepanu keha asendile • Erguta end füüsiliselt — liigu, vaheta istumisasendit, tee vaheaeg • Tee väike uinak • Laula või loe kõva häälega midagi (nt. Dharma värsse) • Kujusta oma kehasse säravat valgust • Kui laiskuse põhjuseks on pinget — rahune ja lõdvestu!
Mõtisklemine (kui oled võimeline selles seisundis mõtisklema)	• Elu on väärtuslik võimalus. See tuleks ära kasutada selle parimas mõttes. Püüdle matust ei vabanda miski • Mõtiskle teiste inimeste energilistest omadustest, näiteks nagu Buddhast
Meel kui taevas	Antud tõkke puhul see meetod ei sobi
Kustutamine	Kustutamise asemel tekita endas parem energiat
Mõtlusest väljaspool	• Sobival määral ja sobivat tüüpi füüsilised harjutused • Toit — sobival hulgal ja sobivat laadi • Välti passiivset ja igavat kõnet, räägi energiliselt ja positiivselt • Veeda aega koos energiliste inimestega, püüa neid matkida • Mõtiskle oma motivatsiooni üle • Õpi Dharma't

Abinõud laiskuse ja tuimuse vastu

Veelgi enam, vaevalt et meie jaoks leidub veel paremat võimalust õpetuse teostamiseks. Tõenäoliselt oleme suhteliselt terved ja poliitiliselt vabad praktiseerima just seda, mida soovime. Budistlik kirjandus ja budistlikud õpetajad on enamiku lugejate jaoks kättesaadavad. Kui me ei harjuta Dharma't praegu, millal veel tuleb selline ideaalne võimalus, millal veel oleme võimelised arenema?

Budismis rõhutatakse, et kui me niisugused võimalused hülgame, siis unustame, et üldse midagi sellist on olemas ja sukeldume veelgi enam

rattakukujuliselt samal tasemel pöörlevasse olemisse. Tõenäoliselt ei satu me millegi sellisega enam kokku paljude elude jooksul ja isegi siis kui satume, kas oskame neid eeliseid paremini kasutada, kui me praegugi reageerime laisalt niisuguse tühise raskuse peale nagu antud mõtlustõke?

Võime mitte nõustuda budismis tavapärase ümbersündide ideega, kuid toodud väited ei pea paika ainult tulevaste elude seisukohalt. Ei ole mingit mõtet lükata asju edasi järgmiste elude peale, isegi kui need olemas on, sest kui me praegu ei tee pingutusi, siis millal? Kui oleme tunnistanud enese arendamise vajadust, siis laiskusele ei ole enam mingit vabandust.

Teistsugune lähenemine 'positiivsele šokile' on **mõtiskleda teiste inimeste inspireerivate omaduste üle**, eriti nende tohutu energia üle. Buddha on selleks suurepärase näide. Alates noorukieast kuni kolmekümne viienda (mõnede allikate järgi kahekümne üheksanda) eluaastani tegi ta tööd enda arendamise kallal ning saavutas Virgumise. Pärast seda pühendas ta end teistele, ta rändas ringi ja õpetas tihti väga rasketes olukordades kuni kaheksakümnenda eluaastani, kuni oma surmani. Isegi surses andis ta pühendusi ja vahetult enne surma lausus ta enda ümber olevatele õpilastele oma viimased sõnad. Ta ütles: "Mungad, kõik sõltuvuslikud asjad on püsimatud. Püüelge teadlikult edasi."

MEEL NAGU TAEVAS

Mõnedel ehk õnnestub selle meetodi kasutamine laiskuse ja tuimuse korral, kuid kõige tõenäolisem tulemus on siiski selle tõkke veel tugevamaks muutumine, seepärast seda üldiselt ei soovitata.

KUSTUTAMINE

Laiskus ja tuimus on üldiselt 'passiivne' tõke, seda ei saa nii lihtsalt kustutada, see meetod sobib paremini 'aktiivsete' tõkete puhul.

MÕTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui oleme harjumuspäraselt loid ja tuim, tuleb töötada seda soodustavate tegurite kallal. Vaatame klassikalist keha, kõne ja meele jaotust. Kui laiskusprobleemid on kehaga, **tuleb keha küllaldaselt treenida**, kuid mitte end väsitada.

Peaksime **teadlik olema oma söögi hulgast**. Jällegi on ideaaliks, mitte liiga vähe ega mitte liiga palju. Tähtis on ka toidu laad. Tuleks vältida raskesti seeditavat, rasvast toitu.

Tuleks ka **küllaldaselt magada**, jällegi mitte liiga palju. Liigne magamine teeb nüriks ja uniseks. Sama mõju on ka vähesel magamisel, mõlemad põhjustavad laiskust.

Mis kõnesse puutub, **peaksime vältima passiivset ja tuima kõnet**. Meil võib olla komme alati kartmatult välja öelda kõik, mida mõtleme. Võiksime rääkida ka energilisemalt ja lülitada üksnes elavatesse vestlustesse! Väldi igavat ja pessimistlikku kõnet!

Tuimust aitab ületada sõpruse arendamine energiliste, aktiivsete ja elavate inimestega. Motiveeri end ka Dharma õppimise abil.

KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Kõigepealt, nagu eelmistegi mõtlustökete puhul, tuleb ära tunda ja tunnistada, et tegemist on tõkkega, seekord kahtluse (*vicikicchā*) tõkkega. Selle tõkke korral on eriti tähtsad äratundmisega kaasnevad järelused, sest niipea kui oleme kahtluse ja otsustamatuse tõkke ära tundnud ja tahame sellest pääseda, peame vastu võtma otsuse, et katsetame asjade seisu muutmiseks midagi teha.

Kahtluse ja otsustamatuse võime ära tunda tööga, et hoiame end tagasi, sellest, et me ei pane end oma tegevusse. Just nagu me ei usaldaks mõtlust, mis tõenäoliselt tähendab, et meil puudub usk oma potentsiaali. Arvatavasti me väheke kardame oma jõudu. Kuid igal juhul, kas lugu on just nii või teisiti, meil puudub usaldus mõtlusse või enda võimesse end selle tegevusega siduda. Usalduse puudumine hoiab meid tagasi mõtlusele pühendumast ja see omakorda avab võimalused juurdepääsuks teistele tōketele. Aegajalt võime näha, kuidas kahtlus on teiste negatiivsete seisundite aluspõhjaks. Kui oleme edukalt välja tõrjunud mõne tõkke, ütleme et ärevuse, siis võime avastada selle pinna all ringiluusiva kahtluse.

Kuna antud tõkke tuum peitub otsustamatuses, tuleb selle tõkke vastu toimimiseks arendada otsustusvõimet selle kõige positiivsemas tähenduses. Selle arendamiseks tuleks endale meenutada tehtava tōsidust meie enda jaoks: see tōke püüab meid hoida kroonilises otsustamatuse seisundis, kus me põikpäiselt tõrgume endale selgeks tegemast oma hoiakuid. Vältime pidevalt näkku vaatamast tähtsate küsimuste ja keeldume neid lõpuni mõtlemast. Seepärast soovivateks meetoditeks on mõtisklemine ja tegevused mõtlusest väljaspool.

MÕTISKLEMIN

Kahtluse ja otsustamatuse tõkke puhul toimib paremini vipassanā mõtisklus, näiteks mõtisklus püsimatusest, isetusest ja rahulolematusest, mida rakendasime ka teiste tōkete korral. Nende mõtisklustega võib kindlasti proovi teha, kuid praktiliselt tundub kasulikum olevat 'töödelda end rohkem psühholoogiliselt'. Peamiselt tuleks arendada otsustusvõimet. Peaksime mõtisklema selle üle, kuidas selgendada eneseusaldust õõnestavat segadust.

Teadlikult mõtiskledes peaksime leidma midagi, mis on meie jaoks ebaselge, see võib olla seotud praktiseeritava mõtlusega või budismiga või arusaamisega arengust.

Olles leidnud vastava kahtluse, paneme selle kõrvale, otsustades

see pärast mõtlust läbi mõelda. Aga kui tundub, et mõtlusega ei õnnestu enne edasi minna, tuleb tekkinud küsimus kohe käsile võtta.

Arendame eneseusaldust teadliku mõtisklemise abil. Tuleb uskuda, et meil on õigus ennast usaldada. Paljud inimesed peavad seda võimatuks, selle ületamiseks peaksime end hindama objektiivselt, st mitte negatiivselt (nagu 'ma ei ole mitte kunagi võimeline mõtlustama') ega mitte ülioptimistlikult ('ma olen suurepärase'), mõlemad hoiakud ei ole tõepäraseid. Budismis peetakse suureks vooruseks objektiivsete väärtuste ja heade omaduste üle rõõmustamist (iseenda väärtused kaasaarvatud). Võib-olla vajame enese hindamiseks ja julgustamiseks teiste kinnitusi ja tõestusi.

Mõtiskleme, et mõtlus on enda arendamiseks ja arendamisel ei ole mingeid piiranguid. Budistlikud õpetajad ütlevad, et maistes ettevõtmistes ei saa mitte kunagi kindel olla, kuid vaimsel eneseteostusel on igatahes head tulemused. Siiras tahe end arendada kannab alati häid vilju, sest niisugune on juba inimese areng: püüdlus määrab kõik.

Kui oleme juba mõnda aega mõtlustanud, võiksime endalt ja oma sõpradelt küsida, kas oleme edenenud. Kindlasti leiame oma elus häid muutusi, kasvõi pisikesi.

Võiksime endalt küsida, kas kasvada ja areneda on võimalik objektiivses mõttes. Vastus peab olema 'jah'. Siis küsime endalt, kas me tahame areneda? Kui vastus on jällegi 'jah', siis ainsaks iseenesest mõistetavaks otsuseks on, et hakkame selles suunas liikuma, et hakkame selleks pingutama. Niipea kui meile on omaseks saanud tahtmine kasvada (mitte ainult ideena, vaid kui meie tahtmisesse on seotud ka meie tunded ja kõik sellega seonduv), oleme hakanud oma meelesegaduses selgust looma. Oleme otsustavaid pingutusi nõudvas olukorras. Kui aga jällegi tekivad kõhklused (mis tõenäoliselt tekivad), võime jällegi läbi mõelda eelpool toodud mõtisklused. Aga kui küsimus kahele ülaltoodud küsimusele on eitav, siis ei ole me veel asja selgelt läbi mõelnud!

Või oleme liigselt kinni praeguses hetkes. Või pole vastavas tujus. Kuid ka antud teemast kõrvale põigeldes, tahame kindlasti areneda, kui mõistame isiksuse arengu tähtsust laiemas mõistes. Probleem võib olla ka selles, et me ei tea, mis tähendab 'kasvada ja areneda'. Kuid ka siin ilmutab end kahtlus! Kahtluse kallal peab tööd tegema nii kaua kuni asi on selge. Kindlasti mõjub hästi tekkinud küsimuste arutlemine positiivselt meelestatud (mitte küüniliste) sõpradega.

MEEL KUI TAEVAS

Sel meetodil oma kahtlust ja otsustamatust tundma õppides, andes sellele rohkem ruumi, näeme selle suurust.

KUSTUTAMINE

Sarnaselt laiskusele ja tuimusele, on seda raske kustutada, arvestamata vastuseisu kustutamist selle tõkke ületamise ettevõtmistele. Seega ole otsustav otsustamatuse kustutamisel!

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	• Tunne see ära kui tõke • Otsusta mõtlustada
Mõtisklemine (Mõtiskle tagajärgede üle; jt mõtiskluse meetodid)	• Selgita välja ebaselged kohad mõtluses või Dharmas • Arenda eneseusaldust objektiivse hinnangu abil
Meel kui taevas	• kasuta seda meetodit kahtluse olemuse selgitamiseks, kuid hoidu meelega eksirännakutest
Kustutamine	• Ole otsustav!
Mõtlusest väljaspool	• näe oma mõtete ja kujutluste selgust, kas mõttled midagi või ei? • Väljenda oma kahtlust ja selguse puudumist teistele • Teadvusta oma mõtete taga olevaid tundeid • Ole oma tegevuses otsustav. Näe oma kartusi • Arenda positiivset enesekinnitust • Õpi teisi hindama • Veeda aega koos innustavate inimestega • Paranda oma intellektuaalset arusaamist Dharma põhimõtete suhtes • Arenda usku ja usaldust rituaalide, retsiteerimise, mõtisklemise ja sümbolsete kujundite abil

Abinõud kahtluse ja otsustamatuse vastu

VÄLJASPOOL MÕTLUST

Üldiselt peaksime sügavamalt mõistma oma kahtlust ja otsustamatust, selle loomust ja selle mõju oma elule.

Kahtluse kõik väljendused on lihtsalt meeelseisundi looming, mitte aga mõistlike mõtete tulemus. Tegemist ei ole sellega, et me tõepoolest ei mõista midagi, või et on olemas mingi kindel põhjus, mille pärast oleme ebakindel. Kahtluse ja otsustamatuse tõke on tundeseisund, mis alati otsib põhjust asjades kahelda. Kui kõhklust ennast vaadata mõistusest lähtudes, võib näha selle kõige mürgisema tõkke sügavat irratsionaalsust.

Irratsionaalsuse nägemiseks on hädavajalik eriline tähelepanelikkus selle suhtes, kuidas me kasutame oma mõtteid ja kujutlusi, kuidas me mõtleme. Eriti huvitav on **jälgida uute ideede vastuvõetavaks tunnistamist**. Kuidas kiidame need heaks või heidame kõrvale? Kas need tunduvad meile usaldusväärsed, kas me tõesti hindame neid või vajavad need lisatingimusi ja selgitusi? Viimasel juhul, kas oleme huvitatud lisatingimustest ja väljendame seda ka teistele?

Ideede endale hoidmine, nende väljakutsele mittereageerimine, on

selle tõkke tüüpiline võte. **Kui ideed ei tundu meile täiesti vastuvõetavad, tuleks seda väljenda.** Isegi kui me ei oska oma vastuseisu päris täpselt väljendada, võib palju kasu olla ka lihtsalt mainimisest, et me pole milleski kindel või meil on tunne, et midagi on valesti. Niimoodi end kriitiliselt mõtlema harjutades vabaneme kinnisideedest ja avaneme vaidlustele.

Nõnda õpime jälgima oma mõtlemist ja näeme mõtete taga peidus olevaid tundeid. Ebamugavad tunded hoiavad meid otsustamisest tagasi. Seda mõistes **peaksime püüdma ühendada oma mõtted ja tunded** tuues oma tegudesse selgemaid mõtteid ja otsustamisel toetudes rohkem tunnetele.

Teistsuguse lähenemisviisi korral peaksime mõtlusest väljaspool **olema lihtsalt otsustavam**, pannes rohkem tähele oma otsustamatust, nähes oma ebalemist, kartusi, selguse puudumist.

Sellest tõkkest aitab üle saada ka **sõprus abivalmiste ja julgustavate inimestega**. Peaksime tunnistama, et vajame toetust ja sõprust, et vajame usaldust, mis tuleneb sõprusest. Palju võiks rääkida sõpruse loomisest ja sõpradeks saamisest, kuid kõige mõjusam meetod selleks on olla ise sõber.

Peaksime olema **ühenduses ka kogenud vaimse õpetajaga**. See ei pea olema suur 'guru'. Kõik, mida vajame, on nii tihe kontakt kui võimalik kellegagi, kes on meist natuke rohkem kogenum ja arenenum.

Usaldust suurendab samuti see, kui **mõtleme vähem iseendale ja selle asemel toetame ja aitame teisi**. Ütleme teistele, kui palju me neid hindame, kiites nende väärtuslike omadusi. Üllatame teisi oma lugupidamisavaldustega! Teiste heade omaduste — pälvimuste — üle rõõmustamine on üllatavalt mõjuvõimas. Tundub, et paljud inimesed ei ole enda suhtes mitte kunagi ega mitte kelleltki saanud positiivset tagasisidet.

Mõtteid aitab selgendada ka **budismi põhimõtetest parem arusaamine**. Vajame kindlustunnet, et meie mõistmine on õige, nii et võime seda usaldada ja kasutada. Siinkohal aitab küsimuste määratlemine ja vaidlused.

Lõpuks, kahtlusest ülesaamise vajadust võime vaadata ka usu ja usalduse küsimusena vaimsesse teesse. Budismis ei ole usk kunagi 'pime usk'. See põhineb alati, vähemalt väheselgi määral kogemusel. Usku arendame mõtiskluse abil, kuid siis, kui see on ärganud, saame seda tugevdada pühendumuslike praktikate abil nagu *pūjā* ja retsiteerimine, milles me mitte ainult ei ülista Dharma mõistmist, vaid ka püüame saavutada vahetu kokkupuute Virgumisega. Pühendumuslikud tseremooniad treenivad rohkem kunstipäraseid, mängulisi, kujutluslikke energiasid. Kroonilise kahtluse ja otsustamatuse korral võiksime pühendumuslikkusele pöörata rohkem tähelepanu, võiksime kujundada selleks sobiva ümbruse vastavalt oma kujutlusvõimele.

MÄRKUSED JA VIITED

- | | | |
|----|--|--------------------------------|
| 1 | Ingl. k. tlk. John Stevens, <i>One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan</i> , Weatherhill, 1984, lk. 65. | EESSÕNA |
| 2 | Ingl. k. tlk. Wai-tao, "Dhyāna for Beginners", <i>A Buddhist Bible</i> , koostanud D.Goddard, Beacon, Boston 1970. | |
| 3 | <i>A Buddhist Bible</i> , lk. 437 | SISSEJUHATUS |
| 4 | <i>Dhammapāda</i> I, 1. | |
| 5 | Shunryu Suzuki, <i>Zen Mind, Beginner's Mind</i> , Weatherhill, 1983, lk. 34. | |
| 6 | Thich Nhat Hanh, <i>The Sun My Heart</i> , Parallax, Berkley, 1988, lk.62. | |
| 7 | Ingl. k. tlk. Nanamoli, <i>The Path of Purification</i> , Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1975, lk. 33. | ESIMENE OSA
ESIMENE PEATÜKK |
| 8 | Ingl. k. tlk. Ayya Khema, <i>Being Nobody, Going Nowhere</i> , London 1987, lk. 96. | TEINE PEATÜKK |
| 9 | <i>Mettā</i> (paali k.) või <i>maitrī</i> (sanskriti k.). Bhāvanā tähendab 'kujustamist', 'saamist', 'millekski tulemist', 'arengut' või 'mõtlust'. Paali keel on üks peamine budistlike tekstide algupärane keel ja seda kasutatakse antud raamatus tehniliste terminite märkimiseks. | |
| 10 | Ingl. k. tõlk. H.V. Guenther, <i>The Jewel Ornament of Liberation</i> , Rider, London 1970, lk. 16–19. | |
| 11 | <i>A Buddhist Bible</i> , lk. 479. | |
| 12 | <i>A Buddhist Bible</i> , lk. 482. | |
| 13 | Lewis Carroll, <i>Through the Looking Glass</i> . | KOLMAS PEATÜKK |
| 14 | C.M. Chen, <i>Buddhist Meditation, Systematic and Practical</i> , | |

- kirjastatud eraviisiliselt, Kalimpong, 1962, lk. 72.
- 15 Sangharakṣita, *Buddha Ōilis Kaheksaosaline Tee*, Koolibri kirjastus, Tallinn, 1994.
 - 16 Lihtsustatud tõlgendus traditsioonilistest Paali mõistetest, mis pärinevad *Satipaṭṭhāna sūta*'st (Buddha õpetuse algupärane Teadvustamise Alustaladest). Neli Teadvustamise Alustala on keha (*kāya*), tunne (*vedanā*), meel või meeleseisund (*citta*) ja meeles olev objekt (*dharmā*). Kahe esimese mõiste tõlgendus vastab traditsioonilisele loetelule. Kolmandat alustala on mõistlikum tõlgendada kui meelestatust, suhtumist, hoiakut või reageerimist tekkinud tunde. Suutras esineb *citta* enamasti emotsionaalse reageeringu tähenduses ('Munk teab, et himu meeles tekitab himu, viha meeles tekitab viha' jne.). Neljanda alustala kirjeldamisel Buddha manitseb praktiseerijat kontrollima oma meele sisu. Kas selle sisu on arenguks kasulik või mitte. *Dhamma*'de teadvustamist käsitletakse mitte mõtlemisvõime, vaid mõtlemisobjektide tähenduses. Hoolitseda tuleb meeles tekkivate vaimsete objektide analüüsi eest, analüüsivõime arendamise eest. Kuna analüüsivõimet saab arendada mõtete teadvustamise abil, tundub mõistlik seda Teadvustamise Alustala lihtsustamise mõttes nimetada mõtete teadvustamiseks.
 - 17 Walt Whitman, "I Sing The Body Electric", *Leaves of Grass*, Penguin, London 1986, lk. 116.
 - 18 D.H. Lawrence, "Thought", *Selected Poems*, Penguin, London, lk.227.
 - 19 Praktilistel kaalutlustel suhtub budism mõtlevasse meelde kui kuuendasse aistmismeelde, sest meel kinnitub mõtetesse samamoodi kui silmad kinnituvad vaadatavasse.
 - 20 Need kolm külge on Kolm Kalliskivi ehk kõige väärtuslikumad asjad: Buddha, Buddha õpetus ehk Dharma (e. Seadmus) ja Buddha õpetuse järgijad ehk Sangha (e. Vennaskond).
 - 21 Ingl. k. tõlk. Sangharakṣita, Maṅgala Sutta, *The Enchanted Heart*, Ola Leaves, London 1978, lk.155.
 - 22 Vt. ka viide nr.29.
 - 23 *Zen Mind, Beginner's Mind*, lk. 21.
- TEINE OSA
NELJAS PEATÜKK**
- 24 *The Enchanted Heart*, lk. 5.
 - 25 *A Buddhist Bible*, lk. 5.
 - 26 Ingl. k. tõlk. T.W. Rhys Davids, Samaññaphala sutta, *Dīgha Nikāya I*, 74, Pali Text Society, London 1977.
 - 27 Kohtume selle mõistega uuesti kümnendas peatükis.
 - 28 Ma ei soovita neid harjutusi regulaarselt teha enne, kui ei ole loodud tugevat aluspõhja hingamise teadvustamise ja mettā bhāvanā mõtlustega. Ilma kogenud õpetajata on neid harjutusi

- pikema aja jooksul raske teha. Kui oled uudishimulik, ei ole midagi katki, kui tahad neid lihtsalt proovida.
- 29 Peegelduva kujundi ja *samāpatti* nähtuse vahel on oluline erinevus, sellele viitasime kolmandas peatükis. *Samāpatti* on üldiselt veidi jämedakoeline ja natuke kummaline, kuigi mitte just ebameeldiv. Peegelduv kujund on kindlalt 'sõbralikum' ja oma olemuselt äärmiselt innustav.
- 30 Hoolimata sellest, mida me arvame ümbersündide õpetusest, on meie praegune elu silmanähtavalt kõige tähtsam! Viiteid eelmistele ja tulevastele eludele ei peaks võtma hädavajaliku nõudena mõtlusharjutusteks või vaimseks arenguks. Ometi usub enamik budiste ümbersündi ja on olemas veenvaid juhtumeid selle vaate toetuseks. Soovitan lugeda antud probleemi kohta raamatut *Rebirth and Western Buddhism*, Martin Willson, London 1987, mis sisaldab ka ülevaate olulistest raamatutest.
- 31 C.M. Chen, *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*, eraviisiliselt väljaantud, Kalimpong 1962, lk. 26–27.
- 32 Pane tähele, et nelja esimest dhyāna seisundit (st need, mis on *rūpa-loka*'s) nimetatakse *rūpa-dhyāna* seisunditeks.
- 33 *Buddhist Bible*, lk. 439.
- 34 *Buddhist Bible*, lk. 468.
- 35 *Samādhi* on hästi tuntud mõiste. Budismis kasutatakse seda erinevates tekstides erinevas tähenduses. See võib osutada lihtsalt dhyāna seisundile (samatha), kuid sageli viitab see mõiste väga sügavale dhyāna seisundile, mis on läbi imbunud vipassanā tüüpi mõistmisega. Erinevates suutrates osutatakse mitmesugustele samādhidele.
- 36 *A Buddhist Bible*, lk. 455–456.
- 37 H.D. Thoreau, *Walden*, Harper & Row, London 1961.
- 38 *A Buddhist Bible*, lk. 444–445.
- 39 Chen's Booklet series XIV, eraviisiliselt väljaantud, Kalimpong 1963.
- 40 Aleksander-tehnika Õpetajate Ühing Inglismaal: The Society for the Teachers of Alexander Technique, 10 London House, 266 Fulham Road. London SW 10 9EL. Sealt saadetakse soovi korral kõikide Aleksander-tehnika õpetajate nimekiri.
- 41 "Burnt Norton", T.S. Eliot, *Four Quartets, Collected Poems*, Faber & Faber, London 1963.

VIIES PEATÜKK

KOLMAS OSA
KUUES PEATÜKK

SEITSMES PEATÜKK

KAHEKSAS
PEATÜKK

- 42 *The Path of Purification*, lk. 103.
- 43 *A Buddhist Bible*, lk. 485.
- 44 *The Path of Purification*, lk. 161.
- 45 See ja järgmised neli mõistet on paali keeles. Koos *passaddhi*'ga teatakse neid kui kuut väärtuslikku tegurit, Theravaada Abhidharma loetelus on 19 *sobhana cetasika*'t (ilusat meeleseisundit).

ÜHEKSAS PEATÜKK

- 46 John Lennon, *Imagine*, Wise, 1981.
- 47 *The Jewel Ornament of Liberation*, lk. 39, tsiteerides *rDzogs chen kun bzhan bla ma*.
- 48 Need on viha, egoistlik uhkus ja vaimne teadmus.
- 49 *The Jewel Ornament of Liberation*, lk. 38, tsiteerides *rDzogs chen kun bzhan bla ma*.
- 50 Gampopa loetelu, mis näib olevat kõige täielikum (üksik-asjalikumalt raamatus *The Jewel Ornament of Liberation*). Kõigil neljal Tiibeti koolkonnal on natuke erinev lähenemisviis. See on Kagyupa koolkonna nimekiri.
- 51 Sangharakṣita, "Advice to a Young Poet", *The Religion of Art*, Windhorse, Glasgow 1988, lk. 135.
- 52 Ingl. k. tlk. F.L. Woodward, *Udāna V, Minor Anthologies of the Pali Canon*, Part II, Oxford University Press, London 1948, lk. 67.

KÜMNES PEATÜKK

- 53 Mettānisamsa sutta, *Anguttara Nikāya V*, 342.
- 54 Theravaada traditsioon. Vt. *The Path of Purification*, lk. 348
- 55 *Dilgo Khyentse Rimpoche*, Padmakara väljaanded, 1990, lk. 12.
- 56 'Suure Tee' traditsioon, kus püütakse saavutada Virgumist mitte ainult iseenda vaimse arengu pärast, vaid kõikide olendite vaimse arengu pärast.
- 57 Vt. *Paṭisambhidāmagga*'st Mettākathā ja Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation*, Buddhist Missionary Society, Malaysia 1975, lk. 288.
- 58 Bardo Thodol, koostatud Padmasambhava poolt, 8.saj.m.a.j. Ingl. k. tõlk. W.Y. Evans-Wentz kui *Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, London 1984, lk. 202. Eesti keeles: *Suur Vabanemine Kuulmise abil vaheolus ehk Tiibeti Surnute-raamat*, Buddhakirjastus, Tallinn 1993.
- 59 Trikāya õpetus sisaldab Virgunud teadvuse tajumist kolmel (*tri*) tasemel. *Kāya* tähendab 'keha' ja 'vormi'. *Nirmāṇakāya* on ajalooline Buddha, keda tajutakse tavalise aistmismeeltega põhineva teadvusega, *Sambhogakāya* sügavamaid omadusi tajutakse nägemuslikult, dhyāna seisundites (arhetüüpse, ideaalse vormi mõttes) ja *Dharmakāya* (sanskriti k. *Dharmakāya*) on Buddha

- olemuse tuum, mida tajutakse Ületava Mõistmise abil.
- 60 “Song of Transience with Eighth Similes”, ingl. k. tõlk. G.C.C.Chang, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Shambhala, Boulder (USA) 1989, lk. 204.
- 61 *The Path of Purification*, lk. 700–701.
- 62 Ingl. k. tõlk. F.L. Woodward, *Some Sayings of the Buddha*, Oxford University Press, London 1960, lk. 213.
- 63 Eluratta lülisid on üksikasjalikumalt selgitanud Sangharakṣita oma raamatus *A Survey of Buddhism* (6.väljaanne), Tharpa, London 1987, lk. 94. Ja Spiraali lülisid raamatus *The Three Jewels*, Glasgow 1991, lk. 110, vt. ka Alex Kennedy, *The Buddhist Vision*, Rider, London 1992. Spiraali lülide allikaks Paali Kaanonis on Samyutta-Nikāya Nidāna-vagga. Eesti keeles on Eluratta lülide kohta lähemalt A.Herkeli artiklis *Pratītyasamutpāda ehk Sõltuvuslik Tekkimine*, Akadeemia, nr.3/4, 1994.
- 64 Kogutud ja süstematiseeritud Buddhaghoṣa poolt Paali Kaanonist. Vt. *The Path of Purification*, lk. 112.
- 65 Bodhisattvad on kas juba Virgunud või kindlalt Virgumise teele pühendunud.
- 66 Vt. Paul Williams, *Mahayana Buddhism*, Routledge, London 1989, lk. 217.
- 67 Ingl. k. tõlk. Sangharakṣita.

REGISTER

A

ahimsā 108
appanā 191
appanā-samādhī 82
arhetüüpsed kujud 212
arūpa-dhyāna 91, 100
arūpa-loka 91, 92
āsana 132
āsavakkhayañāṇa (skr. k.
āśravakṣayañjāṇa) 208
assotsiatiivne mõtlemine 168
Avalokiteśvara 175
avijjā (skr. k. *āvidyā*) 202, 207

B

bardo 196
bhāva 207
bhāvanā 10, 245
bhāvanā-māyā paññā (skr. k.
bhāvanā-māyā prajñā) 174
bodhicitta 173
bodhisattva 88, 175, 210
brahma-vihāra 100, 179,
188, 191, 212
Buddha 35, 63, 213
Buddha meenutamine 213
budism 16, 85, 86, 88, 91,
212

C

Chen, C. M. 51, 123, 249

Chi-I 13, 15

cintā-māyā paññā 172

citta 246

D

ḍākinī 97
dāna 108
deva 88, 90
Dharma (paali k. *Dhamma*) 9,
17, 63, 175, 211, 240, 246
Dharma seemned 174
Dhyana for Beginners 13, 245
Dhyāna Osad 77
dhyāna seisund (paali k. *jhāna*)
72, 73, 76, 91, 165
dhyānāṅga (Dhyāna Osa) 77
dukkha (skr. k. *duḥkha*) 206

E

ebaregulaarseste astmetega
tee 102
eemaletõmbumine (paali k.
nibbidā) 177, 208
eesmärk 14, 15
eetika 85, 107, 109
Eluratas 90, 203
eneseteadvustamine 19
erutus 45, 59, 97, 116, 124,
159, 248
Esimene Dhyāna 75
ettevalmistav keskendumine 82

ettevalmistav kujutis 82
 ettevalmistus 39, 49, 57, 60,
 62, 106, 195, 196

H

harjumus 16, 44, 45, 62,
 141, 150, 193
 hatha jooga 132, 135
 hea sõber 37
 heldus 108
 hiiud 88
 himu 57, 100, 148, 179,
 193, 227
 himu (paali k. *tanhā*) 207
 hinduism 99
 hingamise teadvustamine 25
 hirm 45, 96, 97
 horisontaalne integratsioon 73
 häirivad tegurid 31
 hälbivad mõtted 162, 181

I

innustus 50, 142
 inspiratsioon 59, 76, 97, 194
 integratsioon — horisontaalne ja
 vertikaalne 73
 irratsionaalne süütunne 147
 islam 99

J

jarā-marana 208
jāti 208
 jumal(ad) 73, 76, 90, 99, 100,
 191
 jumalate maailm 89
 Jung, C. G. 73
 juurdlev mõtte 78

K

kaasaelav rõõm (*muditā*) 186
 kaastunne (paali k. *karuṇā*) 43,
 180–182
 kadedus 88, 187
 kahtlus ja otsustamatus 60, 240

kāma-loka 83, 91, 146
kāmacchanda 224
kammaññatā 165
kammaṭṭhāna 212, 213
karma 89, 110
karma-vipāka 110
 karuṇā (*kaastunne*) 180, 182
 karuṇā
 bhāvanā 180, 184, 189
kaśiṇa 81
 kaugvaenlane 181
kāya 245, 248
 keha teadvustamine 54, 57,
 122, 142, 157, 217, 218
 Keskendumise Lävi
 (paali k. *upacāra*
 samādhi) 73, 74, 82, 159
 keskendumise olemus 58
 keskendumisobjekt 27, 30,
 155, 192, 215
 kiindumus (paali k.
 pema) 182
 kiindumus (paali k. *upādāna*)
 207
 kiirgamine (*pharaṇa*) 191
 Kolmas Dhyāna 78
 kujustamine 10, 210
 kujustamispraktika 81
kukkucca 241
 kuue elemendi praktika 179,
 197
 kuulamine (*suta-māyā paññā*)
 171
 kõndmõtlus 217

L

lahutā 165
 laiskus ja tuimus 60, 236
lakkhaṇa (skr. k. *lakṣaṇa*),
 olemist iseloomustavad
 tunnused 96
 lihtne teadvustamine 19
 lihtsalt istumine 215
 lähivaenlane 181

M

maa element 198, 215
 maailmaruumi element 215
māna 200
 mantra 175, 210
 mettā (skr. k. *maitrī*) 180
 mettā bhāvanā 35
middha (vaimne tuimus) 236
 muditā bhāvanā 186
mudutā (skr. k. *mṛduta*) 165
 müstilised
 kogemused 65, 213
 mõistuspärane süütunne 109
 mõtisklus (*cintā-māyā*
paññā) 171–172
 mõtisklus Sõltuvuslikkuse üle
 179, 202

N

nāma-rūpa (paali ja skr.) 207
 nelikümmend
 mõtlusmeetodit 213
 Neljas Dhyāna 78
 neutraalne isik 38
nibbidā (skr. *nirveda*) 208
nidāna 203
nimitta 81
nirmāṇakāya 248
 näljased vaimud 88
 nõiavõimed 77

O

oṃ maṇi padme hūṃ 175
oṃ tāre tuttāre ture svāhā 210
 omandatud kujutis 82
 oskamatud tegevused 108

P

pāguññatā 165
pāmojja (skr. *prāmodya*) 206
parikamma-nimitta 82
parikamma-samādhi 82
passaddhi (skr. *praśrabdhī*) 79,
 164, 206

patibhāga-nimitta 82
 peegelkujutis 82
pema 182
pharāṇa (kiirgamine) 191
phassa 207
pīti (skr. *prīti*) 206
prajñā (paali k. *paññā*) 11
 psühhofüüsiline organism (*nāma-*
rūpa) 207
pūjā 244
 pälvimuste üle rõõmustamine
 186
 püsimum 96
 põrgu olendid 88

R

rahulolematus (*dukkha*) 206
 regulaarsete astmetega tee 101,
 102
rūpa-dhyāna 91, 247
rūpa-loka 83

S

sacca (skr. *satya*) 109
saddhā (skr. *śraddhā*) 206
sādhana 211
sālāyatana (skr. *śadāyatana*) 207
samādhi 10, 74, 206, 247
Samannaphala sutta 246
samāpatti 65, 73, 247
Sambhogakāya 248
sankhārā (skr. *samskāra*) 207
santutṭhi (skr. *saṃtuṭṭi*) 109
sati (skr. *smṛti*) 109
Satipaṭṭhāna sūta 246
 sisemine enesevaatlus 142
 Soov aistmiskogemuste
 järele 60
 Spiraali lülid 206
 Spiraaltee 207
 stuupa 214
sukha 206
śūnyatā (paali k. *suññatā*) 101,
 174

surm 208
 Surnuteraamat 195
suta-māyā paññā (kuulamine) 171
 suunatud mõtlemine 169
 sünd 208
 süütunne 109
 Sõltuvuslik Tekkimine 46, 203–209, 249
T
 tahtemoodustised (*sankhārā*’d) 207
 t’ai chi 134
tanhā (skr. *trṣṇā*) 207
 Tārā 210
 tasakaalustavad pingutused 63
 teadmatus 179, 202, 207
 teadvuse element 199
 Teadvustamise Alustalad 53
 Teine Dhyāna 77
 tekkiv mõte 78
thīna (füüsiline laiskus) 236
 Tiibeti Eluratas 88, 208
 Tiibeti Surnuteraamat 195
 toit 117
 triivimine 160, 181
 Trikāya õpetus 248
 tule element 215
 tulipunkt 148
 Täielik Keskendumine 82
 täislootos 124
 tühjus (skr. k. *śūnyatā*) 101
U
uddhacca 233
uggaha-nimitta 82
ujjukata 165
upacāra-samādhi 82
upādāna 207
upekkhā (skr. k. *upekṣā*) 180, 188
upekkhā bhāvanā 180, 188

V
 vahetu mõistmine 10, 171–175
 vaimustus (*pīti*) 78, 206
 vajumine 170, 181
 Varjupaika minemine 63
 vastuvõtlikkus 141
vedanā 207
 vee element 215
 vertikaalne integratsioon 73
vicikicchā (skr. k. *vicikitsā*) 240
 viis meelemürki 179
vimutti (skr. *vimukti*) 208
viññāna (skr. *viññāna*) 207
vipassanā (skr. k. *vipaśyanā*) 93
virāga (skr. *vairāgya*) 208
 Virgumine 16
vyāpāda 227
Y
yathābhūta-nāṇa-dassana (skr. k. *yathābhūta-jñānadarśana*) 206
Ä
 ärritav isik 38
Š
 šokk 238
Ü
 ühtesuunatud keskendumine 79
 ühtesuunatus 78
 Ületav Mõistmine 11, 69, 171
 ümbersünd 195, 238, 247
Õ
 õhu element 215
 õndsus (*sukha*) 78, 206

