



Noorte Mõtluslaager

Õpetajad:

Auväärne Ṭhitañāṇa (dr Andrus Kahn)
Ṭhitamedhā (Maarek Lind)

Noorte mõtlus korraldajaks on
Eesti Buddha Sangha
www.sangha.ee, +372 511 1115, info@sangha.ee

Laager toimub Aegna saarel asuvas
WDS Aegna Meelearenduskeskuses



Kālāma sutta (AN.3.65)

Ära aktsepteeri ega järgi midagi lihtsalt selle pärast, et see...

1. pärineb kellegi jutust
(mā anussavena);
2. pärineb suguvõsa pärimusest/traditsioonist
(mā paramparāya);
3. pärineb kuuldusest
(itikirāya), sh („kollane“) ajakirjandus;
4. pärineb autoriteetsest pühakirjast/raamatust
(mā piṭakasampadānena) - sh Piibel, Tipiṭaka etc;
5. põhineb loogikal
(mā takkahetu[gāhena]) (loogika võib olla ekslik);
6. põhineb [loogilisel] järeldusel
(mā nayahetu[,gāhena]) (eksliku loogika korral on ka järeldus ekslik);
7. sobitub Sinu mõtlemisega (mā ākāraparivitakkena) (ekslik argumentatsioon);
8. sobitub Sinu vaatega
(mā diṭṭhinijjhānakkhantiyā)
(vaated on subjektiivsed uskumused, hoiakud, väärtushinnangud, mis ei pruugi esindada ülimat tõe)
9. kõneleja on usaldusväärse välimusega
(mā bhavya, rūpatāya) (väline ei pruugi olla kooskõlas sisemisega);
10. kõneleja on meie õpetaja
(mā samaṇa no garû ti).



2 tõde/reaalsust (saccā)

1. Suhteline ehk tavatõde (sammuti saccā)
2. Absoluutne ehk ülim tõde (paramattha saccā)
milleks on: (1) teadvus (citta), (2) mentaalsed tegurid (cetasika), (3) mateeria (rūpa) ja (4) virgumine (nibbāna).

2 usku (saddhā)

1. Alusetu, pime usk (amūlakasaddhā)
2. Kindel, nägemisel põhinev usk (aveccappasāda)

3 olemasolu omadust (tilakkhaṇa)

1. Püsitus, pidev muutus (anicca)
2. Kannatus, mitte-rahuldavus, ahistus (dukkha)
3. Isetus, muutumatu oma-oleku puudumine (anatta)

5 klammerdumise kogumikku (upādānakkhandha)

1. Vorm (rūpa)
2. Tunne (vedanā)
3. Taju (saññā)
4. Moodustised (saṅkhārā)
5. Teadvus (viññāṇa)



Dhammratta käimapanemise sutta (Dhammacakkappavattanasuttaṃ) SN 56.11

1. Dukkha arija tõde
(dukkha ariya sacca)
2. Dukkha tekkimise arija tõde
(dukkha samudaya ariya sacca)
3. Dukkha lakkamise arija tõde
(dukkha-nirodha ariya sacca)
4. Dukkha lakkamise viiva tee arija tõde
(dukkha-nirodha-gāminipaṭipadā ariya sacca),
milleks on arija kaheksaosaline tee
(ariya aṭṭhangika magga).

Arija kaheksaosaline tee (ariya aṭṭhangika magga)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. õige vaade | (sammā-diṭṭhi) |
| 2. õige mõte | (sammā-sañkappa) |
| 3. õige kõne | (sammā-vācā) |
| 4. õige tegu | (sammā-kammanta) |
| 5. õige eluviis | (sammā ājīva) |
| 6. õige püüdlus | (sammā vāyāma) |
| 7. õige teadlikkus | (sammā sati) |
| 8. õige keskendus | (sammā samādhi) |



10 oskuslikku ja 10 oskamatut tegu

	10 oskamatut tegu (akusala kamma) ehk vaeva toovat käitumist (ducarita)	10 oskuslikku tegu (kusala kamma) ehk õnne toovat käitumist (sucarita)
Kehaga seotud käitumine (kaya-kamma)	1) Elu hävitamine (pāṇātipāta) 2) Mitteantu võtmine (adinnādāna) 3) Naudinguline vale käitumine (kāmesu micchā-cāra)	1) Elu võtmisest hoidumine (pāṇātipātā veramaṇī) 2) Mitteantu võtmisest hoidumine (adinn'ādānā veramaṇī) 3) Naudingulisest vales käitumisest hoidumine (kāmesu micchācāra veramaṇī)
Kõnega seotud käitumine (vacī-kamma)	4) Vale rääkimine (musāvāda) 5) Laimu kõnelemine (pisunāvāca) 6) Karm kõne (pharusāvāca) 7) Tühi loba (samphappalāpa)	4) Vale rääkimisest hoidumine (musāvāda veramaṇī) 5) Laimamisest hoidumine (pisunāvāca veramaṇī) 6) Karmist kõnest hoidumine (pharusāvāca veramaṇī) 7) Tühjast lobast hoidumine (samphappalāpa veramaṇī)
Meelega seotud käitumine (mano-kamma)	8) Himu (abhijjhā) 9) Pahatahtlikkus (vyāpāda) 10) Valed vaated (micchādīṭṭhi)	8) Himust hoidumine (abhijjhā veramaṇī) 9) Pahatahtlikkusest hoidumine (vyāpāda veramaṇī) 10) Valedest vaadetest hoidumine (micchādīṭṭhi veramaṇī)



Kriitika teadliku vastuvõtmise mudel

Kuidas kriitikat mitte isiklikult võtta?

Eesmärk: muuta kriitika emotsionaalsest reaktsioonist õppimise, enesearengu ja paremate suhete võimaluseks.

1. Hinda kriitika allikat

Küsimus: Kui suur on kriitiku pädevus selles valdkonnas?

Mõttele:

- Kui palju praktilisi kogemusi tal on?
- Kas ta tunneb teemat?
- Kas ta räägib faktidest või arvamustest?
- Kas tema hinnangul on piisav alus?

Tulemus: hinnatakse kriitika usaldusväärsust.

2. Selgita välja kriitika põhjus

Küsimus: Millest see kriitika tegelikult tuleneb?

Võimalikud põhjused:

- emotsioonidest;
- isiklikest kogemustest;
- puudulikust informatsioonist või arusaamisest;
- tegelikust olukorrast ja faktidest.

Tulemus: eristatakse objektiivne tagasiside subjektiivsest reaktsioonist.

3. Otsi positiivset kavatsust (PKP)

Küsimus: Mida kriitik tegelikult püüdis saavutada?

Võimalikud kavatsused:

- hoolimine;
- soov aidata;
- soov olukorda parandada;
- soov vältida tulevasi probleeme;
- soov toetada arengut.



Isegi kohmakalt väljendatud kriitika võib lähtuda heatahtlikust eesmärgist.

Tulemus: väheneb kaitsehoiak ning suureneb mõistmine.

4. Analüüsi kriitika sisu

Vaata olukorda kõrvalt (nn kolmanda vaateleja positsioonilt).

Jaga kriitika kolmeks osaks.

VESI

Kõik, mis võib kõrvale voolata:

- üldistused, kustutused, moonutused;
- liialdused;
- ebatäpsused;
- emotsioonid;
- oletused;
- absurdsed väited.

LIV

See osa, mis oli ebameeldiv või häiris kõige enam. Sageli just see tekitabki tugeva emotsionaalse reaktsiooni.

KULD

Kõik, millest saab õppida:

- faktid;
- kasulik tagasiside;
- tähelepanekud;
- soovitusel;
- arenguvõimalused.

Tulemus: säilib väärtuslik info, muu jäetakse kõrvale.

5. Vali teadlik vastus

Alles pärast analüüsi otsusta, kuidas reageerida nii, et see oleiks:

- kasulik sulle



- kasulik suhetele

Võimalused:

- tänada tagasiside eest;
- küsida täpsustavaid küsimusi;
- nõustuda põhjendatud osaga;
- selgitada oma vaatenurka;
- jätta põhjendamatu kriitika rahulikult kõrvale.

Küsi endalt:

- Kas minu vastus aitab mind?
- Kas see parandab suhteid?
- Kas see aitab olukorda edasi viia?

Tulemus: reageerimine muutub teadlikuks, mitte emotsionaalseks.



Toimetulek süüdistusega

1. Leian üldistused, kustutused ja moonutused

Täpsustamise audit:

ma tean et sa ei hooli - kuidas sa täpselt tead?

iga kord - millal viimati?

see, selline - mis täpselt?

saama, kasvama - kuidas täpselt?

kogu aeg - millal täpselt?

kõikjal - kus täpselt?

kõik inimesed, ükski mees/naine - kes konkreetselt?

peab/ei saa/ tuleb – mis juhtuks, kui ... ?

ma ei suuda / ei saa - mis sind takistab?

parem / halvem / rohkem / vähem - millega võrreldes?

2. Ohjeldan emotsioone

Peatan endas tekkiva pinge: ütlen endale: "Stopp!"

Sean piirid tunnete, olen sõltumatu teise emotsioonidest.

3. Ei lase end mõjutada pisaratest, karjumisest, positsioonist jms. Säilitan rahu ja keskendun rapporti loomisele ja säilitamisele

Pean fookuses mis on teise osapoole PKP

Peegeldan oma arusaamist tema positiivsest kavatsusest

Leian kulla ja reageeri n vaid kõigile kasulikul moel



4. Kasutan efektiivse suhtlemise tarkust

Kasutan aktiivse kuulamise võtteid, sh peegeldan (Ma saan aru, et... Kas ma saan õigesti aru, et sa tunned... arvad... usud...)

Lasen tal ennast „tühjaks“ rääkida

Kui inimene on lõpetanud, pean väikese pausi

Seejärel alustan rääkimist (kuid mitte õigustamist!)

Loobun hinnangute andmisest ning hukkamõistust

Suunan oma fookuse küsimustega lahenduskesksusele

Kui inimene ei kuula mind lõpuni ja hakkab rääkima, siis kuulan ta ära, peegeldan ja jätkan sealt kohast, kus ma katkestasin

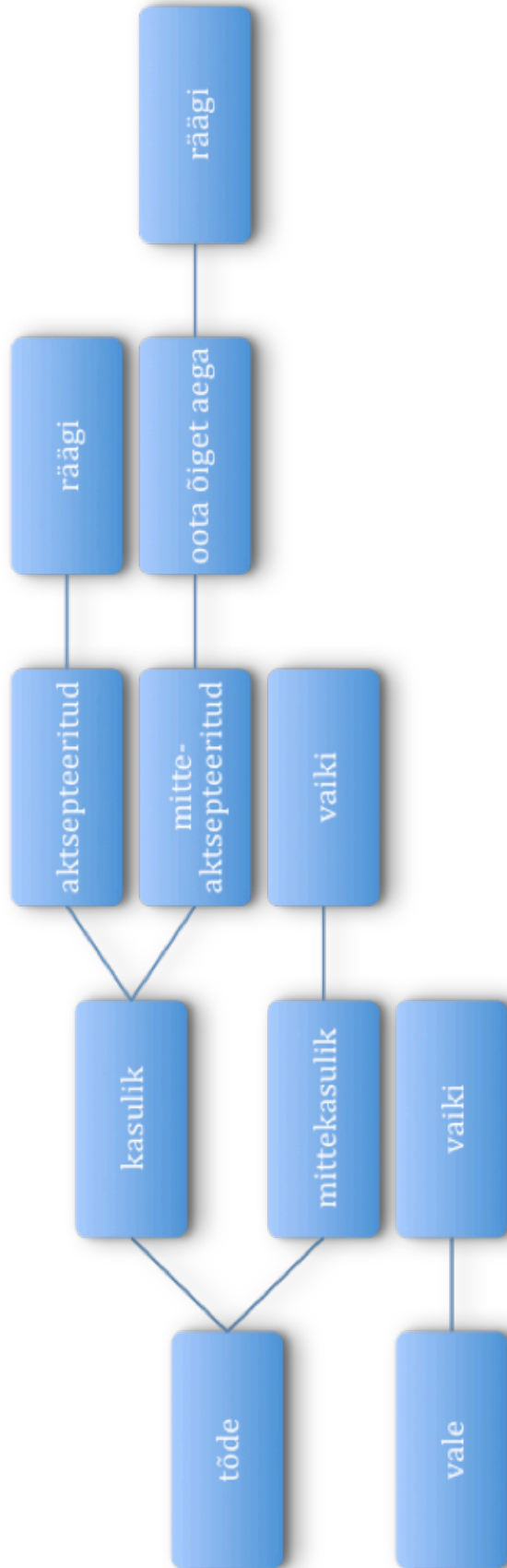
Säilitan austuse

Respekteeri teise seisukohti, arusaamu ja tundeid. Me mõlemad oleme OK!

Tema arvamused räägivad tema arusaamise ja mõistmise tasemest.

Minu arvamused teiste kohta räägivad vaid minust!

Säilitan rahu ja võtan kontakti õnnestumise eest 100% vastutust





Suur Raahula sutta

Mahārāhulovadasuttaṃ (MN 62)

„Rāhula, **sõbralikkuse** arendamine kaotab igasuguse pahatahtlikkuse,

... **kaastunde** arendamine kaotab igasuguse julmuse,

... **kaasrõõmu** arendamine kaotab igasuguse sallimatuse,

... **neutraalsuse** arendamine kaotab igasuguse vastumeelsuse,

... **ebapuhtuse** [taju] arendamine kaotab kire,

... **püsitustaju** arendamine kaotab „mina olen“,

... **hingamisest teadlikkuse** arendamine kaotab rahutud mõtted ja

toob suure kasu.“



Viis takistust (pañca nīvaraṇāni)

[Braahman] Sangaaravale antud sutta (Saṅgāraṇasuttam, SN 46.55),
Teadlikkuse rajamise suttas (Satipaṭṭhānasuttam) M.I.55 (MN 10)).

Takistused (nīvaraṇā) ei kirjelda meie loomust, need pole ka eksimused ega läbikukkumised, vaid ületatavad meele aspektid, mis ilmnevad keskenduses.

1. Naudinguiha (kāmacchanda)
2. Pahatahtlikkus (vyāpāda)
3. Laiskus ja loidus (thīna-middha)
4. Rahutus ja mure (uddhacca-kukkucca)
5. Kahtlus (vicikicchā)



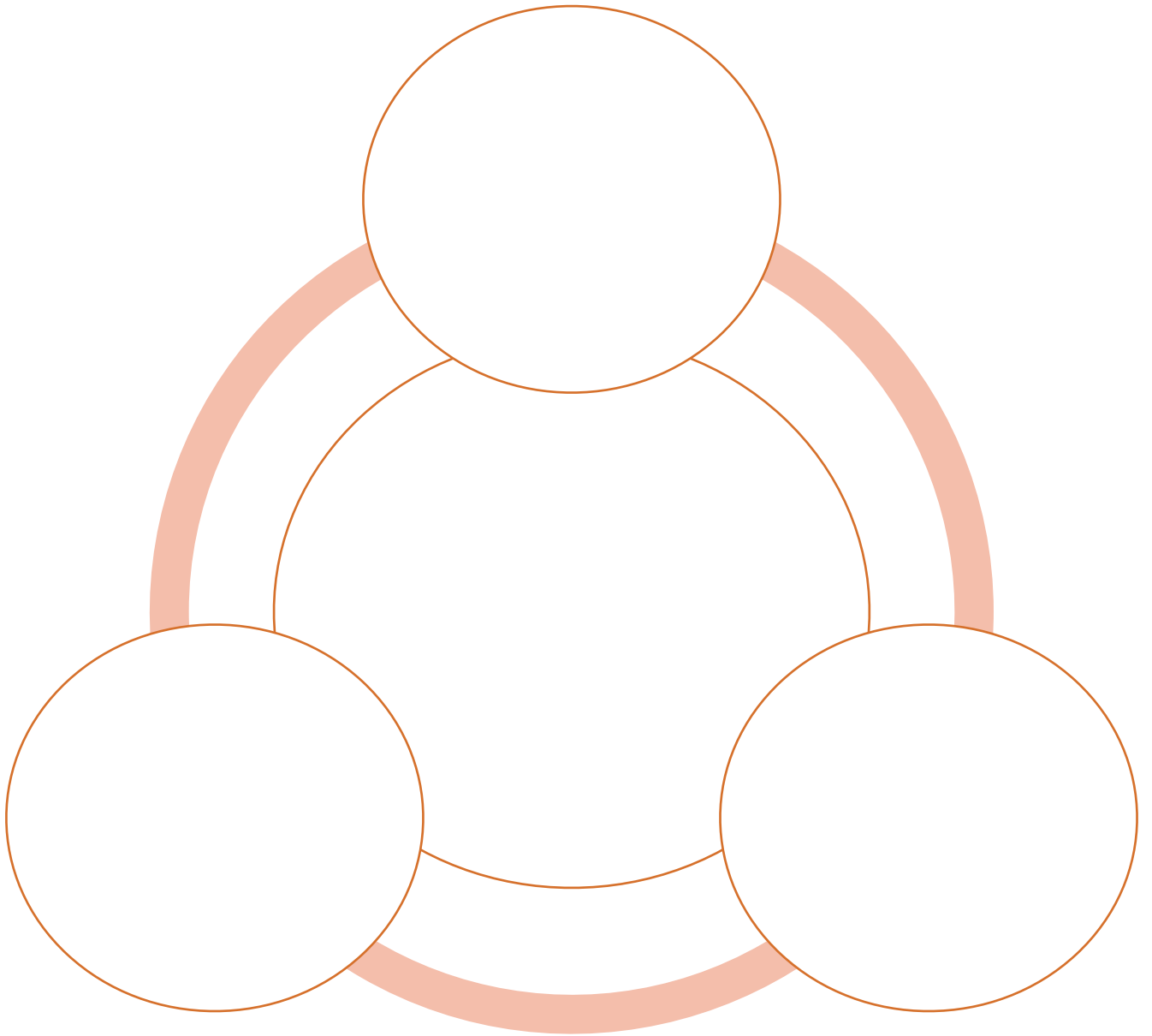
Viie takistuse uurimine viiel erineval moel

Teadlikkuse rajamise sutta (Satipaṭṭhānasuttaṃ MN 10).

1. Teadvusta, millal takistus esineb
(nt: “Hetkel esineb naudingusoov”)
2. Teadvusta, millal takistus puudub
(nt: “Hetkel ei esine naudingusoovi”)
3. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste ilmnemise
(nt: “Kuidas täpselt see ilmneb?”)
4. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste lakkamise
(nt: “Kuidas täpselt see lakkab?”)
5. Mõtle, kuidas tulevikus ennetada takistuste tekkimise põhjuseid
(nt: “Mida ma saaksin teha ja kuidas oma käitumist muuta takistuste esilekerkimise ennetamiseks?”)



Siira sõbralikkuse arendamise mõtlus (mettā bhāvanā)





Sõbralikkuse arendamine

Et sa/ta/nad/kõik elusolendid oleksid:

- õnnelikud
- kannatustest vabad
- vaenulikkusest vabad
- pahatahtlikkusest vabad
- muredest vabad
- et viibiks rahu!

1. Mina
2. Hea sõber
3. Neutraalne inimene
4. Ebasümpaatne inimene
5. Kõik koos
6. Avardamine

4 arija isikut

1. Vooguastunu (sotāpanna)
2. Ükskordnaasja (sakadāgāmi)
3. Mittenaasja (anāgāmi)
4. Arahant (arahant)



10 köidikut (dasa saṃyojana)

Ariya puggala magga kätkeb endas teekonda vabastamaks ennast ja kõiki olendeid olemasolurattasse ja viletsuse ringkäiku siduvast kümnest köidikust (dasa saṃyojana), milleks on:

1. **Kehapõhine vaade** (sakkāyadiṭṭhi) mis on vale vaade isiksusest, kus keerukat psühhofüüsiliste agregaatide kombinatsiooni peetakse isiksuseks, endaks või minaks.

2. **Kahtlus** (vicikicchā), kõhklus või usaldamatus Buddha, dhamma ja sangha suhtes või ka treeningu/teostuse, oma elu suuna või sõltuvusliku tekke õpetuse suhtes.

3. **Kõlblusrituaalidesse kinnijäämine** (sīlabbata-parāmāsā), mille kohaselt saab puhtaks ja vabaneda riituseid ja rituaale järgides või siis veiste või koerte käitumist jäljendades.

4. **Naudingusoov või -kirg** (kāmachanda ehk kāmarāga) milleks võib olla kas nähtav objekt, heli, lõhn, maitse, materiaalne objekt ja meeleobjekt.

5. **Kuritahtlikkus, vastumeelsus** (vyāpāda, paṭigha), soov vihata, vastanduda või kahjustada; meelepaha; antipaatia. Laiemas mõistes on see üleüldine vaenulik, pahatahtlik hoiak.

6. **Vormikirg ehk vormide maailmaga seotud kirg** (rūparāga), nt iha sündida vormide vallas (rūpaloka).

7. **Vormitusekirg ehk vormideta maailmaga seotud kirg** (arūparāga), nt iha sündida vormideta vallas (arupaloka).

8. **Uhkus** (māna), mille kohaselt näeb inimene ennast teisest paremana, väärtuslikumana, võrdsena, halvemana.

9. **Rahutus** (uddhacca) mentaalne häiritus, erutus.

10. **Mitteteadmine** (avijjā) mitteteadmine, teadmatus. Tähendab teadmiste puudumist (1) olemasolu tõelisest olemusest, (2) neljast arija tõest (cattāro ariya sacca) ning (3) sõltuvuslikust tekkimisest (paṭiccasamuppāda).



Hingamise teadvustamine (ānāpānassati)

Hingamise teadvustamise sutta (Ānāpānasatisuttam, MN.118)

Hingamise teadvustamine on tõhusaim keskendusobjekt ja teadlikkuse arendaja, mida saab teostada kõikjal ja igas olukorras. Kokku on 16 teadustamise osa mille puhul eristatakse nelja nelikut. Esimene nelik:

1. Hingates pikalt/sügavalt sisse, ta teab: “ma hingan pikalt/sügavalt sisse”. Hingates pikalt/sügavalt välja, ta teab: “ma hingan pikalt/sügavalt välja”.
2. Hingates lühikeselt sisse, ta teab: “ma hingan lühikeselt sisse”. Hingates lühikeselt välja, ta teab: “ma hingan lühikeselt välja”.
3. Ta treenib ennast: “ma hingan sisse tunnetades/kogedes kogu keha”. Ta treenib ennast: “ma hingan välja tunnetades/kogedes kogu keha”.
4. Ta treenib ennast: “ma hingan sisse, rahustades kehamoodustised”. Ta treenib ennast: “ma hingan välja, rahustades kehamoodustised”.

Sisse- ja väljahingamisel püüame rahuneda ja hajutada nii meelega kui kehaga seotud kõik häirivad tegurid = tähelepanu on hingamise läbi rahunemisel.

Kehamoodustised on kõik kehaga seotud tunded/aistingud, sh keha (õlgade, kõhu) liikumine hingamise ajal, kehas tekkinud meeldivad või ebameeldivad tunded, lihaspinged jms. Sisuliselt tähendab see keha teadlikku lõdvestamist hingamise teadvustamise teel.



KONFLIKTI LAHENDAMISE KUUEASTMELINE MUDEL

emotsionaalse aspektiga ebakõla juhtimiseks ja loovaks lahendamiseks

EESMÄRK: leida kõigile asjaosalistele sobiv lahendus.

1. TEE KINDLAKS OMA PROBLEEM JA / VÕI RAHULDAMATA VAJADUSED
2. KOHTU TEISE OSAPOOLEGA
3. KIRJELDA OMA PROBLEEMI JA VAJADUSI
4. KUULA ÄRA JA VÕTA ARVESSE PARTNERI VAATEKOHT
5. LEIDKE KOOS LAHENDUS
6. VIIGE OMA OTSUSED ELLU



Suhtlemisoskused: Enesekehtestamine

KIRJELDAN TEISE KÄITUMIST

- Kirjeldan hinnanguvabalt ja ärritavaid üldistusi (iga kord, mitte kunagi, mitte keegi) mitte kasutades teise käitumisviisi
-
- *Sa oled peale töötamist jätnud laua koristamata ...*
- *Kui sa tuled tund aega kokkulepitust hiljem...*

KIRJELDAN TUNDEID

- Kirjeldan emotsioone, mida selline käitumine minus tekitab
-
- *... ja see ajab mind marru...*
-
- *... siis ärritab see mind...*

KIRJELDAN KÄITUMISE TAGAJÄRGI (MÕJU, KAHJU) MINULE

- Kirjeldan selle käitumisviisi mittesoovitavaid tagajärgi (situatsioon, emotsioon), mis minu jaoks on tekkinud ja/või võib tõenäoliselt tulevikus tekkida.
-
- *... sest see teeb minule tööd juurde*
-
- *... sest ma ei saa ma oma aega planeerida.*

Terminoloogia

- **samatha** – (keha ja meele) rahu(likkus).
- **vipassanā** (vi eesliide 'sisse', 'erineval moel' + passati 'nägema', 'vaatama') -läbivaatamine, läbinägemine.
- **bhāvanā** - ('olemasolevaks tegema') arendama, midagi esile kutsuma, seda arendama = meele arendamine.

Vaata termineid Dhammavinaja Entsüklopeediast:

<https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/>