

VABANEMISE TEE NR 2

MEELE ARENDAMINE



NII NAGU ÕPETAS BUDDHA

VABANEMISE TEE NR 2

MEELE ARENDAMINE

NII NAGU ÕPETAS BUDDHA

Ṭhitañāṇa Bhikkhu

(Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias)

Eesti Theeravaada Sangha
Aegna Meelearenduskeskus

2565 B
(2022 AD)

Meele arendamine – nii nagu õpetas Buddha

Autor: Auväärne Ṭhitaṇṇa (Andrus Kahn, MA
JA PhD budoloogias)

Toimetaja: Erik Arro

Kirjastaja: Eesti Theeravaada Sangha

Aadress: Karnapi tee 10, Tallinn 74021

Koduleht: www.sangha.ee

Telefon: + 372 511 1115

Trükk: PrintStart, printstart@printstart.ee

ISBN: SBN 978-9916-9624-4-2

„Annetus – nii nagu õpetas Buddha“ on dhamma
kink ja mõeldud ainult tasuta jagamiseks.

Seda taskuraamatut võib kopeerida, uuesti vor-minda
da, trükkida, avaldada ning levitada mis-tahes kandjal,
tingimusel, et raamatu (1) koopiad tehakse tasuta
kättesaadavaks, (2) pealkirja ja sisu ei muudeta ning
(3) tõlked vastavad alg-tekstile.

*namo tassa bhagavato arahato sammāsam-
buddhassa*

Austus Temale, Ülimale, Arahandile,
Õigesti Mõistnule

SISSEJUHATUS

Käesolev „Vabanemise tee“ sarja tekst pärineb Dhamma-Vinaya III kogumik-ust „Õige keskendus (*sammā-samādhī*) – nii nagu õpetas Buddha.“

Meele arendamiseks (*bhāvanā*) on läbi aasta-tuhandete leiutatud väga erinevaid tehnikaid. Buddha (sõnast *bujjhati* „see kes on mõistnud, „mõistnu“, „virgunu“, „tark“) ehk Siddhattha Gootama juhtis meele rahulikkuse arendamise (*samatha bhāvanā*) abil virgumise piirini. Mõistnud saavutatud seisundi ebatäislikkust, meenus talle lapsepõlves kogetud loomulik džhaana seisund.¹ Võttes selle kogemuse keskenduse arendamise aluseks avastas ta läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*), mille abil saavutas virgumise (*bodhi*) ning parinibaana ehk lõpliku vaibumise (*parinibbāna*).²

¹ „Mahāsaccaka-sutta“ MN 36, „Mahāśīhanāda-sutta“ MN 12.

² „Ariyapariyesanā-sutta“ ehk „Pāsārāsi-sutta“ MN 26.

Keha ja meele arendamine (*bhāvanā*), mida enamasti nimetatakse **meditatsiooniks**, hõlmab Buddha õpetuses teadlikkuse (*sati*) arendamist, rahu (*samatha*) arendamist ja läbinägemise (*vipassanā*) arendamist. Arendamisel keskendatakse meel kindlale objektile või omadusele ning treenitakse selle suhtes tähelepanu ja teadlikkust, eesmärgiga saavutada õige tarkusega objekti vahetu mõistmine, nii, nagu see tegelikult on (*yathā-bhūtaṃ samma-ppaññāya*).³

Rahu arendamine (*samatha bhāvanā*) hõlmab keha rahu arendamist (*kāya-samatha-bhāvanā*) ja teadvuse rahu arendamist (*ceto-samatha-bhāvanā*). Rahu arendamise teel peatuvad viis takistust (naudingusoov, himu ja kuritahtlikkus, laiskus ja loidus, rahutus ja mure, kahtlus), ületatakse järk-järgult džhaana osad (mõtlemine, läbiuurimine, rõõm ja õnn) ning saavutatakse sügav rahunemine ja teadvuse koondumine.

Olles esmalt saavutanud *samatha* abil džhaana (*jhāna*), keha ja meele rahunemise ning teadvuse

³ „Kaccānagotta-sutta“ SN 12.15.

ühtesuunatuse, on võimalik jätkata läbinägemise arendamisega.⁴

Läbinägemise arendamist (*vipassanā bhāvanā*) teostatakse rahunenud ja pealisplekkidest ehk takistustest vabanenud teadvuse⁵ teel viie klammerdumise kogumiku (vorm, tunne, taju, moodustised ja teadvus) vaatlemisel kolme olemasolu omaduse kaudu, milleks on: (1) püsitus (*anicca*), (2) lõpliku rahulolu puudumine (*dukkha*) ja (3) minatus (*anattā*).⁶

Läbinägemise arendamise tulemusel toimub vahetu mõistmine asjadest, nähtustest ja olemasolust sellisena, nagu see tõeliselt on tegelikkusele vastavalt (*yathā-bhūta*): kõik ilmnev on vaid tingitud protsesside lakkamatu voog, pidev ilmnemine, esinemine ja lakkamine.

⁴ „... *bhāvitā samatho ca vipassanā ca ...* .“ – „Mahāvaccha-sutta“ MN 73.

⁵ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

⁶ „Anicca-sutta“ SN 22.45, „Yadanicca-sutta“ SN 22.15, „Channa-sutta“ SN 22.90 jt.

„Suur Sakuludāyi sutta“⁷ toob ära Buddha õpetatud meele arendamise terviksüsteemi, mis sisaldab kokku 75 dhammat, milleks on:

- 4 teadlikkuse loomist (*sati-paṭṭhāna*),
- 4 õiget pingutust (*samma-p-padhāna*),
- 4 üleloomuliku alust (*iddhi-pāda*),
- 5 võimet (*indriya*),
- 5 jõudu (*bala*),
- 7 virgumisosa (*bojjhaṅga*),
- 8 aarialiku tee osa (*ariya aṭṭhangika magga*);
- 8 vabanemist (*aṭṭha vimokkha*);
- 8 mesisterlikkuse alust (*aṭṭha abhi-bhāyatanāna*);
- 10 kasinat (*dasa kasiṇāyatana*);
- 4 džhaanat (*jhāna*);
- 8 teadmist (*ñāṇa*).

⁷ „Mahāsakuludāyi-sutta“ MN 77.

RAHU ARENDAMINE

Rahu arendamise eesmärgiks on arenenud teadvus ja arenenud teadvuse eesmärgiks on kire hülgamine. Kirest plekiline teadvus ei vabane, kuid kire kiretustumises teadvus vabaneb.⁸

Õige teadlikkuse loomine

Rahu arendamise esimeseks sammuks õige teadlikkuse (*sammā-sati*) loomine ja õige arendamine.

Selleks sobib rahulik ja vaikne koht, kus on võimalikult vähe väliseid segajaid. Istu ristatud jalgadega maha, hoia keha sirge ning keskenda tähelepanu enda ette.⁹ Juhul, kui **täislootosistes** (vt istumisasend 1) istumine pole võimalik, või

⁸ „Vijjābhāgiya-sutta“ AN 2.31.

⁹ „...allankaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā...“ – „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2; „Mahā-parinibbāna-sutta“ DN 16; „Vinaya“, „Uposathakkhandhaka“ Kd 2; „Jhānavibhaṅga“ Vb 12 jt.

kui see tekitab valu ja ebamugavust, võib istuda ka mõtluspadjal, mõtlustoolil või tavalisel toolil ilma selga toetamata.

Poollootosistes on üks jalg asetatud teise jala reie ülaosale, tald suunatud ülespoole, teine jalg toetub aga põrandale, nagu nn „rätsepaistes“ (vt istumisasend 2). **Veerandlootosiste** puhul toetub üks jalg vastu maad ja teine vastasjala alumisele osale (vt istumisasend 3). Kui lootosiste pole sobilik, võib istuda joogamatil üksteise ette asetatud ristamata jalgadega ehk nn „rätsepaistes“ (vt istumisasend 4) või üksteise otsa laotud patjadel ehk nn „ratsaistes“ (vt istumisasend 5), lihtsalt tavalisel **toolil** ilma selga toetamata (vt istumisasend 6) või madalal **mõtlustoolil** (vt istumisasend 7) – peaasi, et selg oleks sirge ja pea otse.

Kasina mandala abil džhaana arendamiseks (*kasiṇa bhāvanā*) sobib madalal keskendustool suurepäraselt.

Pea on tasakaalus ning otse, **silmad** vastavalt keskenduse objektile eripärale kas avatud või

suletud. **Käed** lebavad teineteise peale kokku asetatuna nabast natuke allpool, randmed puhkavad reitel (tavaliselt vasak käsi parema peal). Soovi korral võib käte alla asetada padja. **Selg** on sirge.

Rahu arendamiseks vajaliku õige teadlikkuse loomiseks ja arendamiseks sobib hingamise teadvustamine (*ānāpāna-sati*), mis tähendab keskenduses vahetu teadlikkuse loomist sisse ja välja hingatava õhu liikumise tajumisest. „Suure teadlikkuse loomise sutta“ kohaselt¹⁰ toimub keha vaatlemine hingamise teadvustamise teel alljärgnevalt:¹¹

1. Pikalt sisse hingates ta teab: „Sisse hingamine on **pikk**“;
pikalt välja hingates ta teab: „Välja hingamine on pikk“.
2. Lühikeselt sisse hingates ta teab: „Sisse hingamine on **lühike**“;

¹⁰ „Mahāsatiṭṭhāna-sutta“ DN 22.

¹¹ „Ānāpānasati-sutta“ MN 118.

lühikeselt välja hingates ta teab: „Välja hingamine on lühike“.

3. Ta treenib: „Sissehingamisel kogen kogu keha“;
ta treenib: „Väljahingamisel **kogen kogu keha**“.
4. Ta treenib: „Sissehingamisel **rahustan kehahamoodustised**“;
ta treenib: „Väljahingamisel rahustan keha moodustised“.

Keha moodustised on sisse ja välja hingamine ning kõik sellega seotud aktiivsused.¹²

Hingamisest teadlikkuse loomist arendatakse loomulikult moel, vaadeldes hinnanguvabalt kõiki sisse ja välja hingamisega seotud protsesse.

- Jälgi neutraalse tähelepanuga õhu liikumist sisse ja välja.
- Loo teadlikkus kõikidest hingamisega seotud muutustest kehas.

¹² „Dutiyakāmaḥhū-sutta“ SN 41.6.

- Hoidu hingamise rütmi või sügavuse muutmisest. Vaatle, kuidas keha ise hingab, sa ei pea selleks midagi tegema.
- Luba kõikidel hingamise teadvustamise ajal esile kerkinud tunnetel, teadvus- seisunditel, mõtetel ja dhammadel takistuseta ilmned, teadvusta neid, vaatle kõrvalseisja pilguga ja hoidu nendega kaasa minemast. Jälgi, kuidas tunnetele ja mõtetele reageerimata hakkavad need raugema ja lakkavad. Hoia oma tähelepanu kindlalt ainult sisse ja välja hingamise teadvustamisel.
- Lõdvesta kogu keha hingamise teel: sisse hingamisel lõdvesta kõik hingamisega seotud moodustised ja tajumused ning välja hingamisel süvenda lõdvestust veelgi enam.
- Jälgi sügavas lõdvestuses keha sisse ja välja hingamise toimumist ning vaatle neutraalselt kõiki sellega kaasnevaid protsesse.

Hingamise teadvustamise järel on võimalik hakata arendama ka ülejäänud 20 teadvustamise alaobjekti, mis on toodud alljärgnevas tabelis.

1. Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*kāyānupassanā satipaṭṭhānaṃ*)

- 1) Hingamine (*ānāpāna*)
- 2) Neli [keha]asendit (*cattāro iriyāpatha*)
- 3) Tähelepanelik teadlikkus tegevustest (*sampajañña/sampajāna*)
- 4) Ebapuhtus (*paṭikkūla/asubha*)
- 5) Neli elementi (*cattāro dhātu*)
- 6) - 14) Üheksa surnuaia mõtlust (*nava-sīvathikā*)

2. Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*vedanānupassanā satipaṭṭhānaṃ*)

- 15) Tunnete vaatlemine ja teadvustamine

3. Teadvuse vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*cittānupassanā satipaṭṭhānaṃ*)

16) Teadvuse vaatlemine ja teadvustamine

4. Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*dhammānupassanā satipaṭṭhānam*)

17) Viis takistust (*pañca nīvaraṇāni*)

18) Viis olemasollu klammerdumise kogumikku (*pañc-upādāna-kkhandhā*)

19) Kuus sisemist ja kuus välimist tajualust (*cha āyatanāni*)

20) Seitse virgumisosa (*satta bojjhaṅga*)

21) Neli aaria tõde (*cattāro ariya saccā*)

Õige keskenduse tulemusena peatuvad **viis takistust**: (1) naudingusoov, (2) himu ja kuritahtlikkus, (3) laiskus ja loidus, (4) rahutus ja mure ning (5) kahtlus, misjärel meel täitub rõõmuga, keha rahuneb ning õnnelik teadvus muutub keskendunuks.¹³

¹³ „Tevijja-sutta“ DN 13.

Rahu arendamise objektid ja meetodid

Kõige täiuslikuma nimekirja meele arendamise objektidest ja meetoditest leiab kõiki Buddha õpetusi sisaldava kogu „Tipiṭaka“ „Jaotuste kogumikus“ („Aṅguttara-nikāya“) asuvast „Džhaana grupist“ („Jhāna-vagga“), mis sisaldab kokku 101 alajaotust.¹⁴ Enamik sealnimetatud objektidest on loetletud Buddha enda poolt „Suures Sakuludāyi suttas“¹⁵.

Rahu arendamine (*samatha-bhāvanā*) on seotud järgmiste dhammadega.¹⁶

- **Nelja vormi džhaana** (*cattaro rūpa-jhāna*) arendamine on aaria kaheksa-

¹⁴ „Aṅguttaranikāya“, „Eka Nipāta“, „Jhānavagga“, alates AN 1.378 kuni lõpuni („Ekakanipātapāli niṭṭhitā“): „Pasādakaraḍḍhamma Vagga“ AN 1.378–393, „Aparaaccharāsaṅghāta Vagga“ AN 1.394–574, „Kāyagatāsati Vagga“ AN 1.575–615 ja „Amata Vagga“ AN 1.616 – 627.

¹⁵ „Mahāsakuludāyi-sutta“ MN 77.

¹⁶ „Jaotuste kogu“ („Aṅguttaranikāya“, „Eka Nipāta“), „Džhaana grupp“ („Jhāna-vagga“) AN 1.378–627.

101 ARENDAMISOBJEKTI

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4 džhaanat
(<i>jhāna</i>) • 4 brahmavihaarat
(<i>brahmavihāra</i>) • 4 teadlikkuse
loomist
(<i>satipaṭṭhāna</i>) • 4 õiget pingutust
(<i>sammappadhāna</i>) • 4 üleloomuliku
alust (<i>iddhipāda</i>) • 5 võimet
(<i>indriya</i>) • 5 jõud (<i>bala</i>) • 7 virgumisosa
(<i>bojjhaṅga</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • aaria kaheksaos-
aline tee
(<i>ariya aṭṭhangika
magga</i>) • 8 vabanemist
(<i>vimokkha</i>) • 8 mesiterlikkuse
alust
(<i>abhibhāyatana</i>) • 10 kasinat
(<i>kaṣiṇa</i>) • 20 taju (<i>saññā</i>) • 6 meelespidamist
(<i>anussati</i>) ja 4
teadvustamist
(<i>sati</i>) |
|--|--|

„Jaotuste kogumik“ („Anguttaranikāya“, „Eka Nipāta“),
„Džhaana grupp“ („Jhāna-vagga“) AN 1.378-627

osalise tee viimase osa ehk õige keskenduse sisuks. Neli vormita džhaanat (*cattāro arūpajhāna*) on nelja kõrgema džhaana valla (*āyatanāni*) keskendusobjektid, mis võimaldavad kogeda ülimalt rõõmu ja rahu seisundit.

- **Nelja brahmavihaara** (*cattāro brahmavihāra*) abil arendatakse sõbralikkust, kaastunnet, kaasrõõmu ja neutraalsust.¹⁷
- **Nelja teadlikkuse loomise** (*cattaro satipatthāna*) arendamine hõlmab džhaanas keha, tunnete, teadvuse ja dhammade vaatlemist.¹⁸
- **Neli õiget pingutust** (*cattaro sammappadhāna*) sisaldab: (1) esile kerkimata mitteoskuslike dhammade [= meele-

¹⁷ „Maghadeva-sutta“ ehk „Makhādeva-sutta“ MN 83, „Tevijja-sutta“ DN 13, „Mettāsahagata-sutta“ SN 46.54, „Paṭhamamettā-sutta“ AN 4.125, „Dutiyamettā-sutta“ AN 4.126, „Saṅkhitta-sutta“ ehk „Saṅkhittadesita/Saṅkhitta-sutta“ AN 8.63, „Saṅkhadhama-sutta“ SN 42.8 jpt.

¹⁸ „Mahāsatipatthāna-sutta“ DN 22 ja „Mahāsatipatthāna-sutta“ MN 10 jt.

seisundite] vältimise püüdlus (*anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anupādāya vāyāmo*); (2) esile kerkinud mitteoskuslike dhammade hülgamise püüdlus (*uppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya vāyāmo*); (3) esile kerkimata oskuslike dhammade arendamise püüdlus (*anuppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo*); ja (4) esile kerkinud oskuslike dhammade säilitamise püüdlus (*uppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ bhiyyo bhāvāya vāyāmo*). Eesmärgiks on hüljata oskamatud dhammad ja arendada oskuslikke dhammasid. „Pingutuse sutta“¹⁹ kohaselt tähendab õige pingutus (1) meelte ohjamist ja valvamist, (2) ebameeldivast ja meeldivast loobumist ning mitteoskuslike meeleseisundite hajutamist ja hävitamist, (3) seitsme virgumisosa arendamist ning (4) ebapuhtuse arendamise teel esilekerkinud keskendumärkide säilitamist.

¹⁹ „Padhāna-sutta“ AN 4.13.

- **Neli üleloomuliku alust** (*cattaro iddhipāda*). (1) Soov kui üleloomuliku alus on mitteoskuslikust eemaldumise ja oskusliku arendamise teel tekkinud soovipõhine keskendus (*chanda-samādhi*)²⁰ pingutusega, mis juhib moodustunud olemasolu mõistmisele. (2) Energia kui üleloomuliku alus (*virīya-iddhipāda*) on mitteoskuslikust eemaldumise ja oskusliku arendamise teel tekkinud sünergial põhinev energiline keskendus (*virīya-samādhi*) pingutusega, mis juhib moodustunud olemasolu mõistmisele. (3) Teadvus kui üleloomuliku alus (*cittaiddhipāda*) on mitteoskuslikust eemaldumise ja oskusliku arendamise teel tekkinud teadvuse keskendus (*citta-samādhi*) pingutusega, mis juhib moodustunud olemasolu mõistmisele. (4) Uurimine kui üleloomuliku alus (*vimāṃsāiddhipāda*)

²⁰ Sõna *chanda* tähendab antud kontekstis oskuslikku soovi (oskuslik on vaba ahnusest, vihast, mitteteadmisest jt plekkidest) arendada keskendust.

on mitteoskuslikust eemaldumise ja oskusliku arendamise teel tekkinud uuriv keskendus (*vīmaṃsā-samādhī*) pingutusega, mis juhib moodustunud olemasolu mõistmisele.²¹

- **Viis võimet** (*pañcindriya*). „Teises jaotuste suttas“²² loetleb Buddha meele arendamise objektidena viis võimet, milleks on: (1) usuvõime, (2) energia-võime, (3) teadlikkusevõime, keskendusevõime ja (4) tarkusevõime.
- **Viis jõudu** (*pañca balāni*) on: (1) usu-jõud, (2) energiajõud, (3) teadlikkuse-jõud, (4) keskendusejõud ja (5) tarkuse-jõud. Viie jõu kirjeldused ja arendamis-meetodid on toodud „Tipitaka“ „Jaotuste kogu“, „Jõu osas“.²³

²¹ „Viraddha-sutta“ SN 51.2, „Iddhādidesanā-sutta“ SN 51.19, „Buddha-sutta“ SN 51.8 jt.

²² „Dutiyavibhaṅga-sutta“ SN 48.10; samuti „Paṭhamavithhāra-sutta“ SN 48.15 jt.

²³ „Paṭhamapaṇṇāsaka“, „Bala-vagga“ AN 5.

- **Kuus meelepidamist** (*cha anussati*) hõlmavad: (1) Buddha, (2) dhamma, (3) sangha, (4) kõlbluse, (5) annetamise ja (6) deevade meelepidamist. Buddha õpetuse kohaselt peavad mungad kuut meelepidamist järjepidevalt treenima, et saavutada kõlblusel põhinev rõõm, keha rahunemine, õnnetunne ja keskendus (*samādhi* = neljas džhaana).²⁴
- **Seitse virgumisosa** (*satta bojjhaṅga*) on: (1) teadlikkuse virgumisosa, (2) dhamma uurimise virgumisosa, (3) energia virgumisosa, (4) rõõmu virgumisosa, (5) rahunemise virgumisosa, (6) keskenduse virgumisosa ja (7) neutraalsuse virgumisosa.²⁵ Seitset virgumisosa peab arendama nii, et need juhiks kõlblusesse, toetaks eraldumist, kiretustumist ja lakkamist.²⁶

²⁴ „Mahānāma-sutta“ AN 6.10; „Uposatha-sutta“ AN 3.70, „Mahānāma-sutta“ AN 6.10 jpt.

²⁵ „Sīla-sutta“ SN 46.3, „Kāya-sutta“ SN 46.2.

²⁶ „Acharāsaṅghāta Vagga“ AN 1.424–430.

- **Kaheksa aaria tee osa** (*ariya aṭṭhangika magga*). Buddha on õpetanud, et nii nagu pole võimalik ehitada majale teist korrust ilma eelnevalt esimest korrust ehitamata, nii on ka dukkha peatumine võimatu ilma neljast tõest arusaamiseta ning nende läbistava nägemiseta.²⁷ Aaria kaheksaosalise tee osad on:
 1. õige vaade,
 2. õige mõte,
 2. õige kõne,
 4. õige tegu,
 5. õige eluviis,
 6. õige püüdlus,
 7. õige teadlikkus
 8. õige keskendatus.²⁸
- **Kaheksa vabanemist** (*aṭṭha vimokkha*). „Tajualuse analüüsi suttas“²⁹ õpetab Buddha, et Tathaagata, arahandi, õigesti mõistnu, ületamatu ohjamata mehe vankrijuhi õpetus kulgeb kaheksas suunas, milleks on: (1) vormis vormi nägemine, (2) sisemise vormita tajuga välimise

²⁷ „Kūṭāgāra-sutta“ SN 56.44 ja „Kūṭāgāra-sutta“ SN 46.7 (detailsem).

²⁸ Vaata DVK I ptk „Aaria kaheksaosaline tee“.

²⁹ „Saḷāyatanavibhaṅga-sutta“ MN 137.

vormi nägemine, (3) kaunis, üliras
vabaduses olemine, (4) ruumi lõputu val-
la saavutamine ja selles viibimine, (5)
teadvuse lõputu valla saavutamine ja
selles viibimine, (6) mittemillegi valla
saavutamine ja selles viibimine, (7) ei
taju ega mittetaju valla saavutamine ja
selles viibimine ning (8) lakkamise
saavutamine ja selles viibimine.

- **Kaheksa meisterlikkuse alust** (*aṭṭha abhibhāyatana*) on loetletud „Meister-
likkuse aluse sutta“³⁰, mis selgitab ka-
heksat meele arendamise etappi. Kasina
meisterlikkuse saavutamiseks arendab
munk džhaanas sisemise vormitajuga ja
sisemise vormita tajuga nägema väliseid
vorme nii piiritletult kui piiritutena. See-
järel arendab ta sisemise vormita tajuga
nägema sinist, punast, kollast ja valget

³⁰ „Abhibhāyatana-sutta“ AN 8.65; sama „Accharāsaṅghāta“ ehk
„Apara accharāsaṅghāta“ AN 1.439–446, „Mahāsakuludāyī-sutta
MN 77“, „Mahāparinibbāna-sutta“ DN 16 jt.

värvi nii värvis, selle ilmnemises kui peegelduses.

- **Kümme kasinat** (*dasa kasiṇa*), milleks on:

neli värvikasinat:

- | | |
|------------|------------------|
| 1. sinine, | 3. kollane |
| 2. punane | 4. valge kasiṇa; |

ja neli elemendikasinat:

- | | |
|---------------|---------------|
| 5. maakasina, | 7. tulekasina |
| 6. veekasina, | 8. õhukasina; |

millele lisanduvad veel:

9. ruumikasina ja 10. teadvusekasina.

Kaheksa esimest kasinat on väga tõhusad vormi valla džhaana väljaarendamise objektid ning kaks viimast juhivad vormita valla džhaanasse.³¹

- **20 taju** (*visati saññā*). Tajude arendamisel eristatakse väliseid objekte ja mõis⁷ telisi objekte. **10 välist objekt** on:

³¹ „Accharāsaṅghāta“ ehk „Apara accharāsaṅghāta“ AN 1.455–464, „Kasiṇa-sutta“ AN 10.25, „Mahāsakuludāyi-sutta“ MN 77. Kasinate harjutamise protsess on detailse kirjelduse toovad ära „Vimuttimagga“ ja „Visuddhimagga“.

(1) ebapuhtustaju (*asubha-saññā*), (2) valgustaju (*āloka-saññā*), (3) toidu ebameeldivustaju (*āhāre-paṭikkula-saññā*) (keskendus söömisele ja elementidele), (4) kogu maailmast eraldumistaju (*sabba-loke-anabhirata-saññā*), (5) püsitustaju (*anicca-saññā*) (keskendus mööduvusele, püsitusele), (6) püsituse kannatustaju (*anicce-dukkha-saññā*), (7) kannatuse minatustaju (*dukkhe-anatta-saññā*), (8) loobumistaju (*pahāṇa-saññā*), (9) kiretustaju (*virāga-saññā*) ja (10) lakkamistaju (*nirodha-saññā*). **10 mõistelist objekti** on: (11) püsitustaju (*anicca-saññā*) (keskendus sõltuvuslikule tekkele ja kadumisele), (12) minatustaju (*anatta-saññā*), (13) surmataju (*marāṇa-saññā*), (14) toidu ebameeldivustaju (*āhāre-paṭikkula-saññā*) (keskendus toidu olemusele), (15) kogu maailmast eraldumistaju (*sabba-loke-anabhirata-saññā*) (keskendus kogu maailmast eraldumise olemusele), (16) skeletitaju (*aṭṭhika-*

saññā), (17) ussitava laiba taju (*puḷava-ka-saññā*), (18) lillalaigulise laiba taju (*vinīlaka-saññā*), (19) aukliku laiba taju (*vicchiddaka-saññā*) ja (20) ülestursunud laiba taju (*uddhumātaka-saññā*).³²

Ebapuhtustaju saavutatakse ebapuhtuse arendamise (*asubha bhāvanā*) kaudu, mida teostatakse 31 kehaosale keskendumise teel.³³ Mateeriaga (keha, toit jms) seotud õige taju arendamise teostust toetab **nelja elemendi analüüs** (*caturdhātu-vavatthāna*), mis aitab mõista ja õppida nägema kogu olemasoleva mateeria tõelist olemust nii, nagu see tõeliselt on. **Valgustaju** arendatakse valguskasina (*āloka-kasiṇa*) abil. Valguskasina mandalaks võib võtta valgusjoa, mis langeb seinas olevast avast või aknast põrandale. **Toidu ebameeldivustaju** arendamisel vaadeldakse toitu ja selle kehas liikumist alates toidu ilaga segunemisest suus kuni

³² „Jhāna vagga“ AN 1.378-627.

³³ „Girimānanda-sutta“ AN 10.60.

roojana väljutamiseni päarakust, mislābi tekib õige arusaam nii toidu kui söömise tõelisest olemusest.³⁴ **Kogu maailmast eraldumistaju** arendamisel treenib munk nii välistesse objektidesse kui ka meele moodustistesse (vaated, seisukohad jne) klammerdumise hülgamise teel maailmast loobumist. Kogedes viie kogumiku vaatlusel muret (*aṭṭiyati*), häbi (*harāyati*) ja tülgaust (*jigucchati*), arendab bhikkhu välja **kõikide moodustiste püsitustaju**, mis juurib välja ennasttäis „mina olen“.³⁵ Nähes viie kogumiku püsitust ja selle ilmnemist, esinemist, vananemist ja kadumist ning sellega kaasnevat *dukkhat*, hakkab bhikkhu arendama **ohtlikkustaju** (*ādīnava-saññā*).³⁶ **Püsitustaju** väljaarendamiseks vaatab bhikkhu esmalt sõltuvuslikku tekkimist ja seejärel sõltu-

³⁴ Mainitud vanimas „Anguttara Nikāya“ tajude (*saññā*) loendis ilma spetsiifilise vormelita.

³⁵ „Meghiya-sutta“ Ud 4.1, „Sambodhi-sutta“ AN 9.1 jt.

³⁶ „Girimānanda-sutta“ AN 10.60.

vuslikku lakkamist.³⁷ **Püsituse kannatustaju** väljaarendamiseks keskendub bhikkhu faktile, et nii vormi, tunde, taju, moodustiste kui ka teadvuse klammerdumiskogumikud on moodustunud, muutuvad, lakkavad ja kaduvad. Püsitustaju arendatakse välja koos **kannatuse minatusetajuga** (*dukkhe-anatta-saññā*).³⁸ **Kiretustaju** arendamiseks mõtlustab bhikkhu nii: „See on rahu, see on ülim: kõikide moodustiste rahunemine, kogu omamisest lahtilaskmine, iha lõppemine, kiretus, vaibumine.“³⁹ **Surmataju** loomiseks harjutab bhikkhu viit järjepidevat ülevaatlust (*pañca abhiñha-paccavekkhaṇa*): (1) ma vananen, (2) ma haigestun, (3) ma suren, (4) ma pean lahkuma kõigist ja kõigest keda või mida pean kalliks ja armsaks, (5) ma olen oma

³⁷ „Paccaya-sutta“ SN 12.2, „Upanisa-sutta“ SN 12.23, „Mahānidāna-sutta“ DN 15.

³⁸ „Girimānanda-sutta“ AN 10.60.

³⁹ „Girimānanda-sutta“ AN 10.60.

tegude omaja, pärija; teod on mu ainsad sugulased ja tõeline kaitse. Surma pidev meenutamine aitab arendada välja pideva teadlikkuse keha püsitusest ja ajutisusest ning näha olendeid vahetult, nii nagu need tõeliselt on: tekkivad, esinevad ja lakkavad, lõplikku rahulolu mittesisaldavad, minatud klammerdumise kogumikud.⁴⁰ **Skeletitaju** väljaarendamiseks vaadeldakse skeletti kas luude kaupa, ühenduste kaupa või kogumike kaupa. **Ussitava laiba taju, lillalaigulise laiba taju, aukliku laiba taju ja ülestursunud laiba taju** väljaarendamiseks vaatleb bhikkhu ussitavat, lillalaigulist, auklikku ja ülestursunud laipa ning arendab välja sellekohase taju. Ta mõistab, et nii selle [st tema enda] keha, kui ka kõikide olendite kehade saatus on samasugune. Õigel viisil vastava taju välja-

⁴⁰ „Alabbhanīyaṭṭhāna-sutta“ AN 5.48, „Mallikā Kālakata“ ehk „Kosala-sutta“ AN 5.49. 16.

arendamise tulemusel lakkab kirk keha vastu.⁴¹

Rahu arendamisel fokuseeritakse tähelepanu ühele objektile, misjärel keha rahuneb ja meele ebastabiilsus lakkab. Kui kõik viis takistust, tarkust nõrgestavad teadvuse pealisplekid (*cetaso upakkilese paññāya dubbalīkaraṇe*)⁴² ning kirk (*rāga*) on džhaana saavutamisel ajutiselt peatunud või lõplikult lakanud, on meel võimeline märkama olemasolu vahetult, tegelikkusele vastavalt, misjärel saab jätkata rahu arendamist koos läbinägemise arendamisega.⁴³

Meelt ei ole võimalik arendada ilma viit takistust peatamata ja neid ületamata. Bhikkhut, kes püüab hakata arendama meelt ilma viit pealisplekki ehk viit takistust hülgamata, nimetas Buddha „Koka suttas“ lapsikuks, hooletuks ja mitteoskuslikuks ning kinnitas, et see bhikkhu ei saavuta ei keskendumärki (*nimitta*), õnnes viibimist (*sukha*-

⁴¹ „Mahāsatipatṭhāna-sutta“ DN 22.

⁴² „Uttiya-sutta“ AN 10.95.

⁴³ „Bāla-vagga“ AN 2.31.

vihārā) ega teadvustatud arusaamist
(*sati-sampajañña*).⁴⁴

LÄBINÄGEMISE ARENDAMINE

L äbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) eesmärgiks on arenenud tarkus ja arenenud tarkuse eesmärgiks on teadmatuse hülgameine. Teadmatusest plekiline tarkus ei arene, kuid teadmatuse kiretustumises tarkus vabaneb.⁴⁵ Buddha on õpetanud:

*Ei ole džhaanat tarkuseta [ega]
tarkust ilma džhaanata;
kel on džhaana ja tarkus – see
on tõepoolest nibaana lähedal.*⁴⁶

⁴⁴ „Sūda-sutta“ SN 47.8.

⁴⁵ „Vijjābhāgiya-sutta“ AN 2.31.

⁴⁶ „*natthi jhanaj apabbassa pabba natthi ajhayato; yamhi jhanaj ca pabba ca sa ve nibbanasantike.*“ – KN, Dhṛp 372.

Läbinägemise arendamise teostamiseks on (ilmselt Sāriputta Theera poolt koostatud) „Analüütiline tee“⁴⁷ loetletud nii 73 kui 201 objekti.

73 läbinägemise arendamise objekti, mida bhikkhu peab kogemuspõhiselt teadma (*abhiññeyyā*) on:

1. viis kogumikku (*khandhā*),
2. kaksteist tajualust (*āyatana*),
3. kaheksateist elementi (*dhāthu*),
4. kakskümmend kaks võimet (*indrya*),
5. neli aaria tõde (*ariya sacca*),
6. kaksteist sõltuvusliku tekke lüli (*paṭicca-samuppāda*).

201 läbinägemise arendamise objekti (*vipassanā bhāvanā kammaṭṭhana* = *abhiññeyyā*) on loetletud järgnevas tabelis.

⁴⁷ „Nāṇakathā“ Ps 1.1, lk 10-12.

201 LÄBINÄGEMISE ARENDAMISE OBJEKTI

• 5 klammerdumise kogumikku (<i>pañcupādāna-kkhandhā</i>) • 6 sisemist tajualust (<i>ajjhaticāni āyatanāni</i>) • 6 välimist tajualust (<i>bāhirāni āyatanāni</i>) • 6 teadvust (<i>viññāṇa</i>) • 6 kontakti (<i>sam-phasso</i>) • 6 tunnet (<i>vedanā</i>) • 6 taju (<i>saññā</i>) • 6 iha (<i>taṇhā</i>) • 6 mõtet (<i>vitakka</i>) • 6 läbiuurimist (<i>vicāra</i>) • 6 elementi (<i>dhātu</i>)	• 10 kasinat (<i>kaṣiṇa</i>) • 32 kehaosa (<i>kāya</i>) • 12 tajualust (<i>āyatana</i>) • 18 elementi (<i>dhātu</i>) • 22 võimet (<i>indriya</i>) • 3 [olemasoluvalla] elementi (<i>dhātu</i>) • 9 olemasolu (<i>bhava</i>) • 4 vormide valla džhaanat (<i>rūpa-jhāna</i>) • 4 teadvuse vabane-mist (<i>citta-vimutti</i> = <i>brahmavihāra/ap-pamaññā</i>) • 4 vormideta valla saavutust (<i>arūpa-jjhāna-samāpatti</i>) • 12 sõltuvusliku tekke lüli (<i>paṭiccasamup-pāda nidāna</i>)
---	--

Ñāṇakathā Ps 1.1, lk 10-12

Läbinägemise arendamise esimeseks objektiks on viis klammerdumise kogumikku, mida bhikkhu hakkab džhaanas vaatlema just nii, nagu seda õpetas Buddha:

Kui keskenduses on tema teadvus säravselge, puhastunud, mitteseotud, vaba pealisplekkidest, nõitke/plastiline, tegus [ja] vankumatu, suunab ta teadvuse teadmiste nägemise puhastumisele ja täiustumisele.⁴⁸

Ta mõistab: see on minu keha, vorm, neljast suurest [elemendist] koosnev, emast-isast sündinud, riisikõrdist ülesehitatud, püsitu, kustuv, kahjustuv, lahustuv ja lagunev dhamma.

Ja see on minu teadvus, mis seda [keha] toetab ja on sellega seotud.

⁴⁸ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

Teised suttad⁴⁹ kirjeldavad viie klammerdumise kogumiku suhtes vahetu mõistmise loomist alljärgnevalt.

Vorm, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, on dukkha; mis on dukkha, on minatu; mis on minatu, on sestap „see ei ole minu“, „see ei ole mina“, „see ei ole mina ise“ – nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega, tuleb [vormi] mõista. Nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega nägemisel, teadvus kiretustub ja vabaneb mittekammerdumise läbi tulvadest.

⁴⁹ „rūpaṃ, bhikkhave, aniccaṃ. yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ; yaṃ dukkhaṃ tadanattā; yadanattā taṃ ‘netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam. evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya passato cittaṃ virajjati vimuccati anupādāya āsavehi. vedanā aniccā ... saññā ... saṅkhārā... viññāṇa ... anupādāya āsavehi.“ – „Anicca-sutta“ SN 22.45, sama „Yadanicca-sutta“ SN 22.15, „Channa-sutta“ SN 22.90 jt.

Tunne, bhikkhud, on mittepüsisiv. Mis on mittepüsisiv, on dukkha...

Taju, bhikkhud, on mittepüsisiv. Mis on mittepüsisiv, on dukkha ...

Moodustised, bhikkhud, on mittepüsisiv. Mis on mittepüsisiv, on dukkha ...

Teadvus, bhikkhud, on mittepüsisiv. Mis on mittepüsisiv, on dukkha ...

Nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega nägemisel, [muutub] teadvus kiretuks ja vabaneb mitteklammerdumise läbi tulvadest.

Keskendumise tulemusel saavutab harjutaja üli-
mad teadmised (*abhiññā, ñāṇa*). Enim tekstides
mainitud kolm teadmist (*ñāṇa*) on:⁵⁰ (1) iseenda

⁵⁰ „Dvedhāvitakka-sutta“ MN 19; „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2 jt.

eelmiste eksistentside teadmine; (2) olendite kadumise ja taasilmnemise teadmine; ning (3) tulvade lakkamise teadmine.

Läbinägemise arendamise teel saavutatakse **8 teadmist** (*ñāṇa*): (1) „minaks“ nimetatava läbinägemisel põhinev teadmine, (2) meele-keha-võime teadmine, (3) üleloomuliku võime teadmine, (4) taevase kõrva teadmine, (5) meele läbistamise teadmine, (6) eelmiste elude meenu-tamise teadmine, (7) taevase silma teadmine ja (8) tulvade lõppemise teadmine, mis kulmineerub nibaana ehk vaibumise (*nibbāna*) saavutamise-ga.⁵¹ Viimast teadmise ja nägemise saavutamist neljast tõest ja tulddest, nende tekkimisest,

⁵¹ „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2.

lakkamisest ja lakkamisele viivast aaria kaheksaosalisest teest on Buddha kirjeldanud nii:⁵²

*See on dukkha, nagu see tõeliselt on –
[ma] teadsin!*

*See on dukkha tekkimine, nagu see
tõeliselt on – [ma] teadsin!*

*See on dukkha lakkamine, nagu see
tõeliselt on – [ma] teadsin!*

*See on dukkha lakkamisele viiv tee,
nagu see tõeliselt on – [ma] teadsin!*

⁵² „so idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhasamudayoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti. ime āsavāti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ āsavasamudayoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ āsavanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ āsavanirodhagāminī paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti. tassa evaṃ jānato evaṃ passato kāmāsavāpi cittaṃ vimuccati, bhavāsavāpi cittaṃ vimuccati, avijjāsavāpi cittaṃ vimuccati vimuttasmiṃ ‘vimuttam’iti ñāṇaṃ hoti ‘khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ti pajānāti.“ – „Dvedhāvitakka-sutta“ MN 19; „Sāmaññaphala-sutta“ DN 2 jt.

See on tulv, nagu see tõeliselt on – ma teadsin!

See on tulva tekkimine, nagu see tõeliselt on – ma teadsin!

See on tulva lakkamine, nagu see tõeliselt on – ma teadsin!

See on tulva lakkamisele viiv tee, nagu see tõeliselt on – ma teadsin!

*Nii teades [ja] nii nähes, vabanes
teadvus naudingutulvast, olemasolu-
tulvast [ning] mitteteadmistulvast;
Vabanedes saabus vabanemisteadmine:
lõppenud [on] sünd, püha elu elatud,
mis vaja, [on] tehtud,
pole enam uut tulemist olemasollu –
ma teadsin!*

Kõikide tulvade lakkamine tähendab ka dukkha põhjuste lakkamist. Väljakujunenud vahetus olemasolu teadmises ja nägemises tekib absoluutne teadmine mõistmisest ja virgumisest, mis ongi Buddha õpetuse kulminatsiooniks.

SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHIS

Buddha on korduvalt õpetanud ja julgustanud sõbralikkuse arendamise (*mettā bhāvanā*) teel vabanema kõikidest takistustest, arendama välja džhaanad ja saavutama sõbralikkuses teadvuse vabanemise (*mettā ceto-vimutti*).⁵³ „Kolme teadmise suttas“ õpetab Buddha, et sõbralikkuse arendamine rajaneb sellele eelnenud kõlbluse treenimisele ja käitumise ohjamisele, [taju]võimete ohjamisele (*indriya-saṃvara*) ja teadvustatud arusaamise ning sellest tekkinud

⁵³ Takistustest loobumise kohta vt „Nīvaraṇappahāna-vagga“ AN 1.17, „Dhammagrupid“ („Dhammasaṅgaṇī“) Dhs 2.4.2.

rõõmu (*santosa*) saavutamisele. Seejärel hakkab bhikkhu arendama sõbralikkuse tunnet kuni viie takistuse eemaldamiseni (*nīvaraṇa-ppahāna*) ja jätkab kuni kolmanda džhaana saavutamiseni. Kui bhikkhu näeb, et viis takistust on peatunud, sünnib temas heameel (*pāmojja*); heameelest sünnib rõõm (*pīti*); rõõmus meel rahuneb ja keha vaigistab (*kāyo passambhati*); rahunenud kehas tekib õnne tunne (*sukha*); ning õnnelik teadvus muutub keskendunuks (*samādhi*). Ta laseb sõbralikkusest küllastunud meelel täita kõik ilma-kaared, ka pealt ja alt ning hakkab seda avardama kõikjale ulatuvaks, suurelt avardunuks ja piirituks.⁵⁴ Seejärel arendab bhikkhu sama põhimõtte alusel välja teises džhaanas kaastunde (*karuṇā*) ja kolmandas džhaanas kaasrõõmu (*muditā*),

⁵⁴ „*evaṃ kho, vāseṭṭha, bhikkhu sīlasampanno hoti ... pe ... tassime pañca nīvaraṇe pahīne attani samanupassato pāmojjaṃ jāyati, pamuditassa pīti jāyati, pīṭimanassa kāyo passambhati, passaddhakāyo sukhaṃ vedeti, sukhino cittaṃ samādhīyati. so mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati. tathā dutiyaṃ. tathā tatiyaṃ. tathā catutthaṃ. iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantāṃ lokāṃ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharitvā viharati.*“ – „Tevijja-sutta“ DN 13.

kuni saavutab neljandas džhaanas neutraalsuse (*upekkhā*).

Sõbralikkuse arendamisel toimub teadvuse eraldumine kuritahtlikkusest ja teadvus vabaneb sõbralikkuses, mis on ülim oma ilus. Kaastunde arendamisel toimub eraldumine kahjustamisest ja teadvus vabaneb kaastundes, misjärel saavutab bhikkhu lõputu ruumi valla (*ākāsānañcāyatana-paramāha*) keskenduse. Kaasrõõmu arendamisel toimub eraldumine kadedusest (*arati*) ja teadvus vabaneb kaasrõõmus, misjärel saavutab bhikkhu lõputu teadvuse valla (*viññāṇañcāyatana-paramāha*) keskenduse. Neutraalsuse arendamisel toimub eraldumine kirest (*rāga*) ja teadvus vabaneb neutraalsuses (*upekkhā-ceto-vimutti*), misjärel saavutab bhikkhu mittemillegi valla (*ākiñcaññāyatana-paramāha*) keskenduse.⁵⁵

Džhaanas keskendunud ja Brahmale omase meeleseisundini jõudnud inimene viibib brahmalikus olekus (*brahma-bhūto*), on rahulolev, tasane ja

⁵⁵ „Mettāsahagata-sutta“ ehk „Haliddavasana-sutta“ SN 46.54 ja „Nissāraṇīya-sutta“ AN 6.13.

eraldunud ning naudib õnneküllast brahmalikus olemasolus viibimist.⁵⁶

„Upaali sutta“⁵⁷ kohaselt on sõbralikkuse arendamine oluline ka saavutatud mentaalsete võimete säilitamiseks, kuna džhaana abil saavutatud üleloomulikud võimed võivad hävineda üheainsa vihasööstuga. Oma teadvuse sõbralikkuse abil piirituks arendanud bhikkhud on aga vihas, kurjusest ja vaenust vabad. Buddha õpetas, et sõbralikkuse teel teadvuse vabanemise teostanu võib oodata ühteteistkümnet kasu: (1) ta uinub õnnelikult, (2) ärkab õnnelikult, (3) ei näe kurje unenägusid, (4) on inimestele armas, (5) on mitteinimestele armas, (6) deevad kaitsevad teda, (7) ei tuli, mürk ega relvad vigasta teda, (8) tema teadvus keskendub kiiresti, (9) tal on särav jume, (10) ta sureb segaduseta, (11) ning kui ta ei saavuta enam, toimub tema uus sünd Brahma maailmas.⁵⁸

⁵⁶ „Tevijja-sutta“ DN 13, „Uposatha-sutta“ AN 3.70, „Kandaraka-sutta“ MN 51; „Ghoṭamukha-sutta“ MN 94.

⁵⁷ „Upāli-sutta“ MN 56.

⁵⁸ „Mettā-sutta“ ehk „Mettānisaṃsa-sutta“ AN 8.1 ja AN 11.15.

Sõbralikkust saab arendada järgnevalt.⁵⁹

Istu mugavalt, selg sirgelt. Liiguta oma keha kergelt ühele ja teisele poole ning leia just sulle sobiv tasakaalupunkt.

Hinga sügavalt sisse ja aeglasel väljahingamisel luba oma silmadel kinni vajuda.

Saa teadlikuks hingamisest ning sellest, kas sissehingamine on pikk või lühike ning kas väljahingamine on pikk või lühike.

Sa ei pea midagi tegema, lihtsalt vaatle ja teadvusta sekkumata, kuidas keha ise hingab.

Lõdvesta kogu keha ja kõik, mis on hingamisega seotud. Jäädes teadlikuks hingamisest, hakka oma südames kasvatama

⁵⁹ Toodud meeleharjutuse juhise koostamisel on võetud aluseks: „Mettā-kathā“ Ps 2.4, „Anuruddha-sutta“ MN 127, „Mettā-sutta“ ehk „Mettānisaṃsa-sutta“ AN 11.15 ning Thitañāṇa bhikkhu, *Meelerahu ja teadlikkuse loomine ning arendamine*, I osa, Aegna: Aegna Meelearenduskeskus, 2022, lk 25–26.

sõbralikkuse ja heatahtlikkuse tunnet. Meenu-
ta, mida head oled Sa teinud, kuidas oled
aidanud mõnda inimest, olnud abiks raskel
ajal toetava sõnaga või jaganud lahkelt oma
aega, et kuulata ära teise mure. Koge seda
hoolivat ja sooja sõbralikkuse tunnet, mis
kaasneb sõbralike, lahkete ning heatahtlike
tegude ja mõtete meenutamisega. Lase sõbra-
likkuse tunde meenutamisest tekkinud
heameelel hoovata oma südames ja soovi:

„Et kõik **inimesed** oleksid vaenulikkusest
vabad, muredest vabad, hädadest vabad –
olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **mitteaarijad** oleksid vaenu-
likkusest vabad, muredest vabad, hädadest
vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **aarija teel pürgijad** oleksid
vaenulikkusest vabad, muredest vabad,
hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **aarija tee saavutanud** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **deevad** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **olendid** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **langusesse läinud olendid** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **hingavad elusolevused** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik **mina-olemasoluringlusesse langenud** oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

Luba nüüd sellel tundel hakata enda sees avar-
duma ja endast välja kiirguma selliselt, et see
hõlmaks nii koha, kus sa parasjagu oled, kui ka
kõik seal viibivad inimesed. Laienda sõbra-
likkuse tunnet järk-järgult nii, et see täidaks kogu
linna, riigi, terve planeedi. Haara sellesse südam-
likku tundesse kõik õhus, maas, vees ja maal
elavad olendid. Selleks võid kujustada, kuidas sa
kiirgad endast igas suunas südamlikku ja siirast
sõbralikkust, mis levib puhta valgusena,
värviliste kiirtena, kõikeläbistavate lainetena või
muul viisil üle kogu Maa. Kujutle, kuidas see
valgus avardub ja haarab endasse kõik inimesed
ja elusolendid. Püüa arendada sõbralikkust
kõikide elusolendite suhtes võrdselt ja soovi:

„Et kõik inimesed, aarija tee järgijad, deevad ja
langenud olendid, kõik elusolevused ja mina-
olemasoleringlusesse laskunud
idas, lõunas, loodes,
läänes, kirdes, kagus,
põhjas, edelas, üleval ja all,
oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad,
hädadest vabad – olgu nad õnnelikud!“

Avarda nüüd sõbralikkuse tunnet veelgi enam,
nii, et see täidaks kogu universumi, nii kaugele
kui suudad. Muuda oma südamest kiirgav isetu ja
soe sõbralikkuse tunne kõikjale ulatuvaks, suurelt
avardunuks ja piirituks.

Puhasta seejärel oma meel mõtetest nagu taevas
pilvedest ja lase meelel puhata selles kaunis
sõbralikkuse avaruses.

Kui sa oled valmis sõbralikkuse arendamist
lõpetama, too oma tähelepanu vaikselt tagasi sel-
lesse kohta või ruumi, kus sa parasjagu viibid.
Saa taas teadlikuks oma kehast pealaest jalatal-
lani ning ava aeglaselt oma silmad.

Püüa säilitada see lahke sõbralikkuse tunne oma
südames nii kaua kui võimalik ja luba sel olla
endale hüveliseks teejuhiks ja kaaslaseks.

Suurepärane! Suurepärane! Suurepärane!

*Et kõik olendid oleksid terved,
õnnelikud ja kannatustest vabad!*

TÄNAME!

*On olemas kolm pälvimusliku (puñña)
käitumise alust. Millised kolm?
Annetamine (dāna) on pälvimusliku
käitumise alus,
kõlblus (sīla) on pälvimusliku käitu-
mise alus ja
arendamine [meditatsioon] (bhāvanā)
on pälvimusliku käitumise alus.
Need kolm on pälvimusliku käitumise
alused.⁶⁰*

Eesti Theeravaada Sangha on mittetulunduslik
Buddha dhamma tõlkimise ja jagamise ning

⁶⁰ „Itivuttaka-pāḷi“ 60.

meele arendamise võimalust pakkuv organisatsioon, mille tegevus saab toimuda ainult tänu annetustele. Kõik meie kursused, laagrid ja trükised on annetuspõhised. Kui soovid kaasa aidata vägivallatuse ja virgumise õpetuse jagamisele, võetakse Sinu annetus tänuga vastu.

Vabatahtliku annetuse võib teha:

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

Ülekande tegemiseks vajalik info

Saaja: Eesti Theeravaada Sangha Klooster

Pank: LHV Pank

Konto: EE667700771001342232

Kontaktid

Telefon: +372 511 1115

Koduleht: www.sangha.ee

Email: info@sangha.ee

EESTI THEERAVAADA SANGHA

TEGEVUSED

KEVAD

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

SUVI

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

- Noorte mõtluslaager esmakordsetele osalejatele, 5 päeva.
- Noorte mõtluslaager korduvosalejatele, 3-5 päeva.
- Kasiņa keskenduse retriit esmakordsetele osalejatele, 3 päeva.
- Kasiņa keskenduse retriit korduvosalejatele, 5 päeva.

SÜGIS

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

TALV

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

KESKENDUSOBJEKTID

- kehast, tunnetest, teadvusest ja dhammadest teadlikkuse loomine ja arendamine (*sati-paṭṭhānā bhāvanā*).
- sõbralikkuse ja kaastunde arendamine (*mettā-karuṇa bhāvanā*).
- kuue meelepidamise arendamine (*cha-anussati*).

- nelja värvikasina teel keskendatuse arendamine (*kaṣiṇa bhāvanā*)

OSALEMISTINGIMUSED

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

ÕPETAJAD

- **Auväärne Ṭhitañāṇa** (Andrus Kahn, MA ja PhD buddholoogias)
- **Auväärne Sudhamma** (Dhamma, paali keele ja meditatsiooni õpetaja Sri Lankalt)
- **Auväärne Ṭhitamedha** (Maarek Lind, BA õpingud buddholoogias)

- Auväärne Mettābodhi (Taavi Ooleberg, meditatsiooni õpetaja)
- Külalisõpetajad Taist, Birmast, Sri Lankalt ja mujalt

VABATAHTLIKUD

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

www.sangha.ee

ingo@sangha.ee

+372 511 1115

„Dhamma kink ületab kõik kingid.“

„sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.“

Dhp 354.

Raamatu ilmumist toetas:

Monica Thaddey

PrintStart

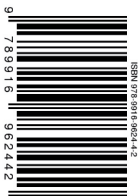
Pae 8, 11414 Tallinn

+372 644 05 66, +372 555 15 104

printstart@printstart.ee



Suurim kingitus, mida saame endale teha, on meeles peituva sisemise rõõmu ja rahuküllase tasakaalu avastamine. Selle kingituse igapäevaellu toomine eeldab aga meelega arendamisega alustamist. Meele tulemuslik arendamine saab alguse õigest motivatsioonist, sobiva keskendusobjekti leidmisest ning järjepideva keskenduse arendamisest. Käesoleva taskuraamatu eesmärgiks on anda lühiülevaade kõiki-dest keskenduse objektidest, mida ajalooline Gootama Buddha ise sattades ehk algtekstides õpetas. Kui teadlikkuse ja keskenduse teostamise kohta peaks tek-kima täpsustavaid küsimusi, on mul rõõm juhendada Teid sellel rahuküllasel, vabas-tavate teadmiste leidmise ja arendamise teekonnal.



Mettābodhi
Meditatsiooni õpetaja

