

Noorte Mõtluslaager

Õpetaja:

Auväärne Ṭhitañāṇo Cārumayo
(Andrus Kahn)

Noorte budistliku suvelaagri korraldajaks on
Eesti Theravaada Sangha.
Laager toimub Aegna saarel asuvas
WDS Aegna Mõtlus- ja Arenduskeskuses



Kālāma Sutta (AN.3.65)

Ära aktsepteeri ega järgi midagi, kui...

1. see tuleneb kellegi jutust
(mā anussavena)
2. see tuleneb suguvõsa pärimusest/traditsioonist
(mā paramparāya)
3. see pärineb kuulujutust
(itikirāya), nt ("kollane") ajakirjandus
4. see pärineb autoriteetsest pühakirjast/raamatust (mā piṭaka, sampadānena) - sh Piibel, Tipiṭaka etc
5. see baseerub loogikal
(mā takkahetu[gāhena]) - loogika võib olla ekslik
6. see baseerub [loogilisel] järeldusel
(mā nayahetu[,gāhena]) - eksliku loogika korral on ka järeldus ekslik
7. see sobib kokku Sinu mõtlemisega/arusaamadega (mā ākāraparivitakkena) – ekslik argumentatsioon
8. see sobib kokku Sinu vaatega
(mā diṭṭhinijjhānakkhantiyā)
Sinu vaated (= subjektiivsed uskumused, hoiakud, väärtushinnangud) võivad olla ekslikud
9. kõneleja välimus on usaldusväärne
(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 isiksuse koostisosa (upādānakkhandha)

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



4 aarialikku tõde (cattāro ariya-saccāni)

Dhammratta käimapanemise sutta (Dhammacakkappavattana suttaṃ) S.v.420
(S.56.11)

1. Aarialik tõde dukkhast
(dukkha ariya sacca)
2. Aarialik tõde dukkha põhjusest
(dukkha samudaya ariya sacca)
3. Aarialik tõde dukkha lakkamisest
(dukkha-nirodha ariya sacca)
4. Aarialik tõde dukkha lakkamisele viivast teest
(dukkha-nirodha-gāminipaṭipadā ariya sacca),
milleks on Aarialik kaheksaosaline tee
(ariya aṭṭhangika magga).

Aarialik kaheksaosaline tee (ariya aṭṭhangika magga)

1. õige vaade (sammā-diṭṭhi)
2. õige mõtlemine (sammā-saṅkappa)
3. õige kõne (sammā-vācā)
4. õige tegu (sammā-kammanta)
5. õige eluviis (sammā ājīva)
6. õige püüdlus (sammā vāyāma)
7. õige teadvustamine (sammā sati)
8. õige keskendumine (sammā samādhi)



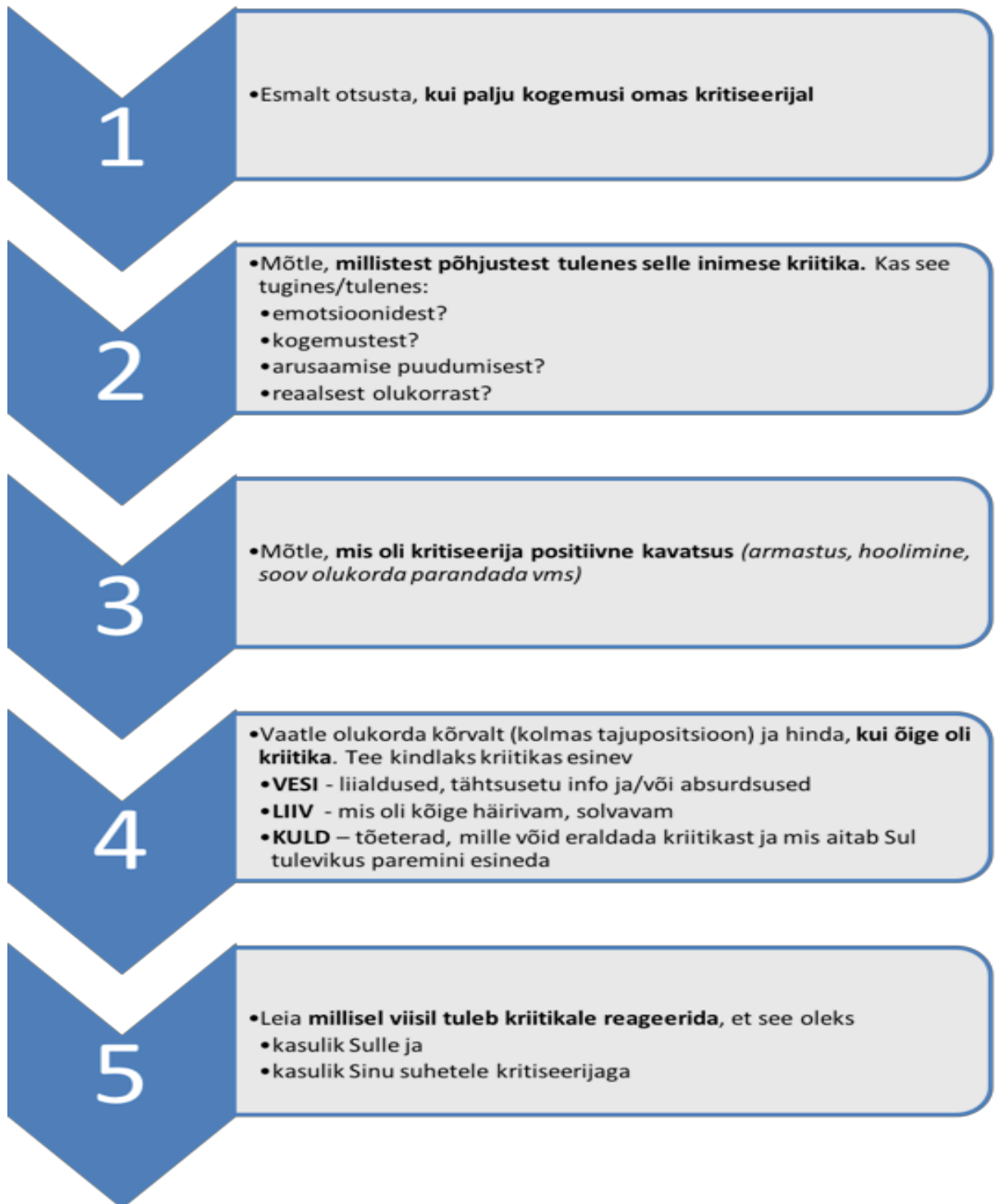
10 oskuslikku ja 10 oskamatut tegu

	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 võtmine (pāṇātipāta) 2) Võtmine, mida pole antud (adinnādāna) 3) Seksuaalne üleastumine ¹ (kāmesu micchā-cāra)	1) Hoidumine võtmast elu (pāṇātipātā veramaṇī) 2) Hoidumine võtmast, mida pole antud (adinn'ādānā veramaṇī) 3) Hoidumine seksuaalsest üleastumisest (kāmesu micchā-cāra veramaṇī)
Kõnega seotud käitumine (vacī-kamma)	4) Valetamine (musāvāda) 5) Laimamine ehk klatšimine (pisunāvāca) 6) Karm, ebaviisakas kõne (pharusāvāca) 7) Kergemeelne tühi loba (samphappalāpa)	4) Hoidumine rääkimast, mis pole tõde (musāvāda veramaṇī) 5) Hoidumine laimamisest (pisunāvāca veramaṇī) 6) Hoidumine karmist, ebaviisakast kõnest (pharusāvāca veramaṇī) 7) Hoidumine kergemeelsest tühjast lobast (samphappalāpa veramaṇī)
Meelega seotud käitumine (mano-kamma)	8) Saamahimu (abhijjhā) 9) Pahatahtlikkus (vyāpāda) 10) Valed vaated (micchādīṭṭhi)	8) Hoidumine saamahimust (abhijjhā veramaṇī) 9) Hoidumine pahatahtlikkusest (vyāpāda veramaṇī) 10) Hoidumine valedest vaadetest (micchādīṭṭhi veramaṇī)

¹ Või ka kāmesumicchā-cārā = Ilmikute puhul abielurikkumine, munga puhul vahekord naisega.



Kuidas kriitikat mitte isiklikult võtta?





TOIMETULEK SÜÜDISTUSTEGA

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 tunnetele, 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

Respekteeeri 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 Raahulale [antud] sutta

Mahārāhulovada Sutta, (MN 62)

- “See, kes arendab mõtluses sõbralikkust (mettā-bhāvanā), kaotab igasuguse paha-tahtlikkuse.
- See, kes arendab mõtluses kaastunnet (karuṇa-bhāvanā), kaotab igasuguse julmuse. See, kes arendab mõtluses kaasrõõmu (mudita-bhāvanā), kaotab igasuguse rahutuse.
- See, kes arendab mõtluses võrdset suhtumist (upekkhā-bhāvanā), kaotab igasuguse vastumeelsuse.
- See, kes arendab mõtluses keha ilgust (asubha bhāvanā), kaotab igasuguse lõbuhimu.
- See, kes arendab mõtluses püsitust (anicca bhāvanā), kaotab upsaka ennasttäis ‘mina olen’.
- See, kes arendab mõtluses välja- ja sissehingamise teadvustamist (ānāpānasati bhāvanā), kaotab rahutud mõtted ja saab sellest suure kasu.”



Terminoloogia

- **samatha** ('rahulikkus', 'rahulik süda') – meele ja keha rahulikkus.
- **vipassanā** (vi eesliide 'sisse', 'erineval moel' + passati 'selgelt nägema', 'taipama', 'tajuma') - insait-taipamine, ka sisenägemus, sisekaemus või -vaatlus (introspektsioon), insait, intuitsioon = läbinägemine.
- **bhāvanā** (bhāva - 'mõttes arendama', mõtte abil loodud meeleseisund) - arendama, midagi looma / esile kutsuma, seda arendama ja kinnistama; mõtlemise või meditatsiooni abil arendama = meele harjutamine, treenimine, arendamine.



Viis takistust (pañca nīvaraṇāni)

[Braahman] Sangaaravale antud sutta (Saṅgāra Sutta, SN 46.55),
Teadlikkuse loomise suttas (Satipaṭṭhānasuttaṃ) M.I.55 (MN 10)).

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

1. Sensuaalne iha (kāmacchanda), ehk iha aistmiskogemuste järele.
2. Saamahimu ja pahatahtlikkus (abhijjhā-vyāpāda).
3. Laiskus ja uimasus (thīna-middha), ehk keha või meele tuimus, loidus, väsimus, tardumus
4. Rahutus ja murelikkus (uddhacca-kukkucca), rahutus, süümepiin.
5. Kõhklus (vicikicchā) ehk skeptiline kahtlus.



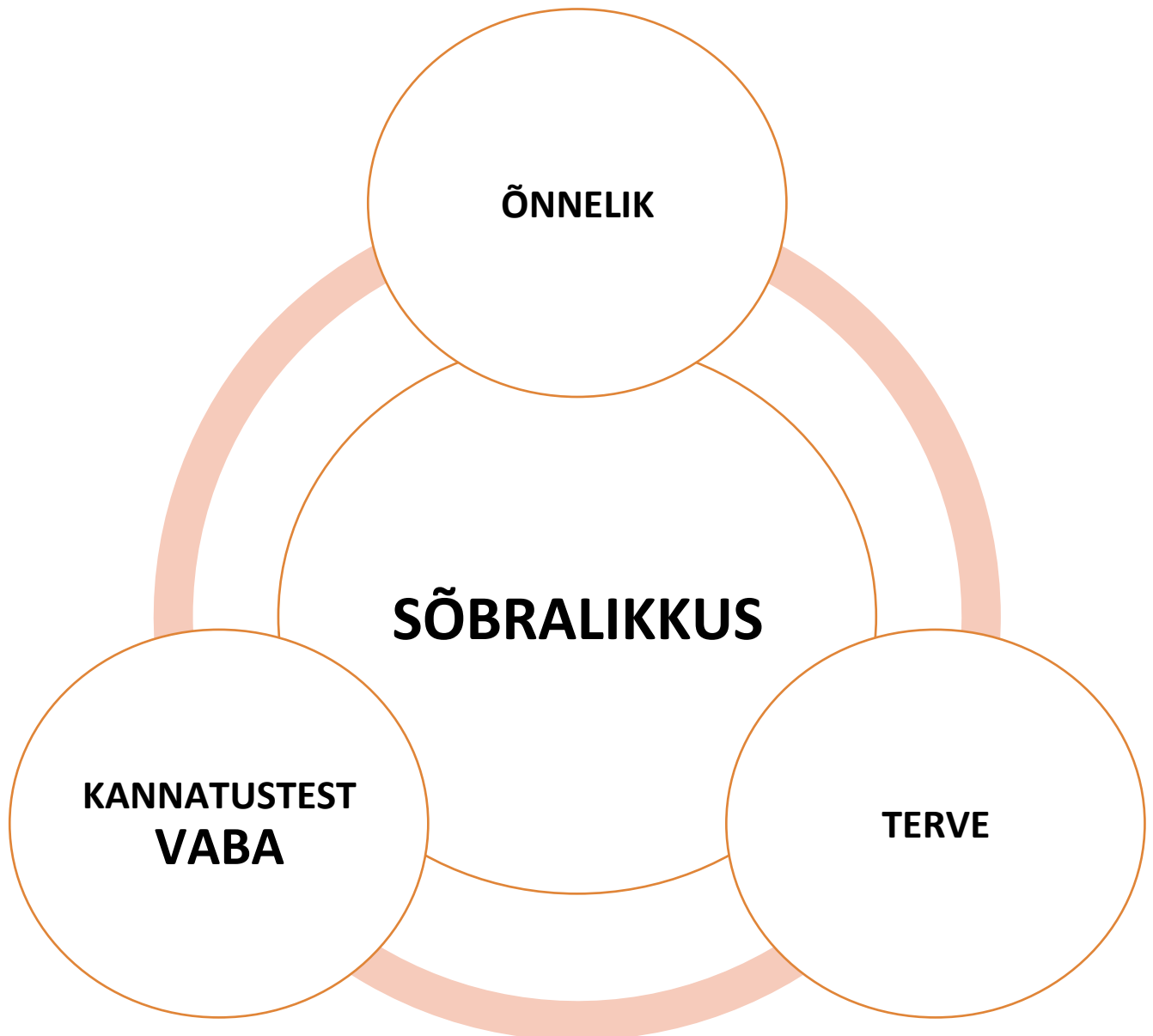
Viie takistuse uurimine viiel erineval moel

Teadlikkuse loomise suttas (Satipaṭṭhānasuttaṃ) M.I.55 (MN 10).

1. Teadvusta, millal takistus esineb (nt: “Hetkel esineb sensuaalne soov”)
2. Teadvusta, millal takistus puudub (nt: “Hetkel ei esine sensuaalset soovi”)
3. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste ilmumise (nt: “Kuidas täpselt see ilmneb?”)
4. Mõista neid tingimusi, mis põhjustavad takistuste lakkumise (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 rahus!

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

4 aaria isikut

1. Voolusess astunu (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. Isiksuspõhine vaade (sakkāyadiṭṭhi) mis on vale vaade isiksusest, kus keerukat psühho-füüsiliste agregaatide kombinatsiooni peetakse isikuks, isiksuseks, endaks või minaks.

2. Skeptiline kahtlus (vicikicchā), kõhklus või usaldmatus Buddha, dhamma ja sangha suhtes või ka treeningu/teostuse, oma elu suuna või sõltuvusliku tekke õpetuse suhtes.

3. Vale vaade (sīlabbata-parāmāsā), mille kohaselt saab puhtaks ja vabaneda riituseid ja rituaale järgides või veiste või koerte käitumist jäljendades.

4. Kiindumus meelelistesse naudingubjektidesse (kāmachanda ehk kāmarāga) milleks võib olla kas nähtav objekt, heli, lõhn, maitse, materiaalne objekt ja meeleobjekt.

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

6. Vormide maailmaga seotud iha (rūparāga), nt iha sündida vormide vallas (rūpaloka).

7. Vormideta maailmaga seotud iha (arūparāga), nt iha sündida vormideta vallas (arupaloka).

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

9. Rahutus (uddhacca) mentaalne häiritus, erutus.

10. Teadmatus (avijjā) ehk olemasolu tõelisest olemusest, teadmatus neljast aarjalikust tõest, sellest mis on igasuguse dukkha põhiline põhjus ning kuidas sellest vabaneda ning teadmatus põhjus-tagajärje vahelisest seosest.



Hingamise teadvustamine (ānāpānassati)

Hingamise teadvustamise sutta (Ānāpānasati Sutta, MN.118)

Hingamise teadvustamine on tõhusaim keskendumisobjekt ja teadvustamise arendaja, mida saab teostada kõikjal ja igas olukorras. Kokku on 16 teadustamise astet (4x4). 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: Enesekehtestamise valem

