

SÕBRALIKKUSE (METTĀ) ARENDAMINE – NII NAGU ÕPETAS BUDDHA



Ṭhitañāṇa bhikkhu
(dr Andrus Kahn)

Eesti Theeravaada Sangha Klooster
Dhammavinaya Instituut
Tallinn, Aegna
2569 B.a.j
(2026 m.a.j)

Sõbralikkuse (*mettā*) arendamine –
nii nagu õpetas Buddha

Autor	Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn)
Kirjastaja	Eesti Theeravaada Sangha Klooster
Aadress	Karnapi tee 10, Tallinn, 74021
Kontakt	www.sangha.ee info@sangha.ee +372 511 1115
Kujundaja	Karyna Kriher
Trükk	Trükikoda PrintStart, www.printstart.ee
ISBN	978-9916-9302-3-6

„Sõbralikkuse (*mettā*) arendamine – nii nagu õpetas Buddha“ on dhamma kink ja mõeldud ainult tasuta jagamiseks. Käesolevat teost on lubatud kopeerida, reprodutseerida, ümber vormindada, küljendada, trükkida, avaldada ja levitada mistahes kandjal, tingimusel et:

1. kõik koopiad tehakse tasuta kättesaadavaks ning neid ei kasutata otseselt ega kaudselt ärilisel eesmärgil;
2. teose pealkirja, sisu, struktuuri ega tähendust ei muudeta;
3. kõik tõlked vastavad sisuliselt algtekstile ning tõlkija nimi on selgelt märgitud;
4. viide algallikale ja autorile säilitatakse kõigis koopiates, väljaannetes ja digitaalses levitamises.

SISUKORD

SÕBRALIKKUSE (METTĀ)	1
ARENDAMINE – NII NAGU	1
ÕPETAS BUDDHA.....	1
SÕBRALIKKUS BUDDHA ÕPETUSES	2
SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHEND	14
SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHENDATUD HARJUTUS (1).....	16
1. ETTEVALMISTAMINE.....	19
1.1 Keha ettevalmistamine	19
1.2 Teadliku kohalolu loomine.....	20
1.3 Kavatsuse teadvustamine	21
2. LÕDVESTAMINE.....	22
2.1 Hingamise teadvustamine	22
2.2 Kogu keha teadvustamine, lõdvestamine ja rahustamine	23
2.3 Keha rahunemise ja lõdvestumise kontroll	25
2.4 Väliste helide toetavaks muutmine	27
2.5 Objektilt lahkunud tähelepanu tagasitoomine	27
2.6 Keskendusega kaasneva kasu saavutamise kinnistamine	28
3. ARENDAMINE	29
3.1 Objekti arendamine.....	29
3.2 Liigse pingutuse ennetamine.....	30
3.3 Objekti arendamisega jätkamine	31
3.4 Objektilt lahkunud tähelepanu tagasitoomine	37
3.5 Objekti arendamisega jätkamine.....	37
3.6 Istumisasendi kontroll	39
4. VIIBIMINE	40
5. LÕPETAMINE.....	40

SÕBRALIKKUSE RAKENDAMINE IGAPÄEVA ELUS	43
MÕISTETE REGISTER.....	51
BIBLIOGRAAFIA	55
LUGEMISVARA.....	57
ENTSÜKLOPEEDIA.....	57
BUDDHA SANGHA	58



*mettāvihārī yo bhikkhu,
pasanno buddhasāsane;
adhigacche padaṃ santaṃ,
saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ.
See, sōbralikkuses elav bhikkhu,
[kes] pūsib Buddha õpetuses,
leiab rahu asupaiga
[ning] moodustiste rahunemise õnne.*

„Dhammavārsid“, 368. värss.

SÕBRALIKKUS BUDDHA ÕPETUSES

Paalikeelne sõna *mettā* tähendab siirast ja heasoovlikku sõbralikkust, valmisolekut mitte kahjustada, heatahtlikkust ja lahkust¹. Buddha õpetas:

*Sõbralik on see, kes ei tapa, ei valluta ega põhjusta teiste sellist käitumist ning on kõikide olendite suhtes lahke.*²

Kui ka mõnedes tekstides on *mettā* tõlgitud armastuseks, tuleks seda mõista kui sõbralikkust. Buddha õpetuses on armastus (*pema, rati, vanati, sineha, piyā*) nagu ka selle ekvivalendid kirk (*rāga*) jms mitteoskuslikud, klammerdumist sisaldavad meeleseisundid, mis juhivad dukkhasse. Buddha on õpetanud, et mis iganes lein, hala või muu dukkha siin maailmas ilmneb, on see tekkinud armastusest ja kellegi kalliks pidamisest, mistõttu dukkhist ehk kannatusest vabastavale virgumisteele sisenenu hülgab armastuse ja vormide kalliks pidamise (*piyā*)³.

Gootama Buddha rõhutas sageli, et tõeline sõbralikkus ja lahkus ei sõltu sümpaatiast ega vastuteenusest ja seda ei kõiguta vaen ega hirm. Teadvust vabastav sõbralikkus rajaneb hoopis džhaanades saavutatud järk-järgult pahatahtlikkusest ja kurjusest puhastunud meeleseisundil, mis kaastunde ja kaasrõõmu lisandumisel päädib igasuguse

¹ Ṭhitañāṇa bhikkhu. 2025. *Dhammavinaya Entsüklopeedia*, IV osa:

Leksikon: *mettā*.

<https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/glossary/metta?letter=A&page=1/>.

² *Mettābhāvanāsuttaṃ* Iti 27.

³ *Visākhāsuttaṃ* Ud 8.8. Vt: Ṭhitañāṇa bhikkhu. 2025. *Dhammavinaya Entsüklopeedia*, III osa: „4 *brahmavihaarat (cattāro brahmavihāra)*“.

<https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/page/4-brahmavihaarat-cattaro-brahmavihara/>.

vastumeelsuse ületanud neutraalsuse väljakujunemisega.⁴ Igapäevaelus avaldub see võimes jääda rahulikuks, kaastundlikuks ja lahkeks ka keerulistes olukordades.

Buddha õpetuses hõlmab sõbralikkus kogu **arija kaheksaosalist teed**, milleks on:

õige vaade, õige mõte, õige kõne, õige tegu, õige eluviis, õige püüdlus, õige teadlikkus ja õige keskendus.⁵

Mõiste paarid **õige-vale** (*sammā-micchā*) ja **oskuslik-mitteoskuslik** (*kusala-akusala*) pole Buddha õpetuses kindlasti ei moraliseerivad ega halvustavad (nagu „mul on õigus“ – „sina eksid“), vaid viitavad sellele, kas miski on õige või vale Buddha antud virgumise õpetuse suhtes.⁶

Õige vaade teo olemusest tähendab seda, et iga tegu jõuab teo tegija juurde tagasi, mistõttu on teisele kurja soovimine sama, mis juua mürki ja oodata, et teine sellesse sureks.

Õige mõte rajaneb õigel vaatel ja võrsub ilmalikust elust ja naudingutest loobumisest, kuritahtlikkuse puudumisest ja vägivallatusest. Samamoodi, nagu kuri ja oskamatu vaade, nii toob ka vaenulikkuse ja pahatahtlikkusega täidetud mõtlemine kannatusi eelkõige mõtlejale endale, aga kui ka tema lähedastele ja kõikidele elusolenditele, kes temaga kokku puutuvad.

⁴ *Mahārāhulovadasuttaṃ* MN 62.

⁵ *Ṭhitañāṇa bhikkhu* (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster, lk 50.

⁶ *Ṭhitañāṇa bhikkhu* (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster, lk 48.

Õige kõne tuleneb õigest mõtlemisest ja tähendab valest, laimust, karmist kõnest ja lobast hoidumist. Õige kõne on alati sõbralik ja hooliv ning vaba igasugusest, sh ka varjatud kurjusest, karmusest ja pahatahtlikkusest.⁷ Ka kõne on tegu – sõnadega võib hirmutada ja isegi tappa, aga sõnadega võib ka ravida ja sõbralikku tuge pakkuda.

Õige tegu on elu hävitamisest, varastamisest ja naudingut pakkuvast valest, oskamatust käitumisest hoidumine. Õige, oskus - liku ja kõlbelise käitumine tasu on Buddha õpetuse kohaselt kahet - suse ja süümepiinade puudumine, millest ilmnevad heameel, rõõm, rahunemine, õnn, keskendus ja tõelusele vastav olemas olu näge mine, millest omakorda võrsub kiretus ning täielik ja lõplik kannu tustest vabanemine.⁸ Iga tegu on seeme – mida külvad, seda ka lõikad.

Õige eluviis rajaneb õigel teol ja tähendab halbatoovast, sobimatust, petlikust ja loomalikust valest eluviisist hoidumist.⁹ Sõbralik ei saa kaubelda relvade, elusolendite, liha ega alkoholi ja teiste mürkidega. Eestis on alkoholi tarvitamisega seotud vähemalt 20% kõigist liikluskuritegudest, kuni 70% vägivallakuritegudest ja pea 90% tapmistest. Euroopas on alkoholiga seotud 9% kõigist surmajuhtumitest, kogu maailmas aga rohkem kui 2,5 miljoni surmaga aastas. Seetõttu pole vaja ka pikemalt selgitada, miks õiget vaadet omav inimene ei joo ise alkoholi, ega kiida vähimalgi määral heaks alkoholi jt meelt juhmistavate ning teadlikkust ja vastutusvõimet vähendavate jookide ning ainete valmistamist, müümist või tarbimist.¹⁰ Alkohol ei too tarkust, kõlblust ega

⁷ *Cundasuttam* AN 10.176.

⁸ *Kimatthiyasuttam* AN 11.1.

⁹ Vt täpsemalt: *Ṭhitañña bhikkhu* (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster, lk 68–72.

¹⁰ Orro, E., Martens, K., jt. 2021. *Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis*.

keskendust vaid juhib vastu pidisesse – arutusse, kõlbetusse ja hooletusse. Alkoholi tarbimise viljadeks on taju-, teadvuse- ja vaatemoonutused, milles ilmnevad vääruskumused, et püsitu on püsiv, kannatus on õnn, minatu on mina ja ebameeldiv on meeldiv.¹¹ Moonutused ei võimalda näha olemasolu tõelusele vastavalt ega saa seetõttu tuua midagi muud, kui vaid kannatusi suurendavat käitumist.

Õige püüdlus hõlmab oskamatust eemaldumist ja oskusliku poole püüdlust. „**Pingutuse sutta**“ kohaselt tähendab **õige pingutus**

1. nägemis-, kuulmis- jt tajude ohjamist ja meeletajus ilmnenu muljega mittesamastumist;
2. naudinguga või kurjusega seotud mõtte hülgamist;
3. seitsme virgumisosa arendamist; ja
4. laipadega seotud ilutustaju (*asubha*) arendamist.¹²

Taoline püüdlus mis loob tugeva vundamendi isetu sõbra - liikkuse ja selle rajaneva oskusliku tegutsemise välja kujunemiseks.

Õige teadlikkus hõlmab keha, tunnete, teadvuse ja dhammade vaatlemist ja teadlikkuse loomist.¹³ Selline teadlikkus on keskenduses (ehk meditatsioonis) sõbralikkuse arendamise vältimatuks eelduseks, sest vaid rahu selginenud meel näeb täpselt sõbralikkuse olemust ja selle piiritut hüve.

Õige keskendus tähendab esimeses, teises, kolmandas ja neljandas džhaanas rahu (*samatha*) ja läbinägemise (*vipassanā*) arendamist,

Tervise Arengu Instituut. Ahven, A., Tamm, K. 2024. *Homicide Patterns in Estonia During the 1994–2023 Period*. Journal of Contemporary Criminal Justice, 40 (3), 446–466.

¹¹ *Vipallāsaṣuttam* AN 4.49.

¹² *Padhānasuttam* AN 4.13. Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Kloostr, lk 72–75.

¹³ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2025. *Suur teadlikkuse rajamise sutta: Mahāsatipaṭṭhānasuttam*. Eesti Theeravaada Sangha Kloostr.

teadmiste esilekerkimist, tulvade lakkamist ja nibbaana ehk vaibumise saavutamist.¹⁴ Keskenduses sõbralikkuse arendamine (*mettabhāvanā*) on Buddha õpetatud rahu (*samatha*) arendamise meetod¹⁵, mille kaudu eraldub bhikkhu kuritahtlikkusest (*byāpāda*) ja saavutab sõbralikkuses teadvuse vabanemise (*mettācetovimuttī*), mis on ülim oma ilus.¹⁶

Sõbralikkus on üks neljast Buddha õpetatud brahmavihaarast ehk teadvusseisundist, milles Brahmā viibib, ja milleks on *mettā*'le lisaks veel *karuṇā* ehk kaastunne, *muditā* ehk kaasrõõm ja *upekhā* ehk neutraalsus.¹⁷ Brahmavihaarapõhine neutraalsus (*brahmavihāraupekkhā*) ei teki enne neljandat džhaanat, kuna neutraalsus ise ongi viimase džhaana osa (*jhānanga*).¹⁸ Neutraalsus (*upekkhā*) on saavutatav ainult kolme esimese brahmavihaara arendamisel saavutatud kolmanda džhaana edasiarendamise teel. Seega tuleb brahma vihaarade harjutamist alustada *mettā* arendamisest, mille eesmärgiks on luua püsiv meeleseisund, mida iseloomustab kuritahtlikkusest, sallimatusest ja vaenust vaba, lahke ja isetu sõbralikkus.

Sõbralikkust käsitleva *Karaṇīyamettasuttaṃ* kohta on Ācariya Buddhaghosa kirjutatud kommentaariumis ehk selgitustes lugu, mille kohaselt kogunesid 500 bhikkhut eri paigust Buddha juurde, et saada

¹⁴ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster, lk 166–172.

¹⁵ *Migāsālāsuttaṃ* AN 10.75.

¹⁶ *Mettāsahagatasuttaṃ* [*Haliddavasanasuttaṃ*] SN 46.54; *Karaṇīyamettāsuttaṃ* Kp 9 ja Snp 1.8; *Nissāraṇīyasuttaṃ* AN 6.13.

¹⁷ Vt: Ṭhitañāṇa bhikkhu. 2025. *Dhammavinaya Entsüklopeedia*, III osa, ptk: „Neli brahmavihaarat (*cattāro brahmavihāra*)“. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/page/4-brahmavihaarat-cattaro-brahmavihara/>.

¹⁸ Vt täpsemalt: *Dhammavinaya Entsüklopeedia*, III osa, ptk: „Neli vormi valla džhaanat (*cattaro rūpajhāna*)“. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/page/4-vormi-valla-dzhaanat-cattaro-rupajhana/>.

juhiseid enne vihmahooaja retriiti neile sobivate kesken duse arendamise (meditatsiooni) objektide kohta. Seejärel asusid nad Himaalaja jalamil paiknevas metsas keskendust arendama.

Kohalikud elanikud olid bhikkhude tulekust ülevoolavalt rõõmsad ja palusid bhikkhudel veeta vihmahooaja nende küla lähedal kaunis metsas. Külaelanikud annetasid bhikkhudele toitu, ehtasid neile lihtsad elu- ja magamisasemed ning varustasid neid kõige muu vajalikuga. Iga bhikkhu valis enesele puu, mille all öösel kui ka päeval teadlikkust ja keskendust arendada, et plekkidest vabaneda ning juba selles elus virguda ja vaibuda.

Müüdi kohaselt olla aga selle metsa puud asustatud puu- deevade poolt, kes, kõlbelisi ja virgumisele püüdlevaid bhikkhusid austades, oma kodudest lahkusid ja eemal nende lahkumist ootasid. Kui deevad aga nägid, et päevade ja nädalate möödudes ei plaaninudki bhikkhud nende kodust lahkuda, otsustasid nad bhikkhud teise kohta hirmutada, näidates neile kohutavaid vorme, tekitades ebameeldivaid helisid ja vastikuid lõhnu ning hirmutavad nähtuseid.

Bhikkhud otsustasid seepeale minna Buddha juurde nõu küsima. Mõistes tekkinud olukorda õpetas Buddha bhikkhudele *Karaṇīyamettasuttaṃ*'t ja saatis nad tagasi Himaalaja jalamile. Himaalaja jalamile tagasi tulles kordasid bhikkhud päheõpitud *Karaṇīyamettasuttaṃ*'t, suunates sooja ja heatahtlikku sõbralikkuse tunnet puu-deevade suunas. Selline dhamma teostus kujundas deevades oskusliku meeleseisundi, nende südamed täitusid soojuse ja heatahtlikkusega, ning nad muutusid bhikkhude suhtes abivalmiks ja kaitsvaks. Nad kindlustasid kogu vihmahooajaks vaikuse ja rahu ning tagasid bhikkhudele kõige vajaliku. Taoline toetus võimaldas kõikidel bhikkhudel teostada keskendust parimal moel ja saavutada *buddhadhamma* eesmärgi – nendest said Buddhaga võrdsed arahandid.

See Buddhaghosa kirja pandud müüt rõhutab sõbralikkuse olulist

rolli virgumises ja asjaolu, et järjepidev sõbralikkuse arendaja ei kahjusta teisi, ega anna põhjust enese kahjustamiseks. „Rühmade kogumikus“ (*Samyuttanikāya*) asuvas „Sõbralikkusega kaasneva suttas“¹⁹ selgitab Buddha, et brahma vihaarat tuleb arendada koos **seitsme virgumisosaga**, milleks on:

1. teadlikkuse virgumisosa,
2. dhamma läbiuurimise virgumisosa,
3. energia virgumisosa,
4. rõõmu virgumisosa,
5. rahunemise virgumisosa,
6. keskenduse virgumisosa
7. neutraalsuse virgumisosa,

mis põhinevad kõlblusel, eraldumisel, kiretusel ja lakkamisel ning valmivad lahtilaskmisel.²⁰ Samas suttas õpetab Buddha, et brahmavihaara peamiseks eesmärgiks on teadvuse vabanemine.

¹⁹ *Mettāsahagatasuttaṃ* SN 46.54.

²⁰ Ṭhitañāṇa bhikkhu. 2025. *Dhammavinaja Entsüklopeedia*, III osa, ptk: „7 virgumisosa (*satta bojjaṅga/bojjhaṅgā*)“.

Ka „Yogāvacara manuaal“ soovitab enne igat mee-
harjutusega alustamist retsiteerida „Sõbralikkuse sutta“, kas paali keeles
või harjutaja emakeeles. Nii hoitakse sõbralikkus pidevalt teadvuses ning
praktika eesmärgiks olev meearendus rajatakse kõiki olendeid hõlmava
sõbralikkuse ja kaastunde kindlalevundamendile.²¹

„Sõbralikkuse kasu sutta“ loetleb Buddha **11 sõbralikkuse
arendamise kasu** (*mettāya ekādasānisaṃsā*):²²

²¹ Woodward, F. L. 1916. *Manual of a Mystic: The Yogāvacara's Manual*. London: Pali Text Society, lk 3.

²² *Mettā[nisaṃsa]suttam* AN 11.15. Sõbralikkuse arendamine teel teadvuse vabastamise (*mettāṃ cetovimuttiṃ bhāveti*) kasusid loetlevad kaks „Sõbralikkuse sutta“ nime kandvat teksti, millest üks asub „Jaotuste kogumiku“ (*Anguttaranikāya*) kaheksandas grupis (*Aṭṭhakanipāta*) ja nimetab kaheksa sõbralikkuse kasu (*mettānisaṃsa*) ning teine üheteistkümnendas grupis (*Ekādasakanipāta*) ja loetleb 11 sõbralikkuse kasu.

Bhikkhud, kes on teadvuse vabanemist sõbralikkuse teel teostanud, seda kasvatanud, sageli harjutanud, selle harjumuseks muutnud, meisterlikkuseni viinud, aluseks võtnud, seda jõustatud, treeninud ja selle hästi ette võtnud – see võib oodata 11 kasu.

Sõbralikkuse arendaja:

*uinub õnnelikult,
ärkab õnnelikult,
ei näe kurje unenägusid,
on inimestele armas,
on mitteinimestele armas,
deevad kaitsevad teda,
ei tuli, mürk ega relvad vigasta teda,
tema teadvus keskendub kiiresti,
tal on särav jume,
ta sureb segaduseta,
ning kui ta ei tungi kõrgemale – on ta teel brahmamaailmade poole.*

Seega, Buddha õpetuse kohaselt on mettā eesmärgiks cetovimutti ehk teadvuse vabanemine ja virgumise mitterealiseerumisel brahmaloka's ehk brahmade maailmas uuesti sündimine, mis saavutatakse:

- *sīla* ehk kõlbluse,
- *samādhi* ehk keskenduse ja
- *paññā* ehk tarkuse arendamisega;
- viie *nīvaraṇa* ehk keskenduse takistuse eemaldamisega;
- *jhāna* ehk 1.–4. džhaana väljaarendamisega;
- džhaanas viibides teadvuse puhastamisega;
- *bojjhaṅga* ehk virgumistegurite teostamisega.

[MIDA ON VAJA TEHA] SÕBRALIKKUSE SUTTA

[Karaṇīya] Mettāsuttaṃ Snp 1.8

Paali latiniseeritud algtekst	Tõlge	Värsistatud tõlge
<i>karaṇī ya mattha kusa lena yanta santarṇ padarṇ abhisamecca sakko ujū ca suhujū ca sūvaco cassa mudu anantimānī.</i>	Mida peab tegema ülimalt oskuslik, et rahu seisundisse jõuda? Olema võimekas, aus ja otsekohene ja meeldiv, ka õrn, mitte upsakas,	Mida peaks tegema ülimalt oskuslik selleks, et keha ja meel püsiks rahus? Olema aus ja siiras ja meeldiv, võimekas, õrn, ja kõrkusest lahus,
<i>santussako ca subharo ca appakicco ca sallahuka vutti santindriyo ca nipako ca appagabbho kulesva nanu giddho.</i>	rahulolev ja lihtne toetada ja väheste kohustustega ja tagasihoidliku eluviisiga, rahunenud võimetega ja arukas ja mitte uhke, sugulaste kinke mitteihkav,	rahulolev ja lihtne toetada, vähetoimekas, kinke ei ihkav, ahnuseta, ei ealeski ülbe, arukas, malbe ja võimeid vaid ohjav,
<i>na ca khuddamācare kiñci yena viññū pare upa vadeyyum sukhino va khemino hontu sabbasattā bhavantu sukhittattā.</i>	ja mitte tegema vähimatki niisugust, mida teised targad laidavad. Õnnelikud ning kaitstud olgu kõik olendid – elagu nad õnnelikult!	vähimal moelgi kes nõnda ei toimi, mis poleks tarkuse vaimus jaloumus. Olgu kõik olendid kaitstud ja õnnes – olgu kõik terved ja püsigu rõõmus!
<i>ye keci pāṇabhūtatthi tasā vā thāvarā vana vasesā dīghā vā ye va mahantā majjhimā rāssaka aṇukathulā.</i>	Missugused ka ei oleks elusolendid, nii hirmunud kui rahulikud, pikad kui ka suured kui keskmised, lühikesed, peened-jämedad,	Millised elavad olendid poleks ka – lühemad, vahepealsed või pikemad, hirmunud, heitunud, vagad või rahus, väiksed, suured või peened või matsakad,
<i>diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā ye va dūre vasanti avidūre bhūtā va sambhavesī va sabbasattā bhavantu sukhittattā.</i>	nähtavad kui ka mitte nähtavad, nii lähedalasuvad kui ka mittelähedal, sündinud kui sündimas, kui kõik olendid – elagu nad õnnelikult!	silmale nähtamatud või nähtavad, lähedal või hoopis kaugustesõõmus, kes on veel sündimas või juba sündinud – olgu kõik terved ja püsigu rõõmus!

<i>na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci na kañci byārosanā paṭigha- sañña nāññamaññaassa duk kha mic cheyya.</i>	Ärgu nüüdsest keegi petku, ärgu põlaku kuskil ega kedagi, ärgu vihas ega vastu meelsust tajudes soovigu teisele dukkhat.	Ärgu keegi enam neist tüssaku, ärgu nad kedagi põlata proovigu, vihas ja vastumeelsust tajudes, teisele kannatust ärgu nad soovigu.
<i>mātā yathā niyaṃputta māyusā eka puttama nu rak khe evampi sabbabhūtesu mānasam bhāvay aparimāṇam.</i>	Nagu ema oma poega, oma ainsat poega, kaitseb elu hinnaga, samamoodi kõikidele elusolenditele meele arendab piirituks.	Nii nagu enese elugi hinnaga, ainsamat poega ju kaitseb üks ema, samamoodi ka kõikidel teistele, meele piirituks avardab tema.
<i>mettañca sabbalokasmi, mānasam bhāvaye aparimāṇam; uddham adho ca tiriyañca, asam- bādham avera ma sapat taṃ.</i>	Sõbralikkuse kogu maailma suhtes meeles arendab piirituks ülesse, alla ja ümberringi – takistamatuks, vihatuks, vaenutuks.	Lõputuks sõbralikkuse arendab, kogu maailma suhtes valla, takistamatuks ja vihatuks, vaenu-tuks, ümberringi, nii üles kui alla.
<i>tiṭṭham caraṃ nisinno va sayāno yāvatāssa vita middho etaṃ satim adhittṭheyya brahmametaṃ vihāra - mi dhamāhu.</i>	Seistes, kõndides, istudes ja lamades vabana loidusest, see teadvelolus lakka matult püsigu: brahmalik on selline elamine – nii on kuulutatud.	Lamades, istudes, seistes ja Kõndides pikali olles, loidusest vabana, teadvelolus see pidevalt püsigu: selline eluviis ongi brahmana!
<i>diṭṭhiñca anupaggamma sīlavā dassanena sampanno kāmesu vinaya gedham na hi jātuggabbhaseyya punareti ti.</i>	Vaateta madala-labaseta kõlbluses saavutatud nägemisega, naudingust, ahnusest vabanenud – nii ei naase ta üska enam ealeski.	Madala, labase vaate kes ületand, kõlbluses nägemise kes saavutand, üska ei naase too ealeski enam – naudingust, ahnusest kes on end vabastand.

Seega sisaldab „[Mida on vaja teha] Sõbralikkuse sutta”²³ kokku 10 neljarealist värssi, mida saab tinglikult jagada kolme ossa. Esi mesed 10 rida kirjeldavad sõbralikkuse olemust ja kuidas see väljendub. Järgmised 26 rida kirjeldavad sõbraliku teadvuse arendamise meetodit (*karaṇīya* ehk „mida on vaja teha”), mis kätkeb endas:

- sõbralikkusele keskendumise teel viie *nīvaraṇa* ehk takistuse eemaldamist,
- džhaana saavutamist ning arendamist,
- sõbraliku teadvuse piirituks avardamist,
- sõbraliku teadvuse saavutuses viibimist ja selle brahmaliku seisundi igapäevaellu integreerimist.

Viimased 4 rida toovad ära *mettā* arendamise kasu ja kinnituse, et sõbralikkuses vabanenud teadvus ei sünni enam uuesti madalamates – st loomade või inimeste – maailmas, ehk liigub kindlasti *brahma* maailma.

²³ [*Karaṇīya*] *Mettāsuttaṃ*, Snp 1.8.

SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHEND

Sõbralikkuse arendamiseks (*metta-bhāvanā*) on mitmeid viise. Järgnevalt on toodud üks lihtsam sõbralikkuse arendamise meetod ²⁴ ning teine, põhjalikum ja detailsem lähenemine, mida õpetatakse Dhammavinaya Instituudis aastasel **Teadlikkustreenerite välja õppekursusel** (vt täpsemalt <https://www.dvi.ee>). Juhiste lõpus olevad punktiirid tähistavad soovitusliku pausi pikkust, kus üks punkt vastab ligikaudu ühele sekundile, nt „...” tähistab umbes kolme sekundi pikkust pausi.

Mõlema meetodi koostamisel on lähtutud paalikeelsest *Tipiṭaka*’st, mis koondab endas kõiki Gootama Buddha algõpetusi, ning hilisematest paali kommentaariumidest ehk selgitustest (*aṭṭhakathā*). Neile, kes soovivad sügavamalt tutvuda sõbralikkuse arendamise kanooniliste tekstide ja nende selgitustega, pakub lisa teadmisi „**Dhammavinaya Entsüklopeedia**“.²⁵ Kes aga soovib arendada sõbralikkust kuulates juhendatud meditatsiooni salvestust, saab selle alla laadida Eesti Buddha Sangha kodulehelt www.sangha.ee.

²⁴ Allikas: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster, lk 180–183.

²⁵ Vt: Ṭhitañāṇa bhikkhu. 2025. *Dhammavinaya Entsüklopeedia*. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/>.

SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE ÜLESEHITUS HÕLMAB ÜLDJUHUL JÄRGMISEID ETAPPE:

- keha ja meelega lõdvestamine ning teadlikkuse ja tähelepanu koondamine;
- sõbralikkuse arendamise kavatsuse ja kasu meenutamine;
- hingamise teadvustamine ning keha ja meelega rahustamine;
- iseenda keha, kõne ja meelega seotud sõbralike mälestuste meenutamine ning sõbralikkuse tunde oma südame täielik avamine;
- teiste inimeste sõbraliku käitumise meenutamine;
- kõikide olendite suhtes erandeid tegemata sõbraliku meelestatuse avardamine ja oskuslike soovide soovimine;
- sõbralikkuse piirituks avardamine nii, et see hõlmaks kogu universumi ja kõiki selles elavaid olendeid; · sõbralikkuse meeleseisundis viibimine.

Nende etappide järgimine on soovituslik, kuid mitte kohustuslik – iga praktiseerija võib vabalt valida, milliseid etappe või osi ta juhendatud keskenduse arendamise (meditatsiooni) juhistest kasu tab, ja milliseid kõrvale jätab, lähtudes oma vajadustest, ajast ja kogemusest.

SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHENDATUD HARJUTUS (1)

[kelluke või gong]

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 sõbralikkuse ja heatahtlikkuse tunnet.

Meenuta, 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 sõbralikkuse tunde meenutamisest tekkinud heameelel hoovata oma südames ja soovi:

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

„Et kõik mitteamarjad oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, olgu nad õnnelikud!“

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

„Et kõik arija 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 laskunud olendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, olgu nad õnnelikud!“

„Et kõik hingavad elusolevused oleks vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, olgu nad õnnelikud!“

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

Luba nüüd sellel tundel hakata enda sees avarduma ja endast välja kiirguma selliselt, et see hõlmaks nii koha, kus sa parasjagu oled, kui ka kõik seal viibivad inimesed. Laienda sõbralikkuse tunnet järk-järgult nii, et see täidaks kogu linna, riigi, terve planeedi. Haara sellesse südamlikku tundes ka loomad ja linnud, kõik 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, arija tee järgijad, deevad ja langenud olendid, kõik elusolevused ja minaolemasoleringlusesse laskunud idas, läänes, põhjas, lõunas, kirdes, edelas, loodes, kagus, 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 sellesse ruumi, kus sa parasjagu viibid. Saa taas teadlikuks kogu oma kehast pealaest jalatallani, ning ava aeglaselt oma silmad.

Püüa see soe sõbralikkuse tunne ankurdada oma südamesse ning säilita seda nii kaua kui võimalik.

[kelluke või gong]

SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE JUHENDATUD HARJUTUS (2)

[kelluke või gong]

1. ETTEVALMISTAMINE

1.1 Keha ettevalmistamine

Nüüd, kui sa oled mõnes eraldatud paigas, looduskaunis metsas, puu jalamil, või viibid vaikselt ruumis, istu nii, et selg on sirge ja pea otse.

Käed puhkavad mugavalt süles või põlvedel.
Vali asend, mis toetab sind praeguses hetkes kõige paremini.

Enne alustamist märka,
kas keha soovib end kuidagi liigutada ...
võibolla venitada, sirutada või teha sügavam hingetõmme. ...
Lase kehal end mõnusalt valmis seada. ...

Liiguta keha kergelt ühele poole ... ja teisele poole ... ning
leia just sinule sobiv tasakaalupunkt.

Kohenda oma asendit nii, et see väljendaks väarikust.
Luba seljal püsida sirge, ent pingevaba – nagu bambus,
mis on pisut paindlik, kuid samas kindlalt toetav.

Alustuseks, hing sügavalt sisse, ... (*kuni 4 sekundit*) hoia mõni
hetk hinge kinni, ... (*kuni 7 sekundit*) ning aeglaselt

väljahingamisel luba silmalaugudel lõpuni kinni vajuda. ...
(kuni 8 sekundit).

1.2 Teadliku kohalolu loomine

Alusta sellest, et lubad tähelepanul õrnalt ja pehmelt koonduda käesolevasse hetke.

Pole vaja midagi muuta ega parandada – lihtsalt märka, ...
ja saa teadlikuks. ...

Tunneta ruumi enda ümber, ... vaikust või helisid, mis sind
ümbritsevad.

Luba kõigel olla, ilma hinnangut andmata.

Saa teadlikuks, kuidas keha lamab või istub, ning on kindlalt
toetatud.

Märka toetuspunktides tajutavat raskust, kandvust ja
stabiilsust,
ning tunneta, kuidas Maa sind turvaliselt kannab
ja kindlalt hoiab.

Kui märkad kehas soojust, jahedust, pinget või lõdvestust,
siis teadvusta neid tundeid lihtsalt sellistena, nagu nad on.

Luba kõikidel kogemustel ilmuda ja kaduda omas tempos.
Märka kogemuste tekkimist, ... esinemist ... ja lakkamist ...
ilma sekkumata, hinnanguvabalt.

Nüüd, kui sa oled rajanud teadliku kohaloluseisundi,
koonda tähelepanu enda ette.

1.3 Kavatsuse teadvustamine

Järjepideva keskenduse arendamise tulemusel peatuvad viis takistust, milleks on: naudingusoo, kuritahtlikkus, laiskus ja loius, rahutus ja mure ning kahtlus. ...

Viie takistuse peatumisel kerkivad esile viis džhaana osa, milleks on: mõtlemine, läbiuurimine, rõõm, õnn ja ühtesuunatus. ...

Teadvus täitub rahuküllase rõõmuga ja keha turvalise, õnneliku kergusega.

Taolises keskenduses sõbralikkuse arendamine suunab meele järjekindlalt olemasolutüdimuse, ... kiretuse, ... lakkamise, ... rahunemise, ... ülimate teadmiste, virgumise ning nibbaana ehk vaibumise poole.

Sõbralikkuse arendamise teel vabanenud teadvus on ülimalt kaunis.

Sõbralikkuse arendamine vabastab meele kurjadest mõtetest ja pahatahtlikkusest ning arendab isetut ja siirast soovi, et kõik olendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, et nad kõik oleksid terved ja õnnelikud.

See, kes arendab järjepidevalt sõbralikkust, uinub õnnelikult ja ärkab õnnelikult, ega näe kurjasid unenägusid.

Sõbralik inimene on deevade kaitse all ning kaaslasele armas.

Sõbralik saavutab kiiresti keskenduse ning tema näost kiirgub helgust.

Kes järjepidevalt ja õigel viisil arendab sõbralikkust, selle teadvus on suremise ajal selge ning tema uus sünnitõimub kindlasti kõrgemas olemasolu vallas.

2. LÕDVESTAMINE

2.1 Hingamise teadvustamine

Keskendu hetkeks hingamise vaatlemisele ning teadlikkuse rajamisele ja arendamisele.

Märka, millises kehapiirkonnas on õhu liikumine kõige paremini tajutav – kas kõhus, ... rindkeres, ... ninasõõrmetes ... või mujal.

Saa teadlikuks, kas sissehingamine on pikk või lühike, ja kas väljahingamine on pikk või lühike.

Ära püüa hingamist muuta, lihtsalt vaatl, kuidas see keha hingab. ...

Koge hingamist, nagu õrna lainetust – sisse ... ja välja, ... loomulikult, ... rahulikult.

Tunneta, kuidas kõht liigub vabalt ja rütmiliselt hingamisega kaasa. ...

Märka, kuidas hingamisele keskendudes muutub keha vaikseks ja rahulikuks ... ning kuidas tekkinud rahu hakkab kehas iseenesest, loomulikult moel üha enam ja enam süvenema. ...

2.2 Kogu keha teadvustamine, lõdvestamine ja rahustamine

Järgmiseks saa teadlikuks kogu kehast ...
ning lõdvesta kogu keha, alustades pealaelt. ...

Koonda tähelepanu peapiirkonda ...
ja lõdvesta peanahk ... , tunnetades, kuidas pinged hakkavad
aeglaselt vaibuma. ...

Lõdvesta otsaesine ja oimukohad. ...

Lõdvesta kõik väikesed silmaümbruse lihased ja luba oma
silmaaugudel täielikult lõdvestuda, nii, et need vajuvad
lõpuni kinni ja muutuvad mõnusalt raskeks. ...

Lõdvesta lõualihased ... ja luba kõikidel näolihastel sileneda.
Keel puhkab vastu suulage. ...
Lõdvesta kukal ... ja lõdvesta kael. ...
Luba õlgadel vabalt alla vajuda. ...

Seejärel lõdvesta ülaselg ... ja luba lõdvestusel liikuda mööda
selgroogu allapoole, nii et kõik väiksemad ja suuremad
seljalihased saaksid kuni alaseljani välja täielikult lõdvestuda.
... ..

Lõdvesta kogu selg nii, et see jääks sirgeks, kuid mõnusalt
pingevabaks. ...
Luba kehal olla ühtaegu nii mugav ja lõtvunud, ning samas erk
ja ärgas.

Seejärel suuna teadlikkus istmikuluudele ... , sabaluule ... , ja
jalataldadele

Taju kontakti tooli või padjaga. ...

Saa teadlikuks, kuidas keha lamab või istub, ning on kindlalt toetatud. Märka toetuspunktides tajutavat raskust, kandvust ja stabiilsust ning tunnet, kuidas Maa sind turvaliselt kannab, hoiab ja kindlalt toetab – ka siis, kui sa sellele ei mõtle. ...

Luba lõõgastuse lainel nüüd liikuda jalgadesse.

Lõdvesta reied ... ja lõdvesta sääremarjad. ...

Lõdvesta mõlemad jalad täielikult kuni varbaotsteni välja. Teadvusta jalgades esinevat raskustunnet ... , soojust , ... vaevumärgatavaid liigutusi või muutusi ... ja pingevaba puhkeseisundit. ...

Liigu nüüd tähelepanuga käte juurde... ja lõdvesta mõlemad käed, õlgadest kuni sõrmeotsteni välja. Tunnet, kuidas käed puhkavad – kas süles.. , jalgadel.. või maapinnal ... ja luba teadlikult kätel puhata. ... Teadvusta kätes esinevat raskustunnet ... , soojust , ... vaevumärgatavaid liigutusi või muutuseid ... ja käte pingevaba puhkeseisundit. ...

Liigu nüüd teadlikkusega südame piirkonda ja lõdvesta kogu rindkere ... ,
ning lõdvesta kõhupiirkond. ...

Lõdvesta kõik suured ja väikesed kõhulihased...
ja märka, kuidas kõht liigub hingamise rütmis sisse ...
ja välja ... , taas sisse ... ja välja. ...

Märka, kuidas kõhu sisse- ja välja liikumise jälgimine muudab hingamise vabaks ja rahulikuks ...

ning kuidas hingamisega koos muutub kogu keha vaikseks ja tüüneks.

Järgmiseks saa teadlikuks kogu keha katvast nahast. ...
Tunneta naha soojust... , õhu liikumist nahal... , kontakti tooli, põranda või riietega... , ning kõiki teisi nahaga kogetavaid aistinguid üle kogu keha ... – lihtsalt, olles hetkes, ... rahunedes, ... lõõgastudes ... ja tunnetades. ...

Kui sa leiad, et ei tunne midagi, siis teadvusta ka seda kogemust.

Taju, kuidas tekkinud üleüldine rahu hakkab iseenesest, loomulikult moel, üha enam ja enam süvenema ... ja avardub mõnusalt üle kogu keha. ...

2.3 Keha rahunemise ja lõdvestumise kontroll

Nüüd, võta hetk, et tunnetada kogu kehas pingete raugemisega kaasnenud üleüldist vabanemist, lõdvestumisega kaasnevat rahu, ning täielikku kohalolu – siin ja praegu. Koge vahetut kontakti käesolevaga. ...

Märka, kuidas jalad tunduvad mõnusalt rasked, soojad ja lõdvestunud ...

kuidas selg on lõdvestunud, kuid sirge. ...

Kui märkad põlvedes, puusades, seljas või kaela piirkonnas veel pisukest pinget, valu või ebamugavust, siis hinga sellesse kohta lõdvestust, kergust, valgust ja rahu. Välja hingates võid kujutleda, kuidas soovimatud aistingud liiguvad kehast koos õhuga välja ... ja kaovad kaugusesse. ... Teadvusta, kuidas kõht liigub loomulikult ja vabalt hingamise rütmiga kaasa ... kuidas

lõdvestunud ja soojenenud käed puhkavad mõnusalt süles, põlvedel või põrandal. ...

Märka, kuidas õlad, kukal ja peanahk on täielikult lõtvunud ning pingevabad ... ning kuidas silmalaud on mõnusalt rasked ning lõpuni kinni vajunud.

- A. Luba kõigel, mis häirib rahu ning mida sa praegu ei vaja, kanduda endast eemale, nagu kandub eemale voolavasse vette langenud leht, ... jäädes ise vankumatult keskendunuks, nagu kindel kallas. ...
- B. Kui tunned veel pisukest valu või pinget, luba sel kehalt maha valguda, nagu õrnalt kehale langenud suvised vihmapiisad viivad minema viimsegi tolmu. ...
- C. Taju, kuidas tekkinud rahu ja lõõgastus hoovavad kehas nagu vabastav valgus, täites kogu keha soojuse ja mõnusa lõdvestusega. Iga kehaosa, mida see valguse voog puudutab, vabaneb viimsestki pingest ning muutub tüüneks ja rahulikuks ... kuni kogu keha särab ühtses rahus ja harmoonias. ...
- D. Taju, kuidas tekkinud lõõgastus hoovab kehas nagu õrn tuuleiil, mis kannab endas õhtupäikeses peegelduvat rahu ning mõnusat lõõgastust. Iga kehaosa, mida see soe tuuleiil puudutab, vabaneb viimsestki pingest ning muutub tüüneks ja rahulikuks ... , kuni kogu kehas hoovab vaid lõdvestav rahu ja harmoonia.

2.4 Väliste helide toetavaks muutmine

Keskenduse ajal võid sa kuulda enda ümber erinevaid helisid. Ära püüa helisid kontrollida, vaid luba neil hajuda tagaplaanile.

Võid kasutada helide vahel asuvat vaikust, et keskenduda taas hingamise teadlikkusele.

Välised helid aitavad teadvustada keskenduse sügavust. Kui märkad, et helid on hetkeks hõivanud sinu tähelepanu, too see sõbralikult taas keskendusobjekti juurde tagasi ja jätkka sealt, kust pooleli jäid.

2.5 Objektilt lahkunud tähelepanu tagasitoomine

- A. Kui märkad, et tähelepanu on korraks rändama läinud, too see sõbralikult tagasi hingamise juurde ja jätkka sealt, kus pooleli jäid.
- B. Kui märkad, et tähelepanu on hajunud ja mõte rändab mööda unistuste või mälestuste radu, siis pole vaja pahandada ega tõreleda enesega, vaid naerata selle asemel ja suuna tähelepanu sõbralikult taas hingamise juurde tagasi.
- C. Tähelepanu on nagu õrn tiivuline olend, kes aeg-ajalt lendab pesast eemale – me ei sunni teda, vaid kutsume ta lahkelt tagasi koju.
- D. Meel on nagu uudishimulik väike kutsikas, kes alles õpib istuma. Iga kord, kui kutsu jookseb minema ja sa tood ta rahulikult tagasi ning asetad hellalt enda

kõrvale istuma, tugevneb teievaheline vastastikune side.

Tuleta endale meelde, et iga kord, kui sa tood tähelepanu tagasi olevikuhetke, oled uuesti teadlikkuses ärganud.

Seetõttu on iga teadlikkusse naasmine ühtlasi ka teadlikkuse rajamise ja arendamise õnnestumine.

Liigu harjutust tehes edasi omas tempos, järgides seda, mis tundub meeldiv ja toetav.

2.6 Keskendusega kaasneva kasu saavutamise kinnistamine

- A. Meenuta enesele, et see harjutus pole kohustus, vaid võimalus – kutse avardada teadlikkust ning selle käigus õppida nägema, kuulama ja kogema sisemist tarkust ning selles peituvat rahu.

Õige ja järjepideva keskenduse arendamisel hakkavad üksteise järel peatuma keskendust segavad takistused, milleks võib olla kas naudingusooov, ... kuritahtlikkus, ... laiskus ja loidus, ... rahutus ja mure, ... või kahtlus.
Kui takistused on peatunud, täitub meel

rahuküllase rõõmuga ja keha turvalise kerguse ning mõnusa õnnetundega.

Takistustest vabanenud meel saavutab sügava rahu ja ühtesuunatud keskendus seisundi ehk džhaana.

- B. Teadlikkuse rajamine arendab keskendust, mis juhib meele sügavasse, ühtesuunatud seisundisse ehk džhaanasse ja juhib olemasolu nägemisse nii, nagu see tõeliselt on: püsitu, lõplikku rahulolu mittesisaldav ja minatu.
- C. Järjekindel teadlikkuse ja keskenduse arendamine vabastab minavaatest ja kehapõhisest vaatest. Seeläbi siseneb harjutaja arija tee ja saab voogu astunuks, mille tulemusel saavutab ta kindlasti hiljemalt seitsme uue sünni järel virgumise ja nibbaana ehk lõpliku vaibumise, mis ongi kõikidest kannatustest vabanemine.

3. ARENDAMINE

3.1 Objekti arendamine

Järgmiseks, soovi kogu südamest, et kõik kannatusrikkas olemasoluvallas elavad olendid oleksid vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ...

Et kõik inimesed oleksid vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ... Et kõik siin maailmas elavad olendid oleksid vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ...

Et kõik arija teele asunud oleksid vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ...

Et kõik mujal olemasoluvaldades elavad olendid oleksid vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ...

Olgu kõik olendid, ükskõik kus nad ka viibivad, vaenulikkusest vabad, ... muredest vaba, ... kurjusest vabad, ... kurbusest vabad, ... haigustest vabad... ja hädadest vabad ... – viibigu nad rahuküllases õnnes! ...

3.2 Liigse pingutuse ennetamine

- A. Sa ei pea midagi tegema, lihtsalt vaatle, kuidas see keha hingab aeglaselt ja rahulikult sisse ... ning aeglaselt ja rahulikult välja. ...

Märka õhu liikumist kehas ... ja seda, kuidas õhk liigub vabalt ja mõnusalt kehasse ... ning aeglaselt ja rahulikult kehast välja.

- B. Sa ei pea midagi tegema, lihtsalt vaatle ja koge. ...

Luba hetkest hetkesse muutuvate tajukogemuste vaatlemisel kulgeda loomulikult ja pingevabalt. Meenuta endale, et sa ei pea midagi kontrollima ega muutma.

Lihtsalt – teadvusta kõike kehas ja meeles ilmnevaid kogemusi avatult, uudishimuliku ja hinnanguvaba vaatlejana.

3.3 Objekti arendamisega jätkamine

Jäädes teadlikuks hingamisest, hakka oma meeles kasvatama sõbralikkust ja heatahtlikkust.

Meenuta seda head tunnet, mis tekib sinu südames tavaliselt siis, kui su meel on avatud, lahke ja sõbralik, ning samal ajal on ka teised sinuga avatud, lahked ja sõbralikud.

Samuti võid sa meenutada, kuidas oled aidanud mõnda inimest ... kuidas oled jaganud lahkelt oma aega, et kuulata ära teise mure ...

või kuidas oled olnud abiks raskel ajal toetava ja julgustava sõnaga.

Too oma meelde mõni inimene või olukord, mille meenutamine tekitab sinu südames tugeva sõbralikkuse ja heatahtlikkuse tunde.

Koge seda head ja sooja tunnet, mis kaasneb sinu enda sõbralike, lahkete ja heatahtlike tegude ning mõtete meenutamisega.

Luba sellel soojal sõbralikkuse tundel hakata oma südamepiirkonnas vaikselt, kuid kindlalt kasvama ja avarduma.

Nüüd, kujutle ette mõnda head sõpra.

Suuna oma tähelepanu sõbrale, kelle suhtes tunned sa soojust ja tänutunnet ning kellega Sul on lihtne ja otsekohene suhe.

Kujusta seda inimest oma meeles nii selgelt kui võimalik ja ava oma süda. ...

Meenuta, et nii nagu teised, soovib ka sinu sõber olla õnnelik. Soovi, et su sõber oleks vaenulikkusest vaba, muredest vaba, hädadest vaba, et ta oleks terve ja õnnelik.

Sa võid soovida oma sõbrale ka teisi häid ja oskuslikke soove, mis võiksid olla sinu sõbrale olulised, vajalikud ja tähendusrikkad.

Kinnista ja süvenda südames tekkinud siiraid ja positiivseid tundeid sõbra vastu nii palju kui võimalik.

Sa võid kujutada ette, kuidas sinu head soovid jõuavad sõbrani ja ta sulle tänulikult vastu naeratab.

Luba kogu oma süda, meel ja keha täituda sellest siirast, soojast ja heatahtlikust sõbralikkusest.

Nüüd, suuna oma tähelepanu mõnele neutraalsele inimesele, kes pole sinu jaoks ebameeldiv ega meeldiv. Selleks võib olla kas poemüüja, keda Sa iga päev poes näed, mõni kaugemal elav naaber, või keegi teine inimene, kes pole sinu jaoks ebameeldiv ega meeldiv.

Kujusta see inimene oma meeles ja uuri huvi ning sõbralikkusega neid tundeid, mis selle inimesega seoses esile kerkivad.

Kuigi sa ei tunne teda, meenuta endale, et nii, nagu teisedki inimesed, soovib ka tema olla õnnelik.

Naerata kergelt, ja soovi mõttes, et ka see inimene oleks vaenulikkusest vaba, muredest vaba, hädadest vaba, et ta oleks terve ja õnnelik.

Järgmiseks suuna oma tähelepanu inimesele, kelle leiad olevat ärritava, vaenuliku või ebasümpaatsena. Vaatle neutraalse kõrvalseisja pilguga enda reaktsioone selle inimese suhtes. Püüa mitte kinni jääda tema sõnadesse või tegudesse, lihtsalt kujusta see inimene oma meeles ja uuri huvi ning kaastundega esilekerkinud mõtteid ja tundeid. ... Vaatamata sellele, mida oled temaga seoses läbi elanud, soovi ka sellele inimesele, et ta oleks vaenulikkusest vaba, muredest vaba, hädadest vaba, et ta oleks terve ja õnnelik. ...

Kui see osutub keeruliseks, siis meenuta endale, et parim võimalus õnnelikkust saavutada on soovida seda teisele inimesele. Kui vaatame peeglisse ja näeme seal mäardunud nägu, pole vaja peeglis põhjust otsida – oma sõbrad ja vaenlased loome endale ise.

Püüa leida värske lähenemine, mis põhineb sinu sees leiduval mõistmisel ja heasoovlikkusel. Eesmärgiks pole mitte õppida ennast petma, vaid arendada kaastundlikku mõistmist ja sõbralikku heatahtlikkust.

Meenuta selle inimese väärtuslikke omadusi – kuskil on inimesed, kes temast hoolivad, temast lugu peavad ja teda armastavad. Meie arvamus on vaid killuke temast.

Mõtles, kuidas võib see inimene mõjutada sinu elu hoopis positiivselt. Näiteks, võib ta olla Sulle õpetajaks, kes aitab inimesi ja iseennastki paremini mõista ning seeläbi viia sind lähemale andestamisele, meelerahule ja sõbralikkusele.

Buddha õpetas, et

siin [maailmas] ei vaibu vaen kunagi vaenus, vaid vaibub vaenu puudumises – see on igavene dhamma. Kanda teise peale viha on sama, mis juua mürki ja oodata, et teine inimene seeläbi sureks.

Aga kui me muudame fookuse süüdistamiselt ja vigade otsimiselt mõistmisele ...
andestamisele ...
kaastundele ...
ja siirale südamlilikule sõprusele,
kogeme ka ise rohkem positiivsust.

Meis kõigis on segunenud head omadused ja inimlikud nõrkused. Ka sina ise oled ilmselt kunagi käitunud ebasõbralikult, ajendatuna oma ihast, vihast, teadmatuselt,

hirmudest või muust piiravast meeleseisundist. Nii nagu soovi me, et meile andestataks, nii proovime andestada ka talle.

Soovi, et ka see inimene oleks vaenulikkusest vaba, muredest vaba, hädadest vaba, et ta oleks terve ja õnnelik

Suuna nüüd oma tähelepanu kõigile neljale inimesele: iseendale, sõbrale, neutraalsele inimesele ja ebasümpaatsale inimesele, ning arenda sõbralikkuse tunnet võrdselt kõigi nelja inimese suhtes ilma kedagi eelistamata. Võid kujutada teid kõiki istumas ringis või sõbralikult käest kinni hoidmas.

Soovi, et te kõik oleksite vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, et te oleksite terved ja õnnelikud

Luba sellel südames tekkinud mõnusal sõbralikkuse tundel hakata enda sees avarduma nii, et see kiirguks sinust välja sära, valguse, lainete või värviliste kiirtena. Kiirga hoolivat lahkust ja soojust enda ümber.

Kui sa harjutad sõbralikkust teistega koos, siis soovi ka kõikidele neile: et nad oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, et nad kõik oleksid terved ja õnnelikud

Luba nüüd sellel südamlikul sõbralikkuse valgusel kiirguda välja kohast kus sa parasjagu viibid, ja saada seda heatahtlikku sõbralikkust nii kaua ja nii kaugele, kui ise soovid.

Täida selle sõbraliku valgusega kogu linn ... kogu riik ... kogu planeet ... ning haara sellesse südamlikku tundesse kõik siin planeedil elavad inimesed:

nii lapsed ja noorukid,

keskealsed,

kui ka kõik vanaisad ja vanaemad

Saada sõbralikkuse valgust ka kõikidele teistele

elusolenditele, nii neile, kes elavad maa all, ... maa peal, ...

õhus... või vees... .

Kujutle, kuidas see valgus avardub ja haarab endasse kõik maa sees ja maa peal elavad kahejalgsed, neljajalgsed ja paljugalgsed olendid...;

kõik õhus elavad linnud ja liblikad ning teised lendavad olendid...;

kõik vees elavad kalad, meritähed, hülged ja teised veeolendid... .

Mõned neist on suured, mõned väikesed, mõned pikad, mõned lühikesed.

Ühed heidavad parasjagu magama, teised ärkavad, mõned kannatavad ja mõned rõõmustavad

Saada oma südames kõikidele elusolenditele heatahtlikkust ja hoolivat sõbralikkust, ning soovi, et kõik elusolendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, hädadest vabad, et nad kõik oleksid terved ja õnnelikud

3.4 Objektilt lahkunud tähelepanu tagasitoomine

Kui meeles kerkivad esile pildid, helid, tunded või mõtted, siis lihtsalt teadvusta ja hoidu nendega kaasa minemast. Luba mõtetel ja tunnetel vabalt tekkida , ... esineda ... ja vaibuda.

...

Seejärel too oma tähelepanu sõbralikult ja lahkelt hingamise teadvustamise juurde tagasi ning jätka sealt, kust pooleli jäid.

3.5 Objekti arendamisega jätkamine

Järgmiseks, jõusta oma meeles heasoovlikkust ja tarkust, mis on võrsunud teadmisest, et: sõbralikkuse arendamise teel vabaneb meel kuritahtlikkusest, kaastunde arendamise teel vabaneb meel kahjustamise soovist, kaasrõõmu arendamise teel vabaneb meel kadedusest, ning neutraalsuse arendamise teel vabaneb meel kirest.

Sõbralikkuse arendamise teel vabastan ma teadvuse, mis on ülim oma ilus.

Teadvuse vabanemine sõbralikkuses on eraldumine kuritahtlikkusest.

Ma soovin, et kõik olendid oleksid kuritahtlikkusest vabad, vaenulikkusest vabad, muredest vabad, haigustest vabad ja kurbusest vabad — olgu nad sõbralikud, olgu õnnelikud ja viibigu rahus!

Kaastunde arendamise teel vabastan ma teadvuse.

Teadvuse vabanemine kaastundes on eraldumine kahjustamisest.

Ülim on lõputu ruumi vald teadvuse vabanemisel kaastundes. Ma soovin, et kõik olendid oleksid kurjusest vabad, vaenulikkusest vabad, muredest vabad, haigustest vabad ja kurbusest vabad — olgu nad kaastundlikud, õnnelikud ja viibigu rahus!

Kaasrõõmu arendamise teel vabastan ma teadvuse. Teadvuse vabanemine kaasrõõmus on eraldumine kadedusest.

Ülim on lõputu teadvuse vald teadvuse vabanemisel kaasrõõmus.

Ma soovin, et kõik olendid oleksid kadedusest vabad, vaenulikkusest vabad, muredest vabad, haigustest vabad ja kurbusest vabad — rõõmustagu nad kaasa teiste rõõmus, olgu nad õnnelikud ja viibigu rahus!

Neutraalsuse arendamise teel vabastan ma teadvuse.

Teadvuse vabanemine neutraalsuses on eraldumine kirest.

Ülim on mittemillegi vald teadvuse vabanemisel neutraalsuses.

Ma soovin et kõik olendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad, haigustest vabad ja kurbusest vabad — olgu nad õnnelikud ja viibigu rahus!

Et kõik elusolendid mõistaksid, et iga tegu tuleb varem või hiljem teo tegija juurde tagasi, mistõttu saab ainsaks tõeliseks varjupaigaks olla vaid olendi enda oskuslik käitumine, oskuslik rääkimine ja oskuslik mõtlemine.

Et kõik olendid mõistaksid teo ja tagajärje vääramatut seaduspära ja valiksid vaid sõbraliku käitumise, sõbraliku rääkimise ja sõbraliku mõtlemise.

Et kõik olendid kuuleksid õiget dhammat ja vabastaksid ennast õigel vaatel põhineva tarkuse, kõlbluse ja keskenduse arendamise kaudu kõikidest kannatustest!

Et olendid ei kaotaks seda õnne, mille on juba saavutanud ning elaksid pikalt ja rahuküllaselt!

Teadvuse vabanemine sõbralikkuses, kaastundes, kaasrõõmus ja neutraalsuses on otsetee ülimesse olemasoluvalda. Ma soovin, et kõik olendid vabastaksid ennast kuritahtlikkusest, kahjustamissoovist, kadedusest ja kirest ning jõuaksid ülimesse olemasollu. Olgu kõik olendid õnnelikud ja viibigu nad rahus.

Et kõikide inimeste, elusolevuste ja minaolemasoluringlusesse langenud olendite mõtted oleksid täidetud sõbralikkuse, kaastunde, kaasrõõmu ja võrdse suhtumisega.

Et kõik elusolendid jõuaksid juba selles elus kiiresti virgumisele!

3.6 Istumisasendi kontroll

Võta hetk, et teadvustada, kuidas sa istud ... sirge seljaga, pea endiselt otse, keha asend väljendamas väarikust ning teadlikku kohalolu; kuidas meel on rahulik ja keskendunud ning keha hingab loomulikult ja kergelt.

4. VIIBIMINE

Võta nüüd mõni hetk, et kogeda kehas ja meeles esilekerkinud lõõgastunud rahu ja sõbralikkuse seisundit ... ja puhka selles piiritus sõbralikkuse tundes

Sul ei ole vaja midagi teha ... , lihtsalt luba endal mõned minutid viibida täielikus rahus ja vaikus, kogedes sõbralikkuse arendamisega kaasnevat loomulikku, keha ja meelega ühendust, kõikehõlmavat rahu ja mõnusat lõdvestust ning piiritut sõbralikkuse tunnet kõikide elusolendite suhtes

5. LÕPETAMINE

Vaikselt ja rahulikult, too oma tähelepanu tagasi kohta, kus sa parasjagu viibid.

Säilita kirgas teadlikkus sõbralikkusest, ning sellest, kuidas sa istud, sirge seljaga, mugavalt ja mõnusalt, vaikselt ja turvalises kohas, ... teadlik, ärgas, keskendunud ja pingevaba. ...

Püüa säilitada nii kaua kui võimalik seda kõikehaaravat rahu ja piiritust avardunud sõbralikkusest, mille oled saavutanud, ... ja mis on nüüd sinuga. ...

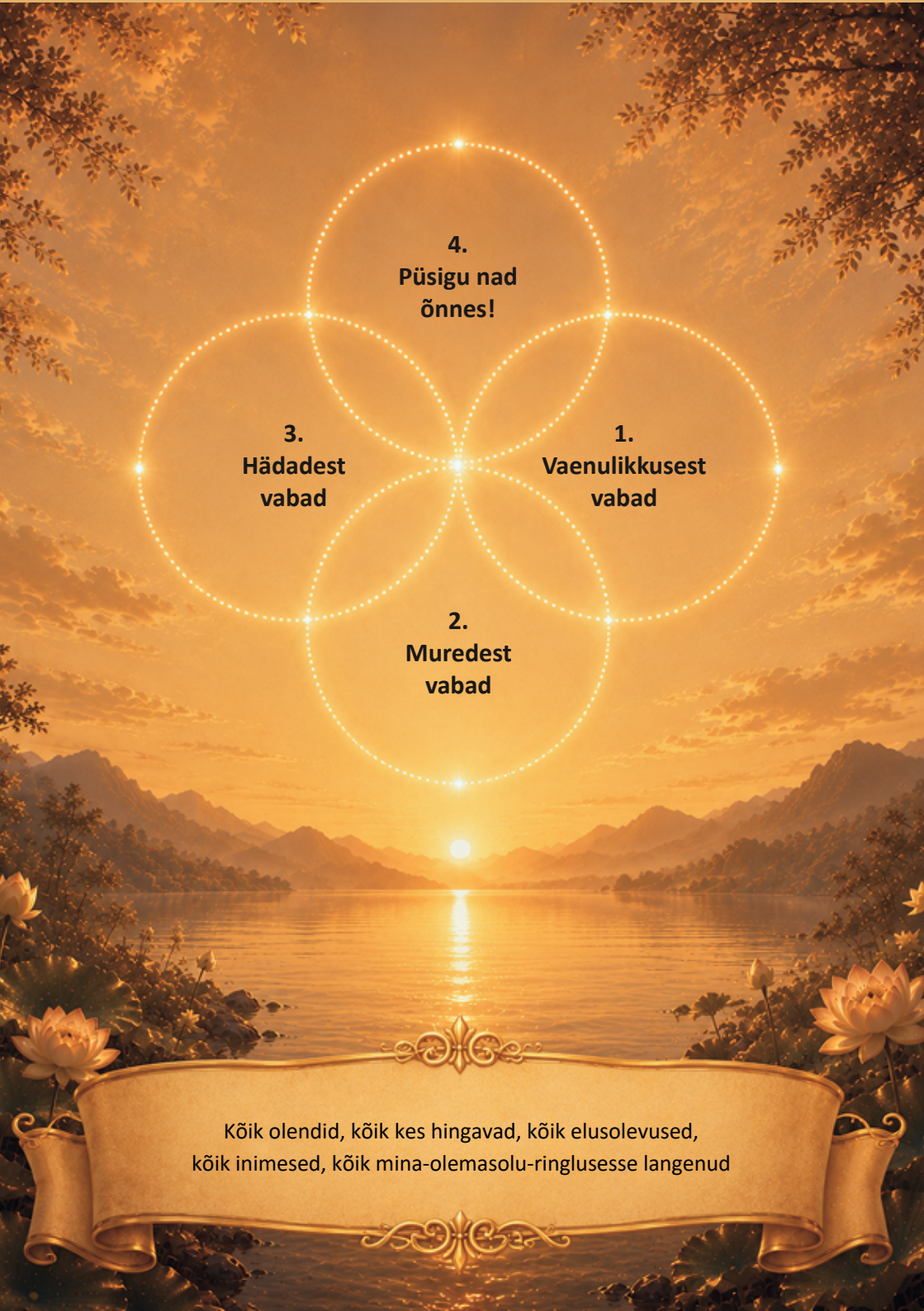
- A. Kui tunned, et oled valmis seda harjutust lõpetama, ava aeglaselt oma silmad. ...
- B. Kui tunned, et oled valmis seda harjutust lõpetama, hinga pisut sügavamalt sisse ... ja välja ... ning liiguta õrnalt oma varbaid, ... sõrmi, ... õlgu, ... pead ... ja kaela. ...

Ava aeglaselt oma silmad, ja vaata vaikselt, kerge naeratusega enda ümber, nagu näeksid maailma esimest korda – teadlikult, värskelt, sõbralikult ja piiritu tänutundega.

Luba sellel rahul ja sõbralikkusel jääda sinuga, ükskõik kuhu sa järgmisena liigud.

Naase oma tegemistesse tasakaalukalt, teadlikult, kindla, avatud ning sõbralikkust kiirguva südamega – kogu säravpuhta teadvuse olemusega, mis on alati sinuga, sõltumata kellaajast, asukohast või muudest oludest.

[kelluke või gong]



**4.
Püsigu nad
õnnes!**

**1.
Vaenulikkusest
vabad**

**3.
Hädadest
vabad**

**2.
Muredest
vabad**

Kõik olendid, kõik kes hingavad, kõik elusolevused,
kõik inimesed, kõik mina-olemasolu-ringlusesse langenud

SÕBRALIKKUSE RAKENDAMINE IGAPÄEVA ELUS

Sõbralikkuse arendamine kuulub Buddha õpetuse (*dhmma vinaya*) kõige olulisemate harjutuste hulka, kuna selle kaudu on võimalik vihkamisest ja kuritahtlikkusest vabaneda. Vihkamine hülja - takse sõbralikkuse arendamise kaudu.²⁶ Selles mõttes ei ole *mettā* pelgalt hea tunne või meeldiv hoiak, vaid meele kurjusest puhas - tamise praktika, mis võimaldab välismaalimas toimuvat näha ilma hukka mõistu ja tõrjumiseta, loomata seeläbi viha ja kuri tahtlikkust nii enda meelde, kui sellel põhineva kõne ja käitumisega ka välismaailma.

Viie tajuorgani ja meele kokkupuutel välismaailmaga (silm-vorm, kõrv-heli ... meel-dhamma/nähtus) tekib sellele vastav taju, mis kujundab välja viisi, kuidas teadvus objekti kogeb. See oma korda määrab, kas teadvus kaldub oskamatus (*akusala*) või oskuslikkuse (*kusala*) poole. Kui teadvus puhastatakse sõbralikkuse (*mettā*) arendamisega vaenulikkusest ja kahjustamissoovist, kujuneb välja teistsugune – heasoovlik ja vaenutu maailma tajumise viis. Koos uut moodi tajumisega ilmnevad ka uuele tajumise viisile vastavad tunded ja mõttemoodustised, mis kokku kujundavadki hetkest hetkesse voolava olemasolu kogemuse ehk – inimese elukogemuse.

Sõbralikkuse teostamine kodus tähendab, et muudame oma kodu sõbralikkuse viljakaks põlluks. Õpime kasvatama oma südames sooja ja hoolivat sõbralikkust kõikide pereliikmete, naabrite ning ka koduloomade suhtes nii, et see avarduks isegi ämblikele, putukatele ja teistele väikestele olenditele, kes meie kodus elavad. Luues sõbralikkuse arendamise kaudu harjumuse, muutume me ise järk-järgult sõbraliku käitumise meistriks ja

²⁶ „... dosassa pahānāya mettā bhāvetabbā“ – *Rāgasuttarū* AN 6.107.

parimaks eeskujuks, mille oskuslikest viljadest saavad osa kõik pereliikmed, sh ka meie lapsed ja lapselapsed.

3 VÕIMALUST SÕBRALIKKUSE ARENDAMISEKS PERES:

1. Hommikul ärgates saada oma mõttes esimese asjana kõikidele pere liikmetele 3 head soovi. Näiteks: *„Olgu me terved ja kaitstud. Olgu me rõõmsad ja õnnelikud. Tulgu meil mõnus ja vahva päev.“* Võid mõttes soovida just seda, mida pead vajalikuks ning visualiseerida, kuidas soe valgus ning heade soovide soojus levib sinu südamest iga pereliikme (ja kodulooma) südamesse.
2. Laienda sõbralikkust kõigele koduga seotule. Näiteks: *„Olgu see kodu täis rahu ja soojust. Olgu siin kodus kõikidel mõnus ja hea olla. Olgu siin turvaline ja rõõmus.“*
3. Laienda sõbralikkust kõikidele naabritele. Näiteks: *„Olgu mu naabrid terved ja õnnelikud. Olgu nad kaitstud ja hoitud. Elagu nad rahus ja külluses!“*

Sõbralikkuse teostamine tööl tähendab, et muudame oma igapäevase töökeskkonna ja kolleegidevahelise suhtlemise samuti sõbralikkuse viljakaks põlluks. See ei tähenda tingimata pidevat naeratamist või lakkamatut tunnustamist ja kiitmist, vaid teadlikku, sooja, lugupidavat ja sõbralikku hoiakut igas olukorras – olgu see siis koosolekul viibides, e-kirjadele vastates, kliendiga suheldes või oma töö kohta tagasisidet saades. Mida regulaarsemalt väljendame hoolivat ja sõbralikku suhtumist töökaaslastesse, seda loomulikumaks see muutub nii meie endi kui ka

kolleegide jaoks. Aja jooksul märkame, et inimesed otsivad meiega rohkem kontakti, tööalased suhted paranevad ning muutuvad soojemaks ja usaldavamaks. Kuigi sõbralikkus ei vähenda töö koormust ega paranda tingimusi, muudab see töökeskkonna inimlikumaks ja meeldivamaks – nii enda kui ka teiste jaoks.

3 VÕIMALUST SÕBRALIKKUSE ARENDAMISEKS TÖÖKOHAL:

1. Hommikul tööle jõudes või tööpäeva alguses saada esimese asjana mõttes sõbralikkust kõigile oma töökaaslastele. Näiteks: *„Tulgu meil kõigil täna hea ja rahulik päev. Olgu me terved ja kaitstud. Et me tegutseks koostöös, mis loob kergust ja rõõmu.“* Võid visualiseerida, kuidas soe valgus või sõbralik soojus levib sinu südamest kõikidele kolleegile.
2. Avarda sõbralikkust oma klientidele, või kolleegidele, kellega sul on keerulisemad suhted. Näiteks: *„Olgu tal hea olla. Olgu ta meel rahulik ja tema päev helge. Olgu meie suhtlemine sujuv ja lugupidav.“* Eriti kasulik on seda teha vahetult enne kliendiga kohtumist, keerulist tööalast vestlust või pingelist koosolekut.
3. Suuna sõbralikkus töökeskkonnale. Näiteks: *„Valitsegu selles tööruumis/kontoris rahulik ja toetav õhkkond. Olgu siin kõigil mõnus ja turvaline olla!“*

Sõbralikkuse arendamine konfliktis või pingelises olukorras tähendab, et me ei luba pingel kustutada oma südames oleval sõbralikkuse soojusel, vaid vastupidi – kasutame seda olukorda võimalusena teadlikult sõbraliku meeleseisundi rajamiseks, arendamiseks ja kasvatamiseks. Selle asemel, et reageerida automaatselt viha, kaitse kõne või ärritusega, õpime jääma sisemiselt rahulikuks ja suunama teisele poolele hoolivat, sõbralikku ja kaastundlikku tähelepanu. See ei tähenda oma arvamuste, vajaduste,

soovide või tunnete eitamist ega mahasurumist, vaid kaastundlikult ja sõbralikul moel enda kehtestamist ja vägivallatult oma arvamuse väljendamist moel, mis võimaldaks teisel teha sedasama.

3 VÕIMALUST SÕBRALIKKUSE ARENDAMISEKS KONFLIKTIS VÕI PINGELISES OLUKORRAS:

1. Enne reageerimist peatu hetkeks (ennetab automaatset reageerimist), keskenda oma tähelepanu hindamisele ja loo „paus“ (annab ruumi teadlikuks vastamiseks) ning hakka meeles kasvatama sõbralikkust. Näiteks ütle enesele mõttes: *„Ma valin rahu. Ma väljendan end sõbralikult ja selgelt. Kui näen, et teine osapool on vihane või ärritunud, siis tähendab, et ta kannatab – seetõttu suhtun temasse kaastundlikult ja sõbralikult.“*
2. Paku kuulates sõbralikku vaikust teisele inimesele, eriti siis, kui ta on ärritunud või ründav, ja soovi talle mõttes kaastundlikult (samal ajal jätkates tähelepanelikult tema kuulamist): *„Et sa leiaksid kiirest taas rahu ja tasakaalu. Et sa vabaneksid ärritusest, vihast, pahameelest ja teisi kannatusi põhjustavatest meeleseisunditest.“* Seda saab teha vaikselt mõttes, isegi kui väliselt kuulates vestlust jätkad. Taoline, mõttes teisele hea soovimine aitab pehmedada õhkkonda ja ennetada konflikti eskaleerumist.
3. Pärast konflikti või vaidluse lõppemist suuna taastav sõbralikkus mõlemale osapoolale (sh iseendale). Näiteks: *„Olgu meil kõigil koos hea olla. Olgu see olukord meile mõlemale kasulikuks õpetajaks.“*

Olgu meie vahel taas rahu ja mõistmine.“ See aitab vabaneda järelejäänud pingest ja taastada kiiremini sisemise rahu.

Sõbralikkuse rakendamine ühiskonnas tähendab, et me ei luba pingetel, vastandumistel ega erimeelsustel kahjustada inimestevahelise suhtlemise alust – vastastikust austavat ja lugupidavat hoiakut. Vastupidi, sõbralikkuse rakendamine igas olukorras loob võimaluse kujundada hoolivamat, küpsemat ja vastutustundlikumat ühis konda, kus automaatse reageerimise asemel eelistatakse teadlikku, mõtestatud ja sõbralikku vastamist ning hukkamõistmise ja seinade ehitamise asemel mõistmispüüdu ja sildade rajamist.

Ühiskonnas väljendub sõbralikkus eeskätt selles, kuidas me suhtume teisitimõtlejatesse, vähemustesse, haavatavatesse rühmadesse ja ka nendesse, kelle käitumine või seisukohad meis rahulolematust või vastumeelsust tekitavad. Sõbralikkus ei tähenda siin naiivset, tingimusteta nõustumist, kaasakiitmist ega kriitikavaba leplikkust, vaid valmisolekut jääda inimlikuks, mõistvaks, rahulikuks ja vägivallatuks ka eriarvamuste keskel. See loob polariseerumise ja vastandumise asemel pinnase konstruktiivseks dialoogiks ning kõiki osapooli arvestava lahenduste ühiseks otsimiseks ja ellurakendamiseks.

Oskuslikult rakendatud sõbralikkus aitab nihutada ühiskondlikku suhtlus- ja käitumiskultuuri automaatselt süüdistamiselt ja vastandumiselt hinnanguvaba kuulamise, teise osapoolle mõistmispüüde ning vastutuse võtmise suunas. See tähendab avalikes debattides, töökollektiivides, meedias jm oskust peatuda enne reageeri mist, hinnata olukorda laiemas kontekstis ning valida sõnastus ja käitumise viis, mis ei suurenda kannatust, vaid loob võimaluse mõistmiseks ja sõbralikuks koostööks.

Siinkohal on oluline rõhutada, et sõbralikkus ei välista õiglast kriitikat ega piiride seadmist vaid suunab käituma seda viisil, mis ei alanda teist inimest ega külva täiendavat viha, sallimatust ja vaenu. Just selline, sõbralik lähenemine, toetab sotsiaalset sidusust, omavahelist usaldust ja loob turvalisust – tegureid, mis on rahuküllase ja jätkusuutliku ühiskonna eelduseks.

Seega, sõbralikkus pole pelgalt isiklik voorus, vaid inimeses peituv ressurss nii iseenda, oma pere, kui ka kogu ühiskonna heaolu, sidususe ning turvalisuse loomiseks, taastamiseks ja arendamiseks. Teadlik sõbralikkuse arendamine ja rakendamine aitab leevendada pingeid, ennetada konfliktide eskaleerumist ning kujundada elukeskkonda, kus erimeelsused ei lõhu ega kahjusta meid, vaid jõustavad õppimist, mõistmist ja arengut. Selline ühiskond ei sünni iseenesest, kuid iga teadlikult valitud sõbralik mõte, sõna ja tegu aitab selle suunas teha reaalse ja mõjusa sammu.



*Sõbrad,
teadvuse vabanemine sõbralikkuses
on eraldumine kuritahtlikkusest,
teadvuse vabanemine kaastundes
on eraldumine kahjustamisest, ...
teadvuse vabanemine kaasrõõmus
on eraldumine kadedusest, ...
teadvuse vabanemine neutraalsuses
on eraldumine kirest.*

– Nissāraṇīyasuttaṃ AN 6.13.

The background of the entire page is a warm, golden sunset scene. In the foreground, there are several lotus flowers in various stages of bloom, some fully open and others as buds, surrounded by large, dark green lotus leaves. The scene is framed by ornate, golden, swirling vine-like borders in the corners. In the background, a calm lake reflects the golden light of the setting sun, which is positioned low on the horizon between two ranges of misty, rolling mountains. The sky is filled with soft, golden clouds, and rays of light emanate from the sun, creating a peaceful and spiritual atmosphere.

*Bhikkhud, ma kuulutan [teile] – teadvuse
vabanemine sõbralikkuse teel on ülim oma ilus.*

**– *Mettāsaḥagatasuttaṃ*
[Haliddavasanasuttaṃ] SN 46.54.**

MÕISTETE REGISTER

A

aṭṭhakathā	selgitused ehk kommentaariumid
akusala	oskamatu, mitteoskuslik
arahant	Buddha õpetuse teostanud, Buddhaga võrdne virgunu
arija	virgumise teele sisenenu, virgunu, Buddha epiteet
asubha	ilutu

B

bhikkhu	Buddha sangha ordineeritud liige
bhāvanā	arendama
bojjhaṅga	virgumisosa
brahma	(looja) jumal Brahma brahma-loka's elav deeva Buddha epiteet
brahmaloka	brahmamaailm
brahmavihaara	brahma asukoht; meeleseisund, milles brahma viibib
buddhadhamma	Buddha õpetus
buddhasāsana	Buddha sõnad

C

citta	teadvus
cetovimutti	teadvuse vabanemine

D

dhamma	dhamma; Buddha õpetus; olemus; tõelus ja tõde; nähtus; seaduspära
dhammavinaya	Buddha antud dhamma ehk õpetus ja vinaja ehk sangha käitumisjuhised
dukkha	dukkha; vaev, kannatus, valu(likkus), viletsus, häda; halb, ebameeldiv

G

Gotama	Gootama; Buddha perekonnanimi
--------	-------------------------------

J

jhāna	džhaana, järk-järgult süvenevate keskendumisastmete nimetus
jhānanga	džhaana osa

karaṇīya	„mida tuleks teha“, kohustus
karuṇā	kaastunne
kusala	oskuslik

L

lobha	ahnus
-------	-------

M

mettā	sõbralikkus
mettabhāvanā	sõbralikkuse arendamine
mettācetovimuttī	sõbralikkuses teadvuse vabanemine
mettāvihāra	sõbralikkuses viibimine
micchā	vale

muditā

kaasrõõm

N

nibbāna

nibbaana,
vaibumine = dukkha põhjuseks
oleva iha (taṇhā) täieliku puudumine ja
uute sündide lõplik lakkamine

nīvaraṇa

takistus

P

paññā

tarkus

pema

armastus

piyā

kallis, armas

R

rāga

kirg

rati

armastus, meeldimine, nautimine

S

Saṃyuttanikāya

„Rühmade kogu“

samādhi

keskendus (tavapäraselt
tõlgitakse meditatsiooniks)

sammā

õige

samatha

rahu

samathabhāvanā

rahu arendamine

saṅkhāra

moodustis

sīla

kõlblus

sineha

kiindumus

sutta

Buddha või tema lähimate õpilaste

poolt antud dhamma ehk õpetus

T

taṇhā

iha

Tipiṭaka

„Kolm korvi“; Buddha kõiki õpetusi
koondava kogu nimetus

U

upekkhā

neutraalsus

V

vipassanā

läbi vaatama, läbinägemine

Täpsemad paalikeelsete mõistete tähendused ja selgitused on leitavad

„Dhammavinaya Entsüklopeedia“ leksikonis, vaata:

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

BIBLIOGRAAFIA

Brahmavihaara arendamisega seotud kanoonilised tekstid

Ahirājasuttam [*Ahimettasutta*] AN 4.67

Āneñjasappāyasuttam MN 106 *Bhaddakasuttam* AN 6.14

Bhaginisuttam SN 15.17

Bhātusuttam SN 15.16

Dhammacakkappavattanasuttam SN 56.11

Dutiyamettāsuttam AN 4.126

Ghoṭamukhasuttam MN 94

Itivuttaka, *Mettābhāvanāsuttam* Iti 27

Itivuttaka, *Mettāsuttam* Iti 22

Itivuttaka, *Puññakiriyavatthusuttam* Iti 60

Jātaka, *Khaṇḍajātaka* Ja 203

Kakacūpamasuttam MN 21 *Kandarakasuttam* MN 51

Khuddakapāṭha, *Karaṇīyamettāsuttam* Kp 9

Kulasuttam SN 20.3

Maghadevasuttam [*Makhādevasuttam*] MN 83

Mahāgovindasuttam DN 19

Mahāpadānasuttam DN 14

Mahārāhulovādasuttam MN 62

Mahāsudassanasuttam DN 17

Mallikāsuttam SN 3.8

Mātusuttam SN 15.14

Meghiyasuttam AN 9.3

Meghiyasuttam Ud 4.1

Mettāsahagatasuttam SN 46.54

Mettāsuttam [*Mettānisamsasutta*] AN 11.15

Mettāsuttam [*Mettānisamsasutta*] AN 8.1

Mettasuttaṃ AN 7.62
Nissāraṇīyasuttaṃ AN 6.13
Nīvaraṇappahānavagga AN 1.17
Okkhāsaṭṭaṃ SN 20.4
Paṇihitaacca Vagga AN 1.41–50 *Paribbājakasuttaṃ* AN 3.54
Paṭhamaāhuneyyasuttaṃ AN 6.1
Paṭhamamettāsuttaṃ AN 4.125
Paṭisambhidāmagga-pāli, Mettākathā Ps 2.4
Pitusuttaṃ SN 15.15
Puggalasuttaṃ AN 9.9
Sāmaññaphalasuttaṃ DN 2
Sambodhisuttaṃ AN 9.1
Saṅgītisuttaṃ DN 33
Saṅkhadhamasuttaṃ SN 42.8
Saṅkhittasuttaṃ [Saṅkhittadesita/Saṅkhittasuttaṃ] AN 8.63
Sattisuttaṃ SN 20.5
Soppasuttaṃ AN 6.17
Subhasuttaṃ MN 99
Suññatalokasuttaṃ SN 35.85
Suttanipāta, Dvayatānupassanāsuttaṃ Snp 3.12
Suttanipāta, Mettasuttaṃ Snp 1.8
Tevijjasuttaṃ DN 13
Upālisuttaṃ MN 56
Uposathasuttaṃ AN 3.70
Vibhaṅga, Appamaññāvibhaṅga Vb 13
Vinaya, Cūḷavagga V, Khuddaka-vatthukkhanda Pi Tv Kd 15

LUGEMISVARA

Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2016.
Siddhatthast Buddhaks. Eesti Theeravaada Sangha.
Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2021.
Annetus. Eesti Theeravaada Sangha Klooster.
Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2022.
Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha.
Eesti Theeravaada Sangha Klooster.
Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2024.
Tegu ja vili. Eesti Theeravaada Sangha Klooster.
Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2024.
Meele arendamine. Eesti Theeravaada Sangha Klooster.
Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2024.
Õige dhamma. Eesti Theeravaada Sangha Klooster.

Neid ja teisigi dhammaraamatuid on võimalik tasuta alla laadida Eesti Buddha Sangha kodulehelt: <https://sangha.ee/buddha-dhamma/raamatud/>.

ENTSÜKLOPEEDIA

Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Andrus Kahn). 2025.
Dhammavinaya Entsüklopeedia. Veebi-versioon saadaval
<https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/>.

BUDDHA SANGHA

TEGEVUSED

- Iganädalased dhammakursused koos meditatsiooniga, 2–4 tundi
- Ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2–5 päeva
- Lühiajaline munkade ordinatsioon, 10 päeva
- Noorte mõtluslaagrid esmakordsetele ja korduvasalejatele, 3–5 päeva
- Kasiṇa retriit, 2 päeva
- Perelaager, 5 päeva
- Noorte kultuureisis Aiasse, 10–15 päeva (noorte mõtluslaagris osalenutele)
- Aastalõpu meditatsiooniretriit, 3–5 päeva

KESKENDUSOBJEKTID

- Kehast, tunnetest, teadvusest ja dhammadest teadlikkuse rajamine ja arendamine (*satipaṭṭhānā bhāvanā*)
- Sõbralikkuse ja kaastunde arendamine (*mettā-karuṇa bhāvanā*)
- Kuue meelepidamise arendamine (*cha-anussati*)
- Nelja värvikasina teel keskenduse arendamine (*kasiṇa bhāvanā*)

OSALEMISTINGIMUSED

- Laagris ja retriitidel elektrooniliste nutiseadmete mittekasutamine
- Viie kõlblusjuhise vastuvõtmine ja järgimine
- Kogu retriidi kestel vaikuse hoidmine ja silmkontakti vältimine

ÕPETAJAD

Auväärne Thitañāṇa (Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias)

Auväärne Thitamedha (Maarek Lind, BA õpingud budoloogias)

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. Vt täpsemalt: www.sangha.ee.

ANNETAN 25
EUROT



ANNETAN 50
EUROT



ANNETAN 100
EUROT



„Dhamma kink ületab kõik kingid.“

sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.

Dhp 354.

RAAMATU ILMUMIST TOETASID:

Monica Thaddey

ja

Tržkikoda PrintStart

www.printstart.ee

sādhu! sādhu! sādhu!

Suurepärane! Suurepärane! Suurepärane!