Auväärne bhikkhu Ṭhitañāṇo
(Andrus Kahn)

SIDDHATTHAST BUDDHAKS

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!

Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!

Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!

Auväärne bhikkhu Ṭhitañāṇo

(Andrus Kahn)

Siddhatthast BUDDHAKS

Eesti Theravaada Sangha

Tallinn 2017

Auväärne bhikkhu Ṭhitañāṇo (Andrus Kahn). SIDDHATTHAST BUDDHAKS

Kirjastaja: Eesti Theravaada Sangha
Aadress: Karnapi tee 10, Tallinn 74021
Koduleht: www.sangha.ee
Illustreerija: Taavi Oolberg
Kujundajad: Taavi Org, Neeme Möll, Anneliis Aunapuu
Keeletoimetaja: Sirje Nilbe
Trükikoda: Tallinna Raamatutrükikoda
ISBN: 978-9949-81-777-1

See raamat on *dhammadāna* ja mõeldud ainult tasuta jagamiseks.
Võite seda raamatut kopeerida isiklikuks kasutamiseks
ja levitada koopiaid muutmata kujul.

MITTE MÜÜGIKS, AINULT KINKIMISEKS!


See raamat on pühendatud minu pojale Karl-Hendrikule.


Värvi ise!

Tere, hea sõber!

Minu nimi on Ṭhitañāṇo ja ma olen Buddha munk ehk bhikkhu. Tahaksin Sulle rääkida tõestisündinud loo inimlapsest Siddhattha Gotamast.

Ta sündis valitseja perre kesk rikkust ja heaolu, kuid tema südames leidsid valitsemishimu asemel koha hoopis kaastunne ja soov aidata kõik olendid välja kannatustest. Hüljates kuningliku mugavuse, heaolu ja turvalisuse, õppis ta alandlikult ja usinalt suurimate õpetajate käe all ning saavutas kõrgeima teadvuse seisundi, mis tol ajal oli võimalik nende õpetuste kaudu saavutada.

Leidmata aga neist õpetustest rohtu, mis vabastaks kõik elusolendid kannatustest ning sünni-surma rattas ringlemisest, hakkas ta omal käel edasi pürgima, kuni saavutaski kuue aasta pärast täieliku virgumise ja püsiva õnne: temast sai arahant – buddha ehk virgunu.

Selline õnn pole kusagil väljaspool meid ega ole seotud ilusate asjade, raha või teiste inimestega. See õnn asub meie meeles ja igaüks, kes järgib Buddha õpetust, võib virguda.

Olen siia raamatusse kokku kogunud lood, mis jutustavad Buddha elust ning tema õpetusest. See on kõige inspireerivam ja huvitavam teekond kogu maailma ajaloos, mida üks inimene kunagi ette on võtnud. Ma loodan siiralt, et nii Sina kui ka kõik teised olendid vabanevad kunagi kõikidest kannatustest ning saavad tõeliselt õnnelikuks!

Mõnusat lugemist soovides – bhikkhu Ṭhitañāṇo



Sisukord

I OSA – SIDDHATTHA TEE VIRGUMISENI 11
- Sünd 13
- Ennustaja Asita 14
- Nimepanemise tseremoonia 15
- Lapsepõlv ja noorusaeg 17
- Esimene keskendumiskogemus 18
- Haridus 18
- Valitseja dilemma 21
- Abielu 23
- Neli märki 24
- Paleest lahkumine 28
- Kohtumine õpetajatega 30
- Kuus aastat äärmuslikku askeesi 31
- Kolm nägemust ja virgumine 32
- Buddha esimene õpetus – dhammaratta pöörlemapanemise sutta 37
- Sangha kujunemine ja arahantide saatmine inimesi aitama 38
- Esimene budistlik tempel 40
- *Ovādapāṭimokkha* 40
- Õpetamisaastad 42
- Buddha tänu vanematele 42
- Buddha vaibumine 43
- Buddha viimased sõnad 43

II OSA – BUDDHA ÕPETUS 47
- Mis on paali kaanon ehk „Tipitaka“? 48
- Mida tähendab Buddha dhamma? 50
- Millised on Buddha õpetatud neli aarialikku tõde? 51
  - 1. Kannatuse aarialik tõde 52
  - 2. Kannatuse tekkimise aarialik tõde 56
  - 3. Kannatuse lakkamise aarialik tõde 59
  - 4. Kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde 59
- Kaheksaosaline aarialik tee 60
  - 1. Õige vaade 62
  - 2. Õige mõtlemine 65
  - 3. Õige kõne 66
  - 4. Õige tegu 69
  - 5. Õige eluviis 70
  - 6. Õige püüdlus 73
  - 7. Õige teadvustamine 74
  - 8. Õige keskendumine 76

Kes on arahant? 78
Millised võimed olid Buddhal? 81
Mida tähendab karma? 82
Milliseid maailmu Buddha nägi? 84
Apaaja vald 84
Õnnelik ihade vald 85
Vormide vald 87
Vormideta vald 87
Olemasolu valdade kokkuvõte 89
Kas maailm on igavene? 92
Kes on bhikkhu? 93
Kuidas bhikkhu elab? 94
Mis on budistlike sümbolite tähendused? 95
Millised on budistlikud pühapaigad? 97
Mida tähendab kõlblus? 98
Kehaga seotud õige käitumine 99
1. Hoidu võtmast elu 99
2. Hoidu võtmast seda, mida pole antud 100
3. Hoidu abielurikkumisest 100
Kõnega seotud õige käitumine 101
4. Hoidu valelikust kõnest 101
5. Hoidu laimavast kõnest 102
6. Hoidu karmist ja ebaviisakast kõnest 103
7. Hoidu kergemeelsest ja tühjast lobast 104
Meelega seotud õige käitumine 105
8. Hoidu ahnusest ja saamahimust 105
9. Hoidu pahatahtlikkusest 106
10. Hoidu valedest vaadetest 106
Kümne kõlblusjuhise kokkuvõte 108
Kuidas alkohol viib pahandustesse? 109
Kuidas saada budistiks? 110
Kuidas vastu võtta viit kõlblusjuhist? 111
Mis juhtub, kui ma kogemata eksin mõne juhise vastu? 112
Mis on keskendumine? 113
Kuidas keskendumisega alustada? 114
Kuidas arendada sõbralikkust? 116
Kuidas tunda rõõmu vikerkaaremõtlusest? 120
Buddha dhamma jaotused 124
Paali sõnade ning koha- ja isikunimede selgitused 131
Kasutatud kirjandus 143





ESIMENE OSA

Siddhattha tee virgumiseni





Sünd

ÜHEL MAIKUU PÄEVAL 25 SAJANDIT TAGASI sündis praeguse Nepali ja Põhja-India piiri lähedal Kapilavatthus Lumbinī linnapargis laps, kellest sai buddha – virgunu.

Tema isa Suddhodana oli Himaalaja mäestiku jalamil elava *sākya* rahva valitseja ja tema ema Mahāmāyā oli valitseja naine. Linn ise oli väga ilus, seal elasid rõõmsad ja sõbralikud inimesed kesk parke, väljakuid ja turge. Parkides pesitsesid kaunid paabulinnud ning vulisesid selgeveelised ojakesed. Sarides neiud jalutasid graatsiliselt mööda tänavaid, ehitud imeilusate pea- ja jalakaunistustega. Asjalikud kaupmehed sõitsid ringi majesteetlikult ja rahulikult sammuvate elevantide seljas ning pakkusid müügiks värvikirevaid kangaid ja isuäratavalt lõhnavaid vürtse.

Kuigi valitsejanna Mahāmāyā oli väga kaunis ja kõik inimesed armastasid teda, varjutas tema õnne üks asi – tal polnud last. Ühel ööl nägi Mahāmāyā imelist unenägu. Ta nägi, kuidas suur valge elevant tuli tema tuppa, kõndis kolm tiiru ümber voodi ning kinkis talle valge lootosõie. Kui Mahāmāyā sellest hommikul valitsejale rääkis, kutsus Suddhodana kohe targad lossi, et need talle unenäo tähendust selgitaksid. „Oo, valitseja," rõõmustasid targad, „valitsejanna kingib sulle poja," teatasid nad. Selle ettekuulutuse peale rõõmustasid nii valitseja, valitsejanna kui ka kõik lossi elanikud. Valitsejanna teadis kohe oma südames, et sündiv laps saab olema väga eriline.

Kuna Indias oli sel ajal kombeks, et naised sünnitavad kodus, siis asus ka Mahāmāyā enne sünnitust teele oma vanematekoju. Maikuus täiskuu päeval, kui Mahāmāyā oli Himaalaja jalamil Lumbinī pargis puhkamiseks peatunud, oli aeg lapse sünniks küps. Kõik puud olid sel aastaajal õitest lookas. Liblikad lendasid õielt õiele ja linnud laulsid tirtsudega võidu. Sealsamas pargis koos tärkava kevadega ja keset kaunist linnulaulu sündiski valitseja poeg.

Ennustaja Asita

SEL AJAL ELAS INDIAS KUULUS JOOGI JA ennustaja Asita. Kuulnud lapse sünnist, kiirustas ta kohe mägedest alla lossi last vaatama. Valitseja austas askeet Asitat ning näitas talle uhkuse ja rõõmuga oma äsjasündinud poega. Nähes lapses sündinud bodhisattat ehk virgumisolendit, ütles Asita naeratades: „Rõõmustage, teile on sündinud väga eriline laps!"



Seejärel muutus ta aga järsku kurvaks. Seda nähes kohkus valitseja ning päris askeedi meelemuutuse põhjust: „Asita, kas midagi halba on juhtumas? Sa näisid ennist nii rõõmus, kuid nüüd langevad su silmist pisarad?“

„Ei!“ vastas Asita. „Ma ei näe ilmnemas mingit kahju lapsele. Ta on sündinud, et tuua siia maailma õnne ja kannatuste vaibumist. Palju imelisi asju juhtub tema elus.“

„Kuid miks sa siis kurvastad?“ päris valitseja. „Ma tunnen rõõmu, kuna lapsest virgub ühel päeval buddha, suurim õpetaja siin maailmas. Kuid ma olen kurb, sest olen juba vana ja suren enne, kui laps sirgub suureks, ega saa osa tema ülimast õpetusest.“ Seepeale lahkus Asita vaikuses ning läks tagasi oma elupaika. Valitseja oli selle peale väga ärritunud, kuna ta tahtis, et lapsest kasvaks kõikvõimas valitseja, aga mitte õpetaja.

Nimepanemise tseremoonia

VIIENDAL PÄEVAL PÄRAST SÜNDI TOIMUS SUURSUGUNE NIMEPANEMIS-tseremoonia. Laps sai nimeks Siddhattha, mis tähendab „täitunud soov“ ehk „see, kes on saavutanud kõik eesmärgid“, ja tema perekonnanimeks sai Gotama.

Traditsiooni kohaselt osales tseremoonial ka 108 braahmanit – hindu vaimulikku, tolle aja kõrgklassi kuulunud õpetatud meest. Kaheksa kõige silmapaistvamat braahmanit – Rāma, Dhaja, Lakkhana, Manti, Kondañña, Bhoja, Suyāma ja Sudatta – uurisid hoolega last ning kõiki tema iseloomulikke märke. Pärast seda tõstsid kaheksast braahmanist seitse üles kaks näppu, mis tähendas kahte võimalust. Nad ennustasid, et lapsest sirgub kas suur valitseja või vaimne õpetaja. Vaid kõige noorem braahman Kondañña tõstis üles ühe näpu ja ennustas, et valitseja järeltulija hülgab maise elu ning temast saab kindlasti virgunu.

Selline ennustus tegi isa veelgi murelikumaks, kuna valitseja soovis, et tema pojast kasvaks talle vääriline järglane, kes juhiks rahvast ja valitseks kogu maad. Ta vaikis pettunult ja otsustas, et hakkab juba aegsasti kindlalt suunama poja kasvatust enda soovitud sihis.



Lapsepõlv ja noorusaeg

KAHJUKS EI ELANUD VALITSEJANNA SÜNNITUST ÜLE JA SURI SEITSME PÄEVA pärast. Valitseja oli väga kurb ning kogu rahvas leinas. Mahāmāyā noorem õde Mahāpajāpatī Gotami, kes oli samuti valitseja naine, imetas ja kasvatas poissi nagu oma lihast last.

Siddhattha oli lapsena väga lahke ja hooliv. Ta ei teinud kunagi väiksematele liiga, ei inimestele ega loomadele. Kord lasi tema nõbu Devadatta vibuga luike ja vigastas lindu nii, et see ei saanud enam lennata. Siddhattha jooksis luige juurde, tõmbas noole tiivast välja ning võttis linnu õrnalt sülle. Devadatta vihastas selle peale ja karjus: „Anna luik mulle! Mina tabasin teda! See luik kuulub mulle!“ Siddhattha polnud aga sellega nõus, kuna ta teadis, et Devadatta tahab luike tappa. „Hästi,“ ütles Siddhattha, „läheme lossi ja küsime tarkadelt nõu, kellele see luik kuulub!“ Devadatta oli sellega päri ning nad läksidki lossi nõu saama.

„See lind peab kuuluma Devadattale, kuna tema tabas lindu!“ ütles üks. Teine aga leidis, et lind peaks kindlasti Siddhatthale kuuluma. Lõpuks tõusis püsti kõige targem neist ja lausus: „Elu kuulub sellele, kes elu kaitseb, mitte sellele, kes seda hävitab. Luik kuulub Siddhatthale.“

Siddhattha hoolitses luige eest, kuni see terveks sai, ning viis siis linnu tagasi loodusesse, et ta saaks koos teiste luikedega vabana ringi lennata. Siddhattha mõistis juba lapsena väga selgelt, et keegi ei taha tunda valu ega surra, kõik elusolendid tahavad elada tervelt, õnnelikult ja rõõmsalt.

Esimene keskendumiskogemus

ÜKSKORD, KUI SIDDHATTHA OLI SEITSMEAASTANE, VÕTTIS ISA TA KAASA kevadiste põllutööde alguse pidustustele. Kui valitseja oli esimese vao kuldse adraga lahti ajanud, hakkasid põllumehed hoolega maad kündma. Samal ajal ilmus taevasse mustav vareseparv. Linnud sööstsid alla põllule ja haarasid teravate nokkadega värskelt lahtiaetud vagudest ussikesi ning putukaid. Kui Siddhattha seda nägi, hakkas tal abitutest olenditest kahju. Ta tõmbas isa käest ja küsis: „Isa, kas keegi ei saaks neid linde peatada?“ Kui isa seda kuulis, hakkas ta laginal naerma ja ütles: „Poeg, elu ongi selline.“ Siddhattha tundis nüüd veelgi suuremat kurbust, kuna ta ei saanud midagi teha, et abitute olendite kannatusi vähendada.

Seejärel viisid hoidjad Siddhattha mängima ning elasid ise rõõmsalt pidustustele kaasa. Siddhattha istus omaette ristijalu maha varjulise roosõunapuu alla, sulges silmad ja keskendus oma hingamise jälgimisele. Tema välja ja sisse hingatav õhk muutus nagu sillaks keha ja meele vahel. Siddhattha meel hakkas iseenesest loomulikul moel rahunema, keha lõtvus, kõik pinged vaibusid ning ta saavutas tšhaana (*jhāna*) ehk meele ühte punkti suunatud keskendumise. Tema meel muutus väga selgeks ja tüüneks.

Kui hoidjad märkasid last istumas ristijalu sügavas keskendumises roosõunapuu all, kiirustasid nad jalamaid sellest valitsejale teada andma. Valitseja ruttas poja juurde ja avaldas talle sügava kummardusega austust. Kõik pealtnägijad mõistsid, et Siddhattha on tõesti väga eriline laps.

Haridus

KAHEKSA-AASTASENA LÄKS SIDDHATTHA KOOLI. TA OOTAS VÄGA ESIMEST koolipäeva. Siddhattha oli end korralikult õppetööks ette valmistanud ning tal oli peas tekkinud palju keerulisi küsimusi, millele lootis tarkadelt õpetajatelt vastused saada.

Kui jõudis kätte aeg hakata omandama koolitarkust, selgus kõigi suureks imestuseks, et Siddhatthal on ebatavaliselt hea mälu. Kõik, mida õpetajad talle



õpetasid, jäi poisile hetkega meelde. Isa oli väga rõõmus poja erilise ande üle.

Kord ühel ilusal päeval kinkis valitseja Siddhatthale hobuse nimega Kanthaka. Siddhatthal oli hobuse üle väga hea meel. Ta hakkas käima koos õpetajaga ratsutamas lähedastes metsades, kus õppis tundma taimi, loomi, linde ning sedagi, kuidas ulukeid jälgipidi üles leida. Vahel kohtasid nad metsas haigeid või vigastatud loomi, kuid Siddhattha ei jätnud ainsatki neist abita. Ta oli loomadega lahke ja õrn.

Valitseja polnud sellise asjade käiguga üldsegi rahul. Ta valis Siddhatthale järgmiseks õppeaineks sõjalise treeningu, et temast kasvaks tugev mees ja kartmatu sõdalane. Isa arusaam sellest, milline on tugev ja kartmatu mees, oli aga sootuks erinev Siddhattha omast.

Sõjalises väljaõppes harjutas Siddhattha vibust laskma ning sõjavankriga sõitma. Teda õpetati, kuidas mõõkade, nuiade ja nugadega võidelda ning kuidas maadelda. Kuigi Siddhattha oli hea õpilane ning tema kehalised võimed olid paljude kaaslaste omadest paremad, ei hoobelnud ta kunagi oma paremusega. Vahel lasi ta meelega teistel võita, et nood ei peaks kurvastama kaotuse pärast.

Kui kaasõpilased harjutasid ajaviiteks mõõkadega vehklemist, ei liitunud Siddhattha nendega. Kui elevantidega sõitma õppides olid teised lapsed loomade vastu julmad ja hoolimatud, siis Siddhattha kohtles elevante alati õrnalt ja lahkusega. Teised naersid ta üle ja rääkisid, et Siddhatthast ei saa kunagi head valitsejat, sest ta pole küllalt hea võitleja.

Ühel päeval läks õpetaja valitseja juurde ja lausus: „Ma olen õpetanud Siddhatthale kõik, mida ta peab teadma, et saada tulevikus heaks valitsejaks. Ta on julge ja tugev, kuid õrn. Ta on tark ja kohtleb kõiki õiglaselt. Ta arvestab oma kaaslastega ning pole iialgi olnud oma õpetajate vastu lugupidamatu.“

Pärast seda elas Siddhattha kolmteist aastat lossis kesk luksust ja hüvesid, teadmata, mis toimub teisel pool lossimüüre. Isa ehitas Siddhatthale kolm eraldi paleed: ühe jahedaks aastaajaks, teise palavaks aastaajaks ja kolmanda vihmahooajaks. Valitseja täitis Siddhattha päevad kõikvõimalike meelelahutustega, kuna soovis, et pojast kasvaks valitseja, mitte vaimne õpetaja, nagu Kondañña oli ennustanud.

Valitseja dilemma

SIDDHATTHA TUNDIS LUKSUSLIKUST ELUST IGAVUST JA TÜDIMUST NING süvenes sageli mõtisklusse. Valitseja Suddhodana märkas poja nukrameelset olekut ja hakkas muretsema Asita ennustuse pärast. Isa tahtis, et ta poeg oleks rõõmus, kuid ühtlasi soovis ta, et poeg oleks rõõmus nende asjade üle, mida ta ise väärtustas ning mis teda ennast rõõmustasid. Siddhatthat aga ei paelunud see, mida isa nautis.

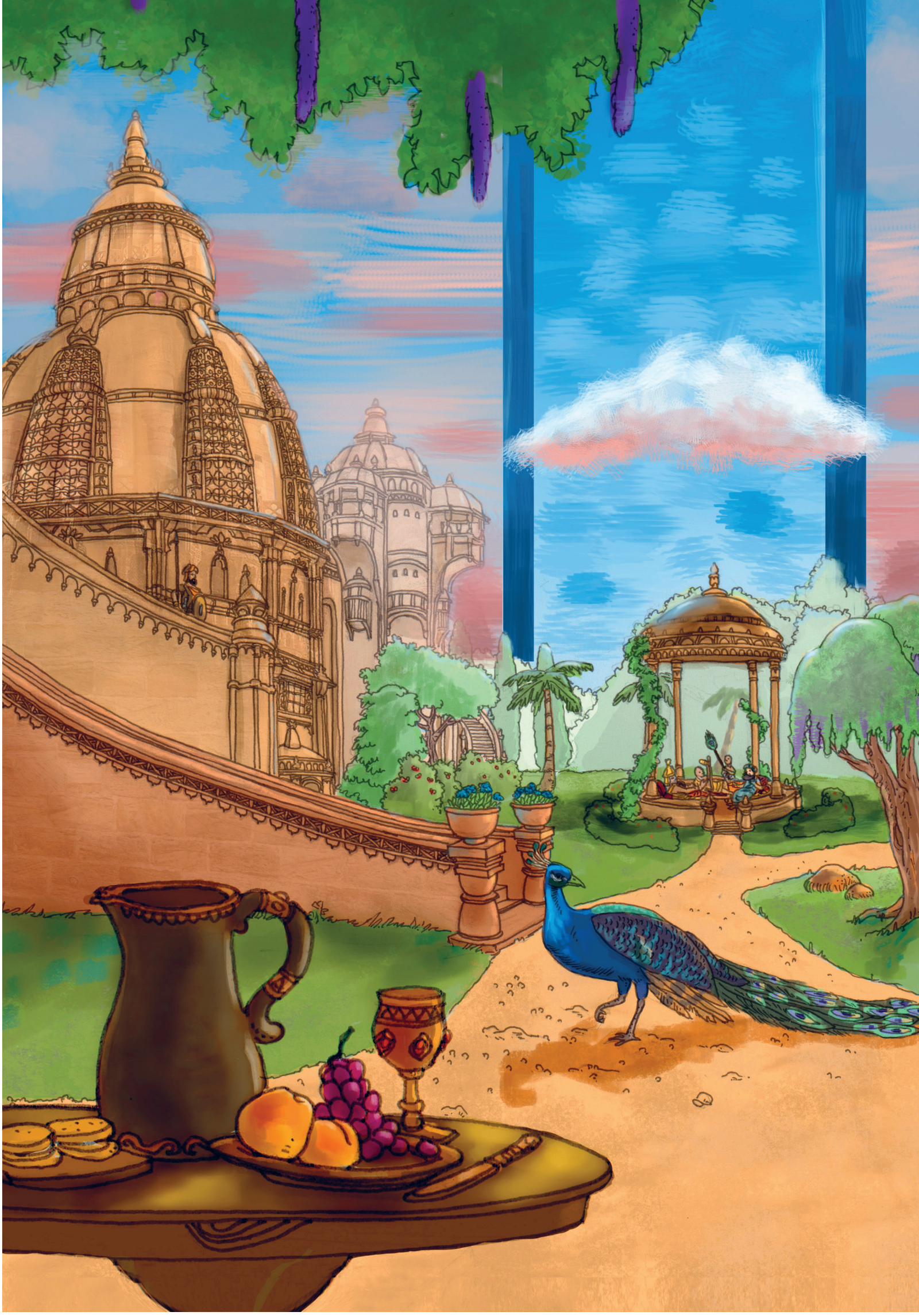
Et poja meelt rasketest mõtetest eemal hoida, saatis valitseja Siddhatthale seltsilisi ja meelelahutajaid ning võttis kasutusele muidki abinõusid. Kuid mida aeg edasi, seda vähem tundis Siddhattha huvi meelelahutuse ja kuninglike lõbustuste vastu. Ta hakkas inimesi vältima, et saaks rahus mõtiskleda elu ja selle olemuse üle.

Kui Siddhattha käitumine valitseja Suddhodana kõrvu jõudis, hakkas too tõsiselt muretsema. Tal oli selgelt meeles Asita ennustus, mille järgi poeg hülgab kuningliku elu ja asub vaimsete otsingute teele. Et seda ei juhtuks, otsustas valitseja leida Siddhatthale abikaasa.

Valitseja saatis käskjalad ümberkaudsetesse kuningriikidesse teatega, et Siddhattha abiellub ning kõik kuninglikust soost kaunid printsessid võivad tulla ennast tema pojale naiseks pakkuma. Suur oli aga valitseja pettumus, kui käskjalad tagasi lossi naasid. Ükski naabervalitseja ei soovinud tema pojale oma tütart naiseks anda, sest nad kartsid, et Siddhattha pole küllalt hea sõjamees. Kuna tol ajal oli riigi kaitse seisukohast oluline, et valitseja oleks oma võitlemisoskusega eeskujuks kõikidele sõduritele, siis kahtlesid ümberkaudsed kuningad, kas hea südamega ja kaastundlik Siddhattha ikka suudab riiki ja rahvast kaitsta.

Kui Siddhattha seda kuulis, andis ta kohe käsu korraldada võitlusoskuste jõuproov. Võistlusele saabus palju uhkeid printse ja vapraid sõjamehi ümberkaudsetest linnadest ja kaugematestki riikidest, ka rahvas kogunes suure rõõmu ja huviga võistlust jälgima.

Kuigi jõudu mõõtma oli tulnud palju osavaid ning vapraid mehi, võitis Siddhattha nii ratsutamises, vibulaskmises kui ka kõikidel teistel aladel. Naaberriikide kuningad



olid Siddhattha saavutustega väga rahul ja nõustusid nüüd rõõmuga oma tütreid talle abikaasaks pakkuma.

Ilma pikema kaalumiseta otsustas Siddhattha oma nõo printsess Yasodharā kasuks, kes oli väga ilus ja haritud neiu. Peagi peeti maha uhked pulmad ja nii valitseja kui ka noorpaar olid väga õnnelikud.

Abielu

KUUETEISTAASTANE PRINTS SIDDHATTHA JA TEMAGA ÜHEEALINE PRINTSESS Yasodharā elasid kesk kuninglikku luksust õnnelikult koos kolmteist aastat. Noorpaar veetis aega kolmes lossis, mille isa oli lasknud Siddhatthale ehitada.

Üks loss oli ehitatud marmorist palavaks aastaajaks, seal valitses meeldiv jahedus ja kargus. Teine loss oli lõhnastatud puidust jahedaks aastaajaks, see oli talvel mõnusalt soe ja rahulik. Kolmas loss oli ehitatud vihmaperioodiks, mil Siddhattha ja Yasodharā nautisid koos kõiksuguseid meelelahutusi. Nii öösel kui päeval hoiti Siddhattha kohal varju, mis kaitses teda päikese ja tolmu eest. Lossis oli palju õitsvaid lilli ning imekauneid tiike, kus elasid kuldkalad.

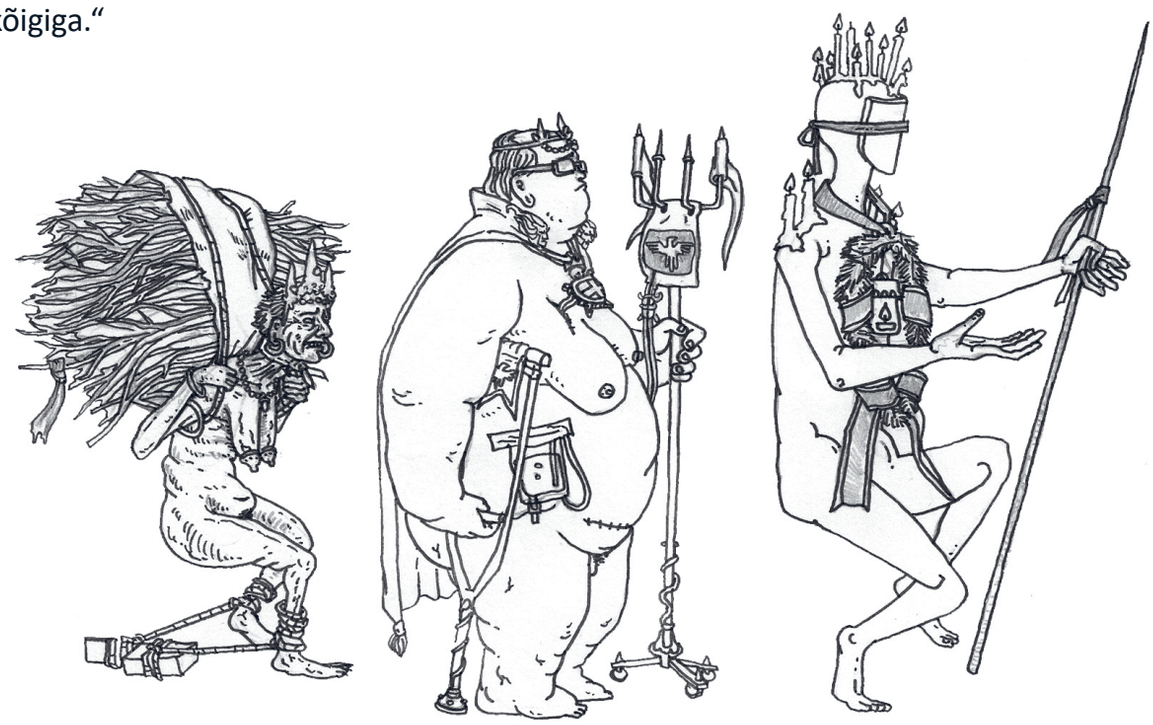
Valitseja oli andnud range käsu hoida Siddhattha silmade eest varjul kõik, mis võib tema meelt kurvastada. Puudelt langenud lehed korjati kokku, enne kui Siddhattha ärkas, haiged teenijad viidi kiiresti lossist ära ja närtsinud lilli nagu poleks olemas olnudki – igal hommikul olid vaasid täidetud värskete imekaunite lillekimpudega.

Keegi lossis ei tohtinud välja näha hoolitsemata, väsinud, kole ega õnnetu. Lauljad, näitlejad, tantsijad, narrid ning teised meelelahutajad pakkusid Siddhatthale ja tema imekaunile naisele lakkamatult lõbustusi. Isa võimaldas oma pojale igati kuninglikku ja muretut elu lootuses, et mugavused, naudingud ja võim hoiavad Siddhatthat kaldumast vaimsuse suunas.

Neli märki

ÜHEL ILUSAL PÄEVAL HAKKAS SIDDHATTHA HUVI TUNDMA SELLE VASTU, mis toimub väljaspool lossimüüre. Kuna isal oli meeles ennustus, ei soovinud ta, et tema poeg kogeks ringkäigul kurbust. Ta andis käsu kogu linn puhtaks pühkida, majad lillede ja vanikutega kaunistada ning täita tänavad magusa viirukilõhnaga. Samuti andis valitseja korralduse, et kõik haiged, vigased, kerjused ja vanad inimesed viibiksid kinnistes ruumides, Siddhattha silme eest varjul, seni kuni ta on naasnud lossi.

Kui Siddhattha ja tema ustav kaarikujuht Channa välja sõitsid, oli linn pidurüüs ning rahvas tervitas rõõmsalt noort valitsejat. Prints oli rõõmus, inimesed viskasid talle lilli ja avaldasid austust. Järsku märkas Siddhattha hallipäist vanameest, kes kõndis vaevaliselt pilliroost kepile toetudes. „Kes on see inimene, Channa? Kas ta on alati olnud selline hallipäine, jõuetu, kõver ja tudisev?“ küsis prints. Kuna Channa oli saanud valitsejalt karmid juhised, siis ei julgenud ta tõtt rääkida ja püüdis printsi tähelepanu eemale juhtida: „See ei puutu kuidagi sinusse, palun ära vaeva end sellega,“ vastas ta. Kuid Siddhatthat ei rahuldanud selline vastus ning ta nõudis, et Channa räägiks tõtt. Kuna viimasel ei jäänud midagi muud üle, tunnistaski ta ausalt: „Jah, kunagi oli see mees noor ja uljas, tal oli tugev ja terve keha, mustad juuksed ning terved valged hambad. Aja jooksul aga keha vananeb. See juhtub meie kõigiga.“



Siddhattha oli kuuldust ülimalt häiritud. Ta ei suutnud uskuda, et kõik inimesed vananevad ning et kord tabab see ka teda ennast, tema naist ning isegi tema last. Ta mõtles: „Kuidas suudavad inimesed tunda elust rõõmu ja nautida ilu, kui ajaga hävitab vanadus paratamatult kõik?“ Häirituna sellest mõistmisest käskis Siddhattha Channal otsekohe tagasi lossi sõita. Teel olles mõtles ta: „Kuidas saan ma nautida neid uhkeid losse, kauneid aedu ning rohkeid meelelahutusi, teades, et vanadus laastab nii minu kui ka mu pere?“

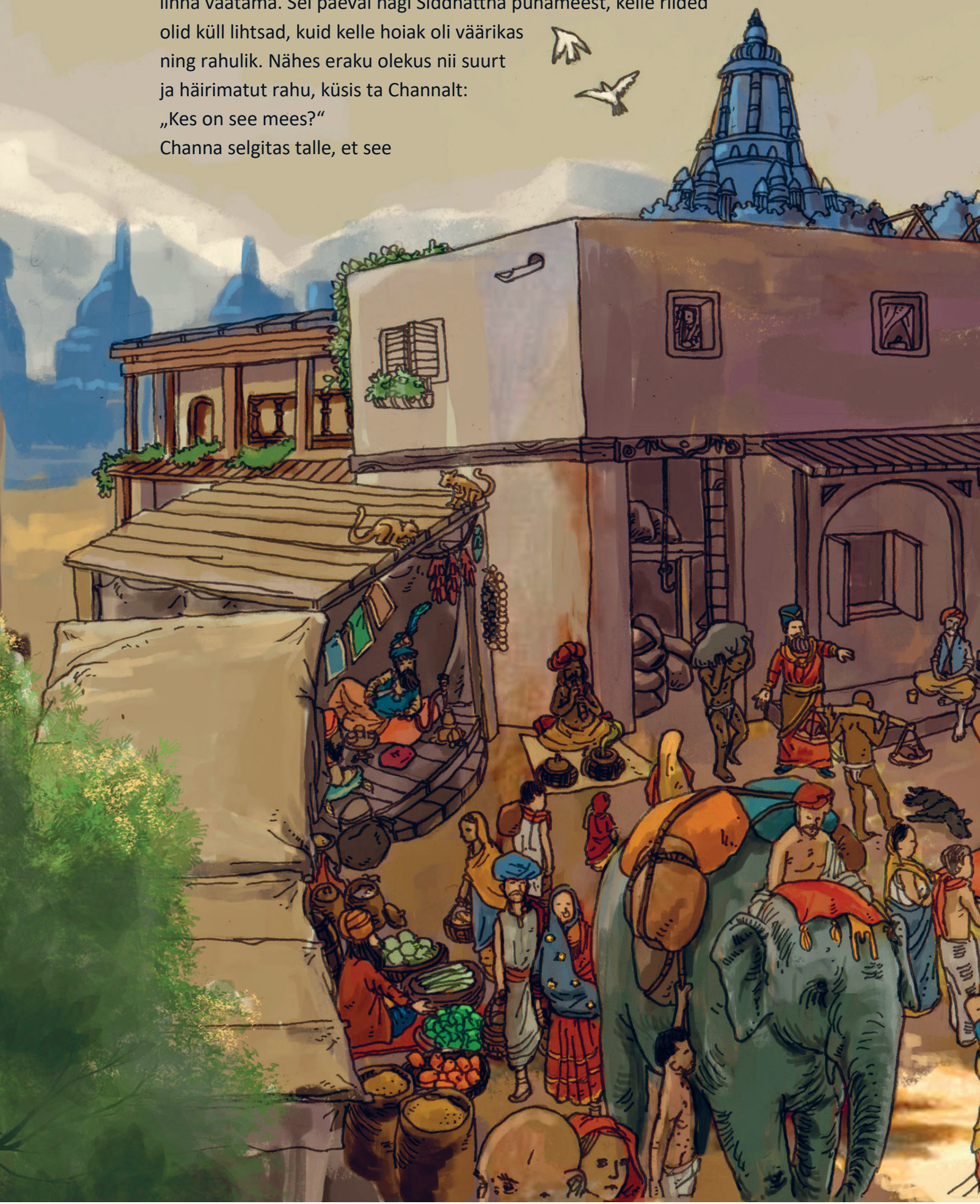
Kui Siddhattha oli lossi tagasi jõudnud, ei suutnud ta unustada vaatepilti vanast mehest ning otsustas peagi uuesti linna minna. Ühel päeval riietasid Siddhattha ja Channa end aadlikeks ning läksid salaja lossi idapoolsest väravast linna. Seekord nägi Siddhattha linna nii, nagu see tegelikult oli. Ta nägi rõõmsaid pottseppi ja osavaid käsitöömeistreid, jahuseid pagaripoisse ja rikkaid kaupmehi oma ärides kaupa müümas. Samas jooksid ringi räpased lapsed ja nälginud kodutud kerjasid süüa.

Äkki märkas Siddhattha pikali maas meest, kes hoidis kahe käega kinni oma valutavast kõhust. Suurest kaastundest jooksis ta mehe juurde ja võttis tema pea õrnalt sülle. „Isand, ära puutu seda meest!“ hüüdis Channa. „Tal on katk, ta on haige ja sa võid saada sama haiguse.“ „Ka mina?“ imestas Siddhattha. Sel päeval sai ta teada, et kõik inimesed võivad iga hetk haigeks jääda. Ka tema ise, tema kaunis abikaasa ning isa võivad haigestuda. Kui Siddhattha ringi vaatas ja haige mehe ümber rõõmsaid inimesi nägi, tundis ta suurt segadust – kuidas saavad nad pidutseda ja elu nautida, kui nende kõrval maas lebab kannatav inimene? Häirituna sellisest hoolimatusest käskis Siddhattha Channal tagasi lossi sõita.

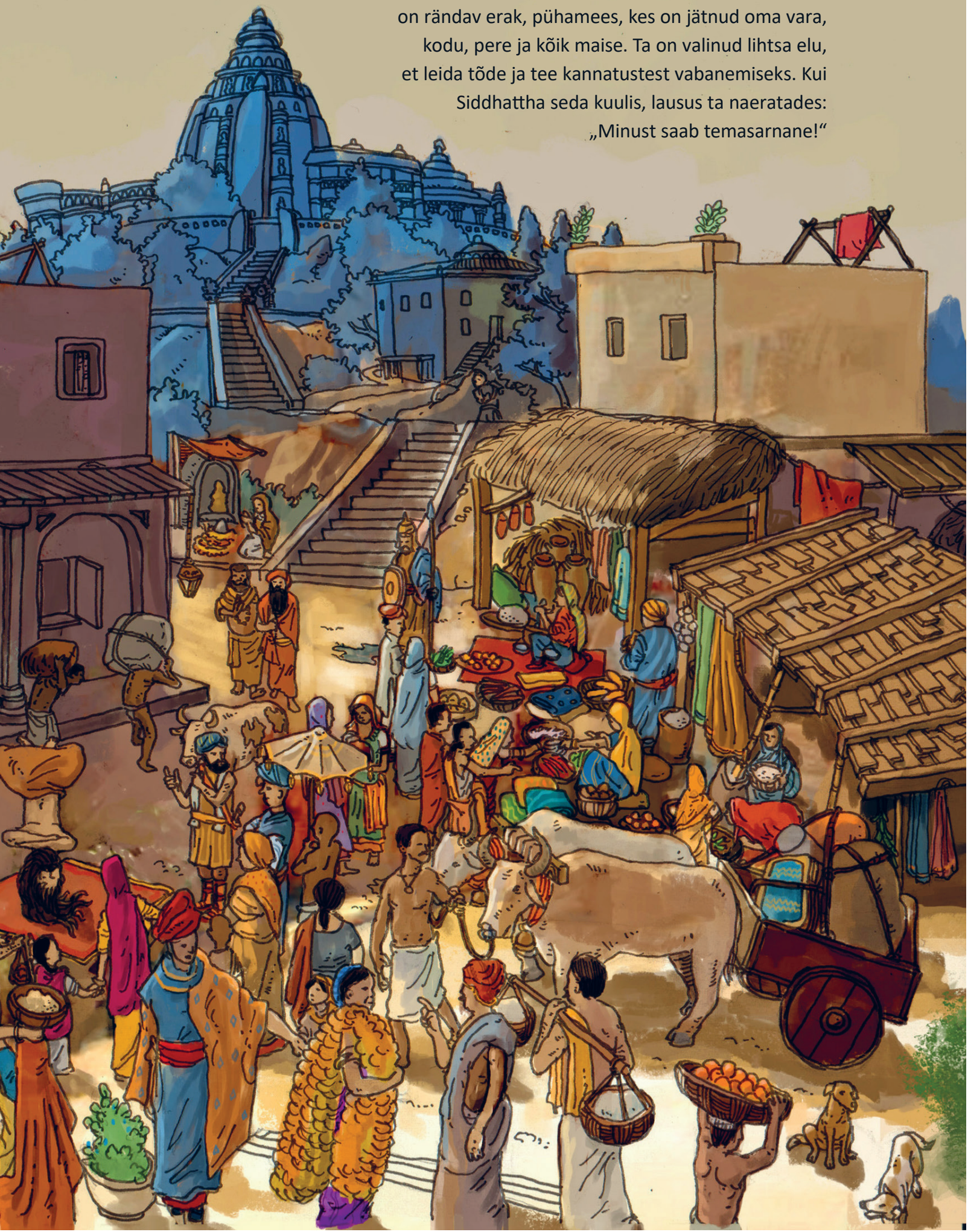


Kui valitseja nägi, et poeg on löödud ja tema pea täis muremõtteid, saatis ta Siddhattha lossist väljaspool põhjavärava juures asuvasse parki puhkama. Pargis nägi Siddhattha surnud meest. Kuna ta polnud kunagi varem surnud inimest näinud, küsis ta Channalt, mis sellel mehel viga on. „Ta on surnud, mu isand,“ vastas Channa, „ta ei tunne enam midagi.“ „Kas ka valitsejate pojad surevad?“ küsis Siddhattha. „Jah,“ vastas Channa, „kõik elusolendid peavad surema, keegi ei pääse surmast.“ Teel tagasi lossi mõtles Siddhattha: „Kõik inimesed peavad surema, kuid nad elavad, nagu ei juhtuks see nendega ealeski. Kui elu võib iga hetk lõppeda, kuidas saan ma mõelda vaid naudingute peale?“ See uus teadmine, et iga elusolend peab ühel päeval surema ning keegi ei saa seda vältida, oli Siddhattha jaoks hirmuäratav ja kurb.

Ühel päeval läksid nad koos Channaga lossi läänepoolsest väravast välja linna vaatama. Sel päeval nägi Siddhattha pühameest, kelle riided olid küll lihtsad, kuid kelle hoiak oli väärikas ning rahulik. Nähes eraku olekus nii suurt ja häirimatut rahu, küsis ta Channalt: „Kes on see mees?“ Channa selgitas talle, et see



on rändav erak, pühamees, kes on jätnud oma vara,
kodu, pere ja kõik maise. Ta on valinud lihtsa elu,
et leida tõde ja tee kannatustest vabanemiseks. Kui
Siddhattha seda kuulis, lausus ta naeratades:
„Minust saab temasarnane!“



Just siis aga kappas vahutaval hobusel lossist kohale kuller, kes hüüdis: „Auväärne, teile on sündinud poeg!“ Siddhattha rõõmustas selle üle, kuid sai ka aru, et tal on nüüd raskem minna pühamehe jälgedes tõde otsima. Tema poja nimeks sai Rāhula.

Kuna Siddhattha oli kogu elu veetnud lossis, eemal kõikidest muredest, purustasid need neli vaatepilti – vana mees, haige mees, surnud mees ja maise elu hüljanud erak – ta meelerahu. Siddhattha teadis nüüd, milline nägi välja elu väljaspool paleed. Linna tänavad olid täis nälginud räpaseid kerjuseid ning lapsed jooksid ringi räbaldunud kaltsudes. Vanadus, haigus ja surm hiilisid majast majja. Rikkad elasid vaestest eraldi ega hoolinud neist ega nende hädadest. Ta mõistis täielikult vältimatut tõsiasja, et kõik inimesed vananevad, puutuvad kokku haigustega ning surevad. See kogemus osutus tema elus pöördeliseks, kuna ta sai aru, et need kohutavad seisundid tabavad ka teda ennast, tema naist ja tema last.

Siddhattha ei suutnud lossi naastes enam maiseid naudinguid väärtuseks pidada. Üha sagedamini hakkas ta mõtlema sellest, kuidas ületada sünni, vanaduse, haiguse ja surmaga kaasnevad kannatused ning alandused ja saavutada täielik ning lõplik vabanemine kõikidest vaevadest ja ahistustest. Siddhattha südames kasvas üha suuremaks soov lahkuda ilmalikust elust, et leida ülim tõde, mis vabastaks kõik inimesed ning elusolendid kannatustest.

Paleest lahkumine

PÄRAST ELUGA KAASNEVATE KANNATUSTE NÄGEMIST EI RÕÕMUSTANUD Siddhatthat enam ei luksus ega eesõigused, kaunis naine ega vastsündinud poeg. Ta oli 29-aastane noor ja terve valitsejapoeg, kelle ees olid avatud kõik võimalused ning kelle soovid täideti silmapilkselt, kuid ta ei tundnud enam rõõmu neist kuninglikest privileegidest.

Ühel päeval kutsus valitseja ta enda juurde ja lausus: „Poeg, ma olen jäänud vanaks ega suuda enam üksinda valitseda. Nüüd on kätte jõudnud sinu kord.“ Siddhattha aga vastas selle peale: „Ma hakkan valitsejaks, kui sa lubad mulle kolme asja: et ma ei saa kunagi vanaks, et ma ei jää kunagi haigeks ja et ma ei sure kunagi. Kui sa ei suuda mulle seda lubada, siis lase mul minna.“ Valitseja teadis, et ta ei saa neid asju pojale lubada, kuid samas ei suutnud ta ka lasta pojal kodust lahkuda. Ta

käskis kõik väravad kindlalt sulgeda ning valvata Siddhatthat nii öösel kui päeval, et poeg ei saaks paleest väljuda.

Kui tugevasti Siddhattha ka ei armastanud oma poega ja naist, sai temas võitu soov vabastada kõik elusolendid kannatustest. Nii käskis ta ühel täiskuuööl oma kaarikujuhil Channal saduldada isa kingitud hobuse Kanthaka. Enne lahkumist läks ta naise ja lapse tuppa ning jättis nendega mõttes hüvasti. Kuigi ta armastas oma naist ja last, oli tema armastus ja kaastunne terve inimkonna kannatuste vastu suurem. Siddhattha pere elas külluses ja kaitstuna, tal polnud põhjust muretseda nende maise õnne pärast. Nii lahkuski ta koos kaarikujuht Channaga isa teadmata südaööl salaja lossist ja võttis suuna lõunasse. Enne Kapilavatthu silmapiiri taha kadumist vaatas ta veel viimast korda kuuvalguses kümblevat linna, kus ta oli veetnud kogu oma elu kesk luksust ja küllust. Kuid Siddhattha oli otsuse teinud ning jäi sellele kindlaks.

Jõudnud jõeni, ületasid nad selle ja istusid kaldale puhkama. „Channa, mis jõgi see on?“ küsis Siddhattha. „Anomā,“ vastas Channa. (Anomā on paalikeelne nimi, mis tähendab „kuulsusrikas“.) „Väga hea,“ lausus Siddhattha selle peale naeratades, „ka minu loobumine saab olema kuulsusrikas.“ Siis lõikas ta maha oma juuksed ja andis need koos ehetega Channale, öeldes:

„Vii need minu isale ja ütle talle, et ma teen seda kõikide olendite kannatustest vabastamise nimel.“

Ta vahetas oma luksusliku rüü kollakas-oranži askeedirüü vastu, mille oli saanud braahma Ghatikāralt, ning asus otsima ülimat tõde. Sellest ajast peale tunti Siddhatthat nimega Tark Gotama.



Kohtumine õpetajatega

GOTAMA LIIKUS NÜÜD ÜKSI, PALJAJALU JA KODUTUNA MÖÖDA GANGESE jõge edasi ning elatus lahkete inimeste almustest. Tema peatuspaigaks olid varjulised puud ja koopad.

Tema esimeseks õpetajaks sai askeet Ālāra Kālāma, kes õpetas, kuidas saavutada keskendumises kolmanda taseme vormideta tšhaana (*arūpajhāna*) ehk mitte-millegi ala. Gotama saavutas üsna pea oma õpetajaga sama taseme, ent mõistis, et see pole lahendus inimkannatuste lakkamiseks ega vii täiuslikku meelerahusse ja lõplikku virgumisse. Ta liikus edasi järgmise ja pädevama õpetaja, Uddaka-Rāmaputta juurde. Tema käe all saavutas Tark Gotama peagi keskendumise kõrgeima, neljanda taseme vormideta tšhaana, milleks on ei teadvuse ega mitteteadvuse ala.



Kuigi Ālāra Kālāma oli teinud Gotamale ettepaneku õpetajapositsiooni jagada ja ka Uddaka-Rāmaputta pakkus talle iseenda kohta, lahkus Gotama mõlema õpetaja juurest ning jätkas otsinguid. Ta pühendus täielikult askeesile, lootuses saavutada oma kõrgeim eesmärk – peatada vananemine, haigused ja surm ning vabastada kõik olendid kannatustest.

Gotama mõistis, et seda, mille poole ta püüdles, polnudki maailmas olemas ning sestap polnud enam mõtet seda kuskilt väljastpoolt otsida. Ta suunas oma meele nüüd sügavas keskendumises tõe leidmisele enese seest. Sellest ajast peale tunti Siddhatthat kui askeet Gotamat.

Kuus aastat äärmuslikku askeesi



KONDAÑÑA, NOORIM BRAAHMAN, KES OLI VALITSEJALE ENNUSTANUD, ET lapsest saab virgunu, liitus Gotamaga koos teiste braahmanitest ennustajate nelja pojaga, kelleks olid Bhaddiya, Vappa, Mahānāma ja Assaji. Tol ajal usuti Indias, et vabanemist on võimalik saavutada vaid äärmusliku askeesi läbi. Mõned joogid seisid kestvalt pea peal, sest lootsid nii leida tõde. Osa tegi väga keerulisi jooga-harjutusi või magas naeltest asemel. Enamik neist püüdlejaist sõi vähem kui ühe suutäie päevas, ehk siis vaid niipalju, et mitte ära surra.

Ka Siddhattha praktiseeris koos viie kaaslasega äärmuslikku askeesi. Tema toiduks olid vaid mõned viljaterad või seesamiseemned ja ta magas okaspõõsa okstest tehtud asemel. Tema keha oli näljast täiesti kokku kuivanud, järele oli jäänud vaid luu ja nahk. Tema juuksed olid pulstunud ja nahk kaetud paksu tolmukihiga, kuid Gotama ei hoolinud sellest. Ta istus liikumatult ja jätkas keskendumist.

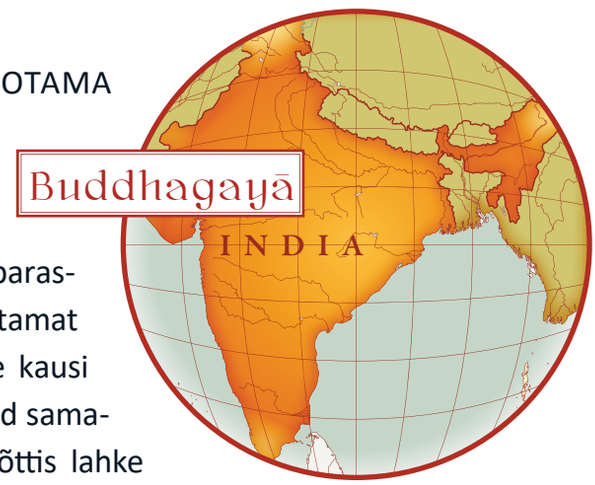
Kui pika enesepiinamise tõttu polnud Gotama kehast järele jäänud suurt midagi peale skeleti, mõistis ta, et hoopis kaugeneb oma eesmärgist. Aastaid kestnud nälgimise tagajärjel oli Siddhattha elujõud lahtunud, nahk haiglaselt hall, silmad auku vajunud – temast oli saanud elav luukere. Oma äärmusliku askeesiga oli ta viinud keha surma piirile. Hiljem sai sellest kogemusest Buddha õpetuse üks olulisimaid märksõnu – kesktee, mis rõhutab äärmustest hoidumise tähtsust.

Ühel päeval, Gotama oli siis 35-aastane, läks ta Senāni linna lähedale jõe äärde, kust avanes kaunis vaade metsatukale. Selles lummava maastikuga kohas valitses õige ja meeldiv õhustik keskendumiseks. Gotama leidis sobiva puu, mille all oma pingutusi jätkata.

Kui ta oli süvenenud sügavasse keskendumisse, möödusid lähedasel jõel paadiga noored neiud, kes mängisid lautot, üht India keelpilli, ja laulsid. Ta mõtles: kui pilli keelt liiga vähe pingutada, siis ei teki õiget heli. Kui keelt jälle liiga palju pingutada, siis see katkeb. Selleks et tulemuseks oleks õige, kaunis ja harmooniline heli, tuleb pilli keelt just parajalt pingutada. Kui ma oma keha liiga palju pingutan, siis on see samasugune äärmus: keha võib haigestuda ja surra ning ma ei leiagi tõde.

Gotama teadis oma kogemusest, et on raske leida tõde, elades kesk luksust, küllust ja lõbu. Ta mõistis nüüd, et tõe leidmiseks tuleb käia keskteed ja loobuda enesepiinamisest.

Kolm nägemust ja virgumine



TAIBANUD KESKTEE OLULISUST, LÄKS GOTAMA jõkke kümblema. Tema keha oli aga liiga kurnatud ja tal hakkas pea ringi käima. Ta tuli veest välja ja istus viigipuu alla puhkama. Jõe ääres elav noor külatüdruk Sujātā sattus sealt parasjagu mööda minema ning märkas nälginud Gotamat viigipuu all istumas. Sujātā annetas Gotamale kausi piima ja riisi ning palus: „Et sinu soovid täituksid samamoodi, nagu minul on täitunud!“ Gotama võttis lahke annetuse naeratusega vastu ja lausus: „Kui sa poleks mulle süüa toonud, oleksin surnud ega olekski saanud edasi otsida tõelist teed õnnele.“

Kui tema askeesikaaslased nägid, et Gotama sõi riisi, jõi piima ja suhtles neiuga, lahkusid nad temast pettunult. Jõudes Isipatanasse, andsid nad kõigile teada, et askeet Gotama on pöördunud tagasi mugava elu juurde ning lakanud püüdlemast.

Veidi keha kinnitanud, tundis Gotama kohe endas küllalt energiat, et jätkata püüdlust virgumisele. Ta veetis päeva saalapuude salus, kus talle meenus lapsepõlves roosõunapuu all istudes saadud esimene iseeneslik tšhaanakogemus. Ta mõistis, et vaid selline loomulik tee saabki olla õige.





Õhtul leidis Gotama praeguse Bodh Gaya linna lähedal suure puu. Samal ajal läks sealt mööda noor heinaniitja Sotthiya, kes pakkus Gotamale annetuseks kaheksa peotäit heina. Gotama tegi kolm tiiru ümber puu – mida tuntakse praegu bodhipuu nime all – seda hoolikalt uurides, asetas puu idapoolsele küljele annetusena saadud heina istmeks ning tõotas sealt mitte tõusta enne, kui on virgunud. Ta tõotas enesele: „Isegi kui mu veri ja liha kuivavad ning minust jääb järele vaid luu ja nahk, isegi siis ei lahku ma siit enne, kui olen leidnud tee kõikide vaevade ja kannatuste lõppemiseni."

Gotama sisenes sügavasse keskendumise seisundisse ja saavutas esimese, seejärel teise, siis kolmanda ning lõpuks neljanda tšhaana. Sel ööl sai Gotamale osaks **kolm nägemuspõhist teadmist**. Kui tema meel oli absoluutselt puhas, särav, veatu, vaba igasugusest ebatäiuslikkusest, püsiv ja vankumatu, suunas Gotama selle mineviku elude meenutamisele.

1

Talle meenus tema eelmine sünd, seejärel üle-eelmine sünd, siis sünd enne seda, seejärel kümme eelmist sündi, kakskümmend, kolmkümmend, nelikümmend, viiskümmend, sada, tuhat ja rohkemgi eelmist sündi. Ta nägi, millistes hõimudes ta on elanud, millised on olnud tema eelmised nimed, milliseid riideid ta on kandnud, kes on olnud tema isad ja emad eelmistes eludes. Ta nägi ka eelmistes eludes kogetud rõõme ja muresid. Gotama nägi miljardeid aastaid tagasi olnud sünde ning enne seda toimunud uuestisünde, ning sedagi, et uuestisündide ringil pole algust ega lõppu. Me kõik oleme selles sansaara ringis lõksus.

2

Seejärel suunas ta oma meele teadmisele olendite ilmumisest ja kadumisest ning saavutas *dibbacakkhu* ehk taevaliku silma, millega nägi, kuidas inimesed, loomad ja kõik teised olendid – nii madalad kui ka kõrged, õnnelikud kui ka õnnetud, ilusad kui ka koledad – surevad ja sünnivad ümber vastavalt oma tegudele ehk karmale. Need, kes tegid kurja meele, keha või kõne läbi või pilkasid aaria teele asunuid, ja need, kel olid valed vaated ning kes levitasid neid teistelegi, sündisid pärast surma uuesti sinna, kus valitses puudus, häving ja kannatused. Mõned, kes olid teistele väga palju halba teinud, sündisid aga Niraya kannatuste maailmas. Need aga, kes olid head, ei pilganud aariaid, tegid lahkeid annetusi virgumise teele asunuile ja kandsid hoolt nende vajaduste rahuldamise eest, olid õiglased ja kel olid õiged vaated, sündisid ümber sinna, kus valitses heaolu ja küllus, või isegi deevade valdades.



Nüüd suunas Gotama oma meele teadmisele meeleplekkide hävitamisest ja tema meeles ilmnes täielik mõistmine sellest, kuidas asjad tegelikult on. Gotama mõistis vahetult **nelja tõde**:

1) see on kannatus (dukkha),
2) see on kannatuse tekkimine,
3) see on kannatuse lakkamine,
4) see on kannatuse lakkamisele viiv tee.

Ta mõistis:
1) see on meelemürkide tulv (*āsava*),
2) see on meelemürkide tulva tekkimine,
3) see on meelemürkide tulva lakkamine,
4) see on meelemürkide tulva lakkamisele viiv tee.

Gotama nägi, kuidas vabaneda meeli mürgitavatest naudingu, olemasolu, valede vaadete ja teadmatuse tulvadest ning ületada lõputu tiirlemine sünni-surma rattas. Ta mõistis põhjuslikkuse ahelat, seda, kuidas maailmas kõik asjad ja nähtused tekivad ning kaovad. Lõpuks oli ta oma otsingute eesmärgi saavutanud.

Gotama mõistis, et oli jõudnud oma otsingute sihtpunkti, ja lausus: „Sünd oli hävinud, püha elu on elatud, see, mida tuli teha, on tehtud, pole enam ainsatki tulemist olemasollu.“ Teadmatus oli hajunud ja tekkinud tarkus, pimedus oli kadunud ja tekkinud valgus.

Sel kuuenda täiskuu 15. päeva koidikul saavutas askeet Gotama 35-aastaselt täieliku ja lõpliku virgumise ning temast sai buddha – virgunu ehk ülesärganu. Tema keha helkis kuldselt ja kiirgas vikerkaarevärvilisi valguskiiri ning taevast hakkas alla sadama õisi.

Lõpuks oli ta leidnud tõe kannatustest vabanemiseks. Buddha mõistis, et kannatus on elu loomulik osa, kannatusi põhjustavad meie teadmatus ja isekad ihad ning kannatustest on võimalik vabaneda, järgides kaheksaosalist teed. Kõik inimesed võivad saavutada virgunud meeleseisundi, kui nad seda vaid siiralt soovivad ning Buddha antud õiget õpetust järgivad.

Buddha esimene õpetus – dhammaratta pöörlema-panemise sutta

Pärast virgumist mõtles Buddha ka selle üle, kas on üldse võimalik virgumise teed teistele õpetada, kuna enamiku inimeste jaoks on see raske mõista. Sel ajal ilmus Buddha ette braahma Sahampati ja kinnitas, et maailmas on palju neid, kes kõrgeimat õpetust mõista suudavad ja on valmis seda ka järgima, ning palus härdalt, et Buddha annaks oma dhamma – õpetuse tõest ja virgumisest – edasi neile, kes seda kuulda soovivad ning mõista ja järgida suudavad.

Oma esimese jutluse pidas Buddha Vārānasī lähedal Sārnāthi Hirvepargis viiele askeedile, kellega ta oli koos metsas äärmuslikku askeesi harjutanud. Esialgu askeedid kahtlesid, kas Gotama on ikka virgunud. Kuid kui Buddha jõudis Hirveparki, kus ta askeetidega kohtuma pidi, oli tema suursugusus nii ilmne, et ta võeti vastu ülima austusega. Buddha kordas kolm korda, et on virgunud. Viis, mismoodi ta seda tegi, ei jätnud askeetide südamesse enam ruumi kahtluseks ja nad istusid maha, et kuulata Buddha dhammat.



Kõigepealt rääkis Buddha Hirvepargis oma viiele kaaslasele neljast aarialikust tõest ja kaheksaosalisest aarialikust teest. See õpetus on tuntud kui *dhammacakkappa-vattana sutta* ehk dhammaratta pöörlemapanemise sutta. Kuuldes Buddha õpetust neljast aarialikust tõest, toimus viiest vanimal askeedil, Kondaññal, sügav taipamine. Hiljem sai temast Buddha täiendaval juhendamisel aaria – *sotāpanna* ehk vooguastunu.

Kui Aññā-Kondañña oli kuulnud Buddha dhammat, palus ta luba hakata tema järgijaks. Kondañña ajas pea paljaks ja pani selga kollase rüü. Nii sai sel päeval Kondaññast esimene bhikkhu ehk Buddha sangha liige. Sellega oli pandud alus Buddha järgijate kogudusele ehk sanghale ning ühtlasi ka kolmele kalliskivile (*tiratana*), milleks on Buddha, dhamma ja sangha. See päev on budistlikes maades tuntud kui *āsāḷhā pūjā*, mida tähistatakse juulikuu *uposatha* ehk täiskuu päeval.

Kuulnud hiljem Buddha järgmist õpetust, milleks oli *anattālakkhaṇa sutta* ehk omaolemuse puudumise sutta, mis räägib sellest, et millelgi olemasoleval pole muutumatut omaolemust, said kõik viis joogit – Aññā-Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Assaji ja Mahānāma – arahantideks ning ka ülejäänud neli aariat liitusid Buddha sanghaga.

Sangha kujunemine ja arahantide saatmine inimesi aitama

VĀRĀNASĪS ELAS TOL AJAL RIKKA RIISIKAUPMEHE POEG YASA, KES NAUTIS luksuslikku elu kesk küllust ja lõbustusi. Kuid ta leidis, et selline elu on igav ja mõttetu. Kord kuulis Yasa, et suur õpetaja tuleb kõrgemaid õpetusi jagama, ning läks uudishimulikult kuulama, mida Buddha räägib. Kui Yasa kuulis otse Buddhalt õpetust neljast aarialikust tõest, tundis ta, nagu oleks äsja üles ärganud pikast ja väsitavast unest. Ta mõistis, et elus pole lõplikku rahulolu, kõik näivalt ilus ja naudinguid pakkuv on vaid ajutine ning saab kunagi otsa. Yasa tahtis hakata õppima Buddha juures ja küsis, kas ta võiks saada tema jüngriks. „Tule, bhikkhu, ela püha elu!“ ütles talle Buddha.

Kui Yasa sõbrad teada said, et temast on saanud bhikkhu, läksid ka nemad Buddha õpetusi kuulama. Kuulnud Buddha dhammat, soovisid nemadki hakata elama püha elu. 54 Yasa sõpra kogunesid Buddha juurde ja palusid, kas nad võiksid saada Buddha järgijateks. Buddha võttis Yasa sõbrad lahkelt vastu ning hakkas neid õpetama. Peagi juhtis Buddha kõik 55 uut järgijat virgumisele ning neist said arahandid. Seejärel saatis Buddha oma esimesed 60 virgunud õpilast levitama dhammat ehk tõde sellest, kuidas asjad tõeliselt on. Ta saatis virgunud arahandid levitama tõde paljude hüvanguks ja õnneks, kaastundest maailma, deevade ehk jumalate ja inimeste vastu, et jagada dhamma kinki kõigiga, kes seda mõista suudavad.

Kui inimesed kuulsid Buddha õpetust, soovisid paljud sanghaga liituda. Sel ajal pühitses kõiki bhikkhusid sangha liikmeks vaid Buddha. Et aga järgijatel oleks mugavam, lõi Buddha reegli, mis lubas bhikkhudel pühitseda uustulnukaid noviitsideks ehk noorbhikkhudeks.

Buddha sangha kasvas kiiresti. Kord teel Rājagaha linna poole kohtas Buddha kolme venda, kes järgisid iidset tulekummardajate õpetust. Nende juhil Kassapal oli tuhandeid järgijaid. Buddha õpetas Kassapale, et tõeline tulekahju on ahnus, viha ja pettekujutlus (*lobha*, *dosa*, *moha*). Kes soovib rahu oma meeles, peab esmalt nendest kolmest tulest välja pääsema. Kuuldes Buddha õpetusi, lõpetasid kolm venda ning nende järgijad tule kummardamise ning liitusid Buddha sanghaga.

Buddha eluajal said väga paljudest inimestest sangha liikmed. Tuhanded inimesed virgusid ja said arahantideks. Üks neist, Moggallāna, oli väikese poisina väga tagasihoidlik, kuni kohtas Sāriputtat, kes oli tema täielik vastand. Kui Moggallānale meeldis üksi mängida, siis Sāriputta oli väga avatud ja suhtles kõigi inimestega. Neist said head sõbrad ning koos käisid nad ka linnas kuulamas tarkade õpetusi sellest, kuidas leida tõde. Nad andsid teineteisele tõotuse: „Kui me suureks kasvame, siis me hakkame samuti tõde otsima. See, kes leiab tõe esimesena, jagab seda teisega.“

Kui Sāriputta oli meheks sirgunud, kohtas ta linnas Assajid, ühte Buddha viiest kaaslasest. Assaji rahu ja väärikust nähes palus ta, et Assaji viiks ta oma õpetaja juurde. Assaji korraldaski Sāriputtale ja tema sõbrale Moggallānale kohtumise Buddhaga. Kohtunud Buddhaga ja kuulnud tema õpetust, palusid sõbrad kohe, et võiksid sanghaga liituda.

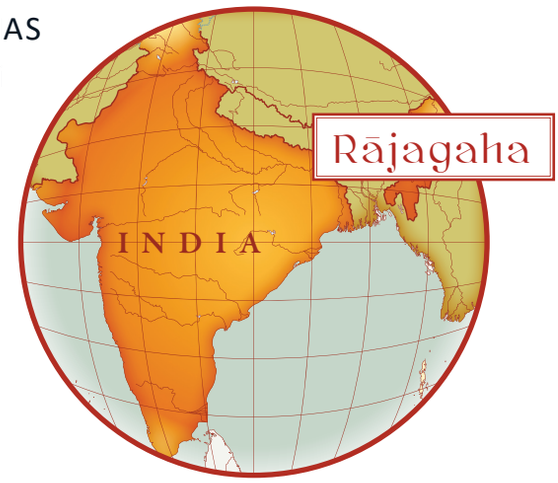
Nad mõlemad asusid aaria teele ja hakkasid õppima dhammat ning järgima Buddha antud kõlblusjuhiseid. Sõbrad harjutasid usinalt koos meele keskendumist, kuni vabanesid kümnest köidikust (*saṁyojana*), misläbi virgusid ja neist said arahandid. Samal moel on virgunud ja arahantideks saanud miljoneid inimesi.

Ka naised saavad sanghaga liituda. Kui Ānanda küsis Buddhalt, kas naised võiksid samuti sanghaga liituda, polnud Buddha esialgu sellega päri. Sel ajal elasid bhikkhud metsades, kus oli ohtlik ja ebaturvaline. Ānanda kolmanda palumise peale nõustus Buddha looma bhikkhunite (*bhikkhunī*) sangha. *Sākiyā* hõimust pärit Pajāpatīst ja Yasodhārast, Buddha poja Rāhula emast, ning nende saatjaskonnast said esimesed bhikkhunid.

Tänapäeval järgivad miljonid inimesed, nii mehed, naised kui ka lapsed, Buddha õpetusi ning elavad üheskoos rahus, arukalt ning õnnelikult.

Esimene budistlik tempel

KUI BUDDHA KOHTUS RĀJAGAHA LINNAS kuningas Bimbisāraga ja rääkis rohkem kui sajale tuhandele inimesele dhammast, sai kuningast aaria – *sotāpanna* ehk vooguastunu. Hiljem sai aarialikust kuningast Bimbisārast suur Buddha ja sangha toetaja.



Buddha õpetuse tarkusest vaimustunud kuningas Bimbisāra lasi ehitada Buddha auks Rājagaha linna parki suure Veluvana vihaara ehk klooster-templi.

Ovādapāṭimokkha

KOLMANDA TÄISKUU 15. PÄEVAL, AASTA PÄRAST BUDDHA VIRGUMIST, tulid 1250 bhikkhut kokku Veluvana vihaarasse. Nad saabusid eri paigust, ilma et keegi oleks neid kutsunud või eelnevalt seda kohtumist korraldanud. Tol päeval rääkis Buddha kogunenud bhikkhudele õigest kõlbelisest käitumisest, mida tuntakse *ovādapāṭimokkha* nime all ning mis on oma olemuselt sangha reeglite kokkuvõte.

Buddha õpetuses sisalduva õige käitumise võib lühidalt kokku võtta Buddha enda sõnadega: *„Sabbapāpassa akaraṇaṁ kusalassa upasampadā, sacittapariyodapanaṁ etaṁ buddhāna sāsanaṁ,“* mis tähendab: „Kõigest kurjast hoidumine, oskusliku edendamine, meele puhastamine – see on kõikide buddhade õpetus.“

Seda päeva on hakatud nimetama *magha pūjā* ja see on oluline tähtpäev kõikidele Buddha õpetuse järgijatele.



Õpetamisaastad

BUDDHA ÕPETAS VEEL NELIKÜMMEND VIIS AASTAT KUNI SURMANI, rännates ringi Gangese orus, põhiliselt tänapäeva Bihari osariigi aladel. Ta õpetas dhammat kõikidele, nii inimestele kui ka deevadele, nii rikastele kui ka vaestele, nii kuningatele kui ka nende teenritele. Kõik tema päevad olid hõivatud teiste õpetamise, juhendamise ja virgumisele aitamisega.

Buddha päev oli enamasti jagatud viieks osaks. Hommikul läks Buddha *piṇḍapāta*'le ehk almuseid koguma, misjärel sõi ta seda, mida lahked inimesed olid talle annetanud. Peale lõunat õpetas Buddha ilmikutele dhammat. Õhtul nõustas ja juhendas ta sangha liikmeid. Kesköösl vastas Buddha temalt nõu ja õpetust paluma tulnud taevalike olendite küsimustele. Koidikul vaatles ta oma taevaliku nägemisvõime abil teisi maailmu ja aitas neis elavaid olendeid.

Ülim õpetaja ei põlanud ära ühtegi õpilast ega jätnud ainsatki abiküsijat hätta. Tol ajal oli Indias Buddha õpetuse järgimise kõrgaeg, paljud bhikkhud ja bhikkhunid harjutasid hoolega keskendumist, virgusid ja said arahantideks.

Buddha tänu vanematele

BUDDHA ON PARIM EESKUJU SELLE KOHTA, KUIDAS ÜKS LAPS SAAB OLLA tänulik oma vanematele. Ta andis oma isale, valitseja Suddhodanale, mitmesuguseid dhamma kinke ning aitas tal enne surma saada arahandiks. Legendi järgi läks Buddha vihmaperioodi ajal Tāvatiṁsa taevasse, kus tema ema oli pärast surma sündinud kuningas Santusitana. Seal õpetas ta abhidhammat – kõrgemat dhammat, mille abil sai tema ema aariaks – *sotāpanna*'ks.

Niimoodi kindlustas Buddha isale ja emale vabanemise kõikidest kannatustest. Selline vanemate eest hoolitsemine ületab kõik maised tänud ja materiaalsed kingid.

Buddha vaibumine

80-AASTASENA OTSUSTAS BUDDHA TEHA VIIMASE REISI. TA ÜTLES: „MUL ON vähe aega jäänud, ma soovin minna tagasi sinna, kus ma üles kasvasin.“ Ta liikus koos jüngritega aeglaselt edasi, tihti puhates ning õpetades dhammat. Buddhat nähes tulid paljud inimesed viimast korda tema nõu ja abi paluma.

Ühel päeval annetas sepp Cunda Buddhale toitu. Pole teada, kas see oli valmistatud seentest või sealihast. Buddha sõi seda, sai toidumürgituse ning haigestus, kuid nõudis, et nad jätkaksid teekonda Kusinārāsse. Ānanda, tema ustav saatja ning sõber, oli murest murtud. Buddha lohutas teda: „Pole vaja nutta ega kurvastada, Ānanda, ma olen vana ja jõuetu ega saa elada igavesti. On loomulik, et kõik, mis sünnib, sureb kord. Kolme kuu pärast vaibun ma nirvaanasse, ülimasse rahu ja õnne seisundisse.“

Ānanda küsis Buddhalt läbi pisarate: „Kui õpetajat enam pole, kes hakkab meid siis õpetama?“ „Mida enamat on õpetada, Ānanda,“ vastas Buddha. „Ma olen teile õpetanud kõike, mida tean. Pole midagi, mida oleksin teie eest varjanud. Ānanda, kui ma olen lahkunud, jäävad teie õpetajaks dhamma ja vinaaja, mida ma olen teile õpetanud ning ette näidanud.“

Buddha suurest osavõtlikkusest räägib seegi, et isegi vahetult enne lahkumist küsis ta sanghalt kolm korda, kas kellelgi on kahtlusi Buddha, dhamma, sangha, tee või meetodi kohta. Kuni viimase hingetõmbeni püüdis ta anda endast kõik, et selgitada õpetust, misläbi on võimalik vabaneda kõikidest kannatustest.

Buddha viimased sõnad

SUURIM ÕPETAJA, AARIA JA ISETU INIMKONNA AITAJA VAIBUS NIRVAANASSE oma jüngrite keskel Kusinārās saalapuude salus. Buddha viimased sõnad olid: „*Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādethāti*," mis tähendab: „Nüüd, bhikkhud, ma kinnitan teile: kõik moodustunud asjad hävinevad; püüelge väsimatult!"

Pärast seda viimast nõuannet oma järgijatele saavutas ta kuuenda kuu 15. täiskuu päeva (*vesākha*) koidikul, täpselt nii, nagu ta oli ennustanud, *parinibbāna* – täieliku nirvaana, lõpliku vabanemise. Buddha süüvis tšhaanasse ja vaibus parinirvaanasse kõige väärikamal moel. Pärast Buddha maise keha surma hakkasid kaks võimsat saalapuud, mille vahel Buddha suri, õisi langetama – kuigi sel ajal polnud isegi nende õitsemise aeg. Kõik tema jüngrid, külaelanikud ning järgijad lähemalt ja kaugemalt kogunesid ümber Buddha maise keha ja avaldasid talle viimast korda austust. Kurbus oli haaranud inimeste meeled ning nende silmist voolasid pisarad. Ka arahandid, kellel Buddha oli aidanud virguda, avaldasid oma õpetajale viimset austust.

Seitse päeva pärast Buddha vaibumist asetati tema maine keha tuleriidale ning põletati. Tuhk ja säilmed jagati kaheksasse ossa ning paigutati thuupadesse (*thūpa*) ehk kellukesekujulistesse hauakääbastesse. Buddha keha põletuskohale püstitati võimas thuupa, mis seisab seal tänase päevani.

Kogu selle aja langes taevast katkematult korallpuu õisi ja terve linn oli kaetud imekauni õitevaibaga.

Buddha suri 543. aastal e.m.a kuuenda kuu 15. täiskuu päeva koidikul, olles maailma esimene ja suurim õpetaja, kes kunagi siia planeedile on sündinud.







TEINE OSA

Buddha õpetus

Mis on paali kaanon ehk „Tipitaka“?

TIPIṬAKA TÄHENDAB EESTI KEELES „KOLM KORVI“ (*TI* ’KOLM’ + *PIṬAKA* ’KORV’). See on maailmas ainsana säilinud täielik Buddha õpetuste kogumik. Buddha rääkis paali keelt, mistõttu on ka „Tipitaka“ paali keeles kirja pandud.

„Vinayapiṭakas“ ehk reeglite korvis on kirjas Buddha järgijate koguduse ehk sangha liikmete elukorralduse reeglid. Teine korv on „Suttapiṭaka“ ehk Buddha antud õpetuste – suttate – kogumik. Kolmas korv on „Abhidhammapiṭaka“ ehk kõrgemate õpetuste kogumik ja see sisaldab kõikide oluliste Buddha õpetuste analüüse.

„Tipitaka“ säilimise eest saame tänada theravaada koolkonna bhikkhusid, kes on meie ajani alles hoidnud Buddha autentse õpetuse ehk *buddhavacana*. „Tipitaka“ on Tais, Sri Lankal, Myanmaris, Laoses, Kambodžas ja mujalgi levinud theravaada koolkonna peamine pühakiri.

Alguses anti Buddha õpetusi edasi suusõnaliselt. Et tekst ei ununeks ja püsiks kindlalt, sõna-sõnalt meeles, kogunesid bhikkhud iga päev kokku ja retsiteerisid ehk kordasid õpetusi kõnelauluna. Peale selle korraldati ka suuremaid kogunemisi, kus kohtusid tuhanded bhikkhud. Kui mõni bhikkhu eksis, siis parandasid teised teda sõbralikult. Nii suudetigi kogu õpetus muutumatuna säilitada, kuni see paali keeles kirja pandi.



Esialgu kirjutati Buddha dhamma palmilehtedele. Kuna aga Sri Lankal on väga kuum ning niiske kliima, milles palmilehed ei säili kuigi kaua, tuli bhikkhudel „Tipitaka“ tekste ikka ja jälle väsimatult ümber kirjutada. Et pühakiri ümberkirjutamise käigus ei muutuks ning et Buddha õpetus säiliks sõna-sõnalt, tuli bhikkhudel seda sageli ja äärmise põhjalikkusega üle kontrollida. Hiljem raiuti *buddhavacana* tekstid kivisse. Tänapäeval on kogu „Tipitaka“ saadaval raamatutena ja osas keeltes ka digitaalselt.

Buddha õpetustega tuleb olla väga tähelepanelik. Mõned inimesed on kirjutanud Buddhaga sarnaseid tekste ning väitnud, et see on Buddha enda antud õpetus. Kuigi osa neist on hiljem selle mõtlematu teo üles tunnistanud, on tänini liikvel Buddha nime all tekste, mis pole Buddha antud.

Teised jälle aga arvavad, et nende endi või nende õpetajate tekstid on olulisemad kui Buddha tekstid. Nad eelistavad õppida ja korrata teiste õpetajate tekste, mitte aga Buddha antud õpetusi. Buddha nägi seda ette ja manitses *āṇisutta*'s bhikkhusid järgima ainult tema antud õpetusi.

Vaid see, kes on ise virgunud, kel pole ainsatki meeleplekki ning kes on täielikult vabanenud kümnest köidikust, on ainukesena suuteline õigesti õpetama virgumise teed.



Mida tähendab Buddha dhamma?

BUDDHA POLE ÕPETANUD EI HINAJAANAT EGA MAHAJAANAT, ZENI EGA vadžrajaanat. Kui Buddha oli suremas, küsis Ānanda temalt, kes saab järgmiseks õpetajaks. Buddha vastas talle: „Ānanda, kui ma olen lahkunud, jäävad teie õpetajaks dhamma ja vinaaja, mida olen teile õpetanud ning ette näidanud.“ Sellega ütles Buddha üheselt välja, et tema aaria-õpetuse (*ariyadhamma*) järgijad peaksid juhinduma vaid tema, *tathāgata* antud õpetusest. Ka on Buddha öelnud, et ta pole andnud ainsatki salaõpetust.

On väga oluline, kust me oma teadmised kogume. Kuigi mõne raamatu autori kavatsus võib olla hea ja ka tekst ise võib olla huvitav lugeda, pole see siiski Buddha enda õpetus. Kui me tahame õppida virgumise õpetust ja olla kindlad, et me ei raiska oma väärtuslikku inimelu eksiteele viivate tekstide ja praktikate järgimisega, tuleb meil juhinduda ainult virgunu enda sõnadest – sellest, mis on kirjas „Tipitakas“.

Dhamma tähendab nii õpetust, tõde, kõlblust, seaduspära kui ka nähtust. Buddha dhamma on Buddha antud õpetus kannatusest ehk dukkhast ja selle lakkamisele viivast teest. Dukkha on nii füüsiline kui ka psüühiline kannatus. Buddha õpetus selgitab, kuidas peatada kõik hirmud, ahistused, kurbus, vaev ja valu ehk kõik, mis meile kannatusi valmistab. See on lihtne ja selge õpetus, mille igapäevane järgimine on jõukohane igale terve mõistusega inimesele.

Buddha on kinnitanud, et õige virgumise õpetus (*sammādhamma*) on muutumatu ning tema poolt täiuslikult edasi antud. See, kes pole ise virgunud, ei ole võimeline virgumist õpetama, mistõttu saab *buddhadhamma*'t õpetada ainult Buddha.

Buddha on öelnud, et kes elab dhamma järgi, seda kaitseb dhamma.

Buddha dhamma järgimisega alustada pole kunagi liiga vara ega liiga hilja. See aeg on alati õige – just siis, kui me oleme mõistnud, et miski siin maailmas ei saa pakkuda lõplikku rahuldust, oleme valmis loobuma kõigest ahistavast ning alustama oskuslikku ja õnnelikku elu.



Millised on Buddha õpetatud neli aarialikku tõde?

Neli aarialikku tõde (*cattāro ariya saccani*) **on**:

1. Kannatuse aarialik tõde (*dukkha ariya sacca*)

2. Kannatuse tekkimise aarialik tõde (*dukkha samudaya ariya sacca*)

3. Kannatuse lakkamise aarialik tõde (*dukkha nirodha ariya sacca*)

4. Kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde (*dukkha nirodhagāminī-paṭipadā ariya sacca*),

milleks on **kaheksaosaline aarialik tee** (*ariya aṭṭhangika magga*)

KUI ME HAIGEKS JÄÄME, PEAME MINEMA ARSTI JUURDE. ARST UURIB, mis haigus meil on, siis leiab ta haiguse põhjuse, siis mõtleb, kas ja kuidas seda haigust saab ravida, ning seejärel määrab rohu, mida me peame tarvitama.

Buddha oli nagu arst ja tema õpetus neljast aarialikust tõest on samuti nagu haigusest terveksravimine. Buddha õpetas, et inimkonna haiguseks on dukkha – kannatused ja vaev, ning selle põhjuseks on iha. Kuid me võime ihast vabaneda ning ihast vabanemise raviks on kaheksaosaline aarialik tee.

HEA ARST	BUDDHA	NELJA AARIALIKU TÕE SISU
Uurib, mis haigus meil on	**Kannatuse aarialik tõde** – ütleb, et elus esineb kannatus (*dukkha*)	Sünd, vananemine, haigus, surm, mure, kurbus, kannatus, masendus, ärevus, kokkupuude ebameeldivaga, eemalolek meeldivast, ihaldatava mittesaamine ehk lühidalt: **viis olemasollu klammerdumise kogumikku,** millest koosneb see, mida me nimetame inimeseks, ongi dukkha allikad
Selgitab haiguse põhjuse	**Kannatuse tekkimise aarialik tõde** – selgitab, et kannatuse põhjuseks on iha	Naudinguiha, uuestisünniiha ja mitte-uuestisünniiha on kolm põhilist kannatusi tekitavat iha
Ütleb, kuidas terveks saada	**Kannatuse lakkamise aarialik tõde** – õpetab, et kannatus lõpeb, kui loobuda ihast	Kui me hülgame iha, loobume sellest ega ihka enam, siis kannatus lakkab
Määrab haiguse ravi, mida me peame järgima	**Kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde** – selgitab, kuidas täpselt on võimalik vabaneda kannatusest	Õige vaade, õige mõtlemine, õige kõne, õige tegu, õige eluviis, õige püüdlus, õige teadvustamine ja õige keskendumine – see on aarialik tee kannatuse lakkamisele

1. Kannatuse aarialik tõde

BUDDHA ÕPETUSES ESINEVAL PAALIKEELSEL SÕNAL *DUKKHA*, MIS TAVALISELT tõlgitakse kannatuseks, on väga lai tähenduste ring. Dukkha on nii ahistus, valu ja vaev kui ka üldisemalt kõik see, mis ei võimalda meil tunda lõppematut rõõmu ja heaolu. Kõik elusolendid kogevad keha ja meelega seotud kannatusi ning mitte keegi pole kannatuste eest kaitstud. Buddha õpetas, et maailmas on kolme liiki kannatust, mida kogevad kõik elusolendid.

Kannatuse kannatus (*dukkha-dukkhatā*) on kõik kehaga seotud kannatused, nagu peavalu, haigus, kurnatus või vigastus. Kannatuse kannatus võib olla ka meelega seotud, näiteks muretsemine, üksildus, ärevus, viha, hirm, häbi. Kehaga seotud kannatusi saame vältida, kui kasutame ravimeid, paneme külma ilma korral selga soojad riided, pähe tuttmütsi ja kätte soojad käpikud. Ka vaimseid kannatusi saame vältida, kui hoidume vihastamast, ei nori teistega ega suhtle halbade sõpradega.

Moodustumise kannatus (*sankhāra-dukkhatā*) on omane kõigele, mis moodustub tingimuste ja põhjuste koosmõjul, kuna selle paratamatuks saatuseks on lagunemine ja lakkamine. Näiteks kõik, mida me mõtleme, tunneme ja kogeme, on ajutine, see on tekkinud mingil põhjusel, muutub pidevalt ning lõpuks kaob, sõltumata meie tahtest. See on lõputu püüdlus leevendada ikka ja jälle tekkivat nälga, janu, hirme, himusid, ebamugavust jms.

Muutumise kannatus (*vipariṇāma-dukkhatā*) tekib keha või meelega seotud meeldiva tunde mööduvusest. Kõik, mida me naudime, saab kunagi otsa ning see kurvastab meid. Kõik, mida näeme, kuuleme, puudutame, maitseme ehk meeltega kogeme, on pidevalt muutuv ja kaduv. Me võime teha elus suuri tulevikuplaane ja püstitada kõrgeid eesmärke. Me võime suuri jõupingutusi tehes need eesmärgid ka saavutada, kuid peame lõpuks ikkagi tõdema, et kõik on kaduv. Mitte miski, mille oleme elus raske tööga saavutanud, ei ole igavesti püsiv, ning sellise muutumise teadvustamine tekitabki kurbust ja nukrust.

Üks lugu räägib noorest naisest, kelle nimi oli Kisāgotamī. Ta oli pärit rikkast perest. Kisāgotamī abiellus jõuka kaupmehega, kellega nad said armsa poja. Kui poeg oli vaevalt käima õppinud, haigestus ta raskelt ning suri. Kisāgotamī ahastas ja nuttis ööd ning päevad. Ta ei suutnud leppida sellega, et laps on surnud. Murest haaratuna võttis ta surnud lapse sülle ja hakkas käima majast majja, et leida ravimit, mis lapse uuesti ellu ärataks. Keegi ei osanud leinavat ema aidata. Inimesed püüdsid teda lohutada, kuid Kisāgotamī oli murest pime ja kurt.

Siis aga ütles keegi, et linna lähedal metsas peatub Buddha, kes teab kõiki vastuseid, ja soovitas naisel minna Buddha juurde nõu küsima. Kisāgotamī ruttas kohe Buddha juurde ning rääkis talle oma loo. Buddha kuulas ta kannatlikult ning kaastundlikult ära. „On vaid üks viis, kuidas seda probleemi lahendada," lausus Buddha. „Mine ja too mulle viis sinepiseemet igast majapidamisest, kus pole kedagi surnud." Kisāgotamī ruttas linna ja hakkas käima majast majja. Inimesed olid lahkelt nõus andma talle viis sinepiseemet, kuid igas majas oli keegi kunagi surnud. Kisāgotamī otsis kaua, kuid ei leidnud ainsatki kodu, kus keegi poleks surnud.

Siis sai ta aru, mida Buddha tegelikult oli saatnud teda otsima. Ta mõistis, et surm tuleb igasse kodusse ning keegi ei saa enam oma lähedasi tagasi tuua. Ta sai aru, et surm on paratamatu. Kisāgotamī võttis oma surnud lapse, korraldas India kombe kohaselt põletusmatused ja jättis temaga mõttes igaveseks hüvasti. Seejärel läks ta Buddha juurde tagasi ning palus, et temast võiks saada Buddha õpilane, millega Buddha ka lahkelt nõustus.

Nii õpetas Buddha Kisāgotamīle, et dukkha on elu osa, see on paratamatu ja keegi ei saa seda vältida. See ongi Buddha õpetatud esimese tõe sisu.



Kannatuse allikaks on **viis olemasollu klammerdumise kogumikku** (*pañcupādānakkhandhā*), milleks on vorm (*rūpa*), tunne (*vedanā*), taju (*saññā*), moodustised (*sankhārā*) ja teadvus (*viññāṇa*), ning millest kokku koosnebki see, mida me nimetame „minaks“ või „iseks“. **Vorm** on olendite keha ehk mateeria. Meeldivad, ebameeldivad ja neutraalsed **tunded** moodustuvad meele muljetest. **Taju** sisaldab erinevate tajude rühmi, nagu nägemine ja kuulmine, ning on seotud asjade ja nähtuste äratundmisega. **Moodustised** on meeles tekkinud ja karmat ning uuestisündi põhjustavad tahtelised moodustised, nagu mõtted, ideed, uskumused ja hoiakud, ning **teadvus** on see, mis koordineerib kõiki eeltoodud nelja kogumikku. Need viis kindlal moel koos toimivat kogumikku tekitavadki klammerdumise olemasollu ning on niinimetatud **inimese** koostisosadeks.

Kui me vaatleme oma keha, leiame sealt karvad, naha, kondid, liha, vere, maksa, kopsud, pasa, kuse jne. Kui nüüd küsida, kas näiteks need karvad olengi „mina“, siis on selge, et nii see ei ole. Juuksed võime maha lõigata ja prügikasti panna, kuid keegi ei arva, et ta paneks niiviisi prügikasti iseenda. Buddha julgustas meid sel moel läbi uurima kogu keha, eesmärgiga leida üles see kehaosa, kus peitub kindel, muutumatu mina. Sellest, kuidas tuleks „**mina**“ all silmaspeetavat mõista, räägib üks lugu arahant Nāgasena ja kuningas Milinda vahel peetud jutuajamisest.

> *Kui kuningas Milinda küsis auväärselt arahandilt Nāgasenalt: „Millise nimega peaksin ma teid tundma?“, vastas Auväärne: „Minu kaaslased kutsuvad mind Nāgasenaks. Kuid ei nime ega isikut, kellele see nimi viitab, ei ole tegelikult olemas.“ Kuningas vastas: „Kui ei nime Nāgasena ega isikut ei ole olemas, siis kellele teevad inimesed annetusi ja kes saab annetusi? Kuna te need vastu võtate, siis te ju olete ka olemas. Miks te valetate, vaatamata oma suursugususele?“*
>
> *„Teie Majesteet, kas te tulite templisse jalgsi või kaarikuga?“ küsis selle peale Auväärne Nāgasena kuningalt. „Ma tulin kaarikuga,“ vastas kuningas. Auväärne küsis edasi: „Sellisel juhul, palun näidake mulle oma kaarikut. Kas hobune on kaarik? Kas rattad on kaarik? Kas telg on kaarik? Kas kabiin on kaarik?“ „Ei,“ vastas kuningas kõikidele küsimustele. Auväärne Nāgasena küsis selle peale: „Kas kaarik on hobuse, rataste, telje või kabiini kõrval?“ Kuningas vastas uuesti: „Ei.“ Auväärne Nāgasena küsis seepeale: „Teie Majesteet, te ütlesite, et tulite siia kaarikuga, kuid te ei suuda kaarikut mulle näidata. Miks te valetate, vaatamata oma suursugususele?“*
>
> *Kuningas nõustus: „Kaarik pole ei hobune, rattad, telg ega kabiin. Vaid nende kombinatsiooni nimetatakse kaarikuks.“ Auväärne Nāgasena märkis seepeale: „Suurepärane, Teie Majesteet! Te peaksite mõistma Nāgasenat samuti, nagu olete mõistnud kaarikut.“*

2. Kannatuse tekkimise aarialik tõde

BUDDHA ÕPETAS, ET MEIE KANNATUSTE ALGPÕHJUSEKS ON IHA (*TAṆHĀ).* Ihaga on otseselt seotud teadmatus (*avijjā*) ja 10 meeleplekki (*kilesa*) milleks on ahnus (*lobha*), viha (*dosa*), pettekujutlus (*moha*), uhkus (*māna*), vale vaade (*diṭṭhi*), skeptiline kahtlus (*vicikicchā*), laiskus (*thīna*), rahutus (*uddhacca*), häbitus (*ahirika*) ja kartmatus käituda käituda mõtlematult või hoolimatult (*anottappa*). Kokku on *abhidhamma*'s loetletud 1500 suuremat ja väiksemat meeleplekki.

Iha on see, mis sunnib kogu aeg tahtma veel ja veel. Kui näiteks osta iga päev maiustusi, siis iha maiuste järele vaid kasvab. Isegi mõistmine, et liigne suhkur paneb vahel kõhu valutama, teeb paksuks ja tekitab hammastesse auke, ei vähenda himu maiuste järele. Buddha on õpetanud, et seesama iha loobki meile kannatusi. Sellest, kuidas meie ihad on meie vaenlased, räägib üks lugu ahvide püüdmisest.

> *Hiinas on kombeks süüa ahviliha. Külamehed püüavad ahve kookospähkliga. Nad võtavad hästi suure ja raske kookospähkli ning uuristavad sellesse täpselt nii suure augu, et ahv saab sinna oma käe sisse pista. Siis panevad nad kookospähkli sisse banaani ja viivad pähkli ahvide elupaika. Ise peidavad külamehed end põõsasse.*
>
> *Mõne aja pärast hakkavad uudishimulikud ahvid uurima, mis suur kookospähkel seal puu all on ning kas seal midagi ka sees on. Ahvid armastavad banaane, neil on suur iha banaanide järele. Nähes isuäratavat banaani kookospähkli sees, surub ahv käe peenikesest august sisse ja haarab kookose sees oleva maiuse. Kuna banaan on nüüd ahvi peos ja pihk on rusikas, siis ei mahu käsi enam kitsukesest august välja. Siis pistavad külamehed põõsastest ahvi poole jooksma, et teda kinni püüda. Kuna ahv ei lase ihaldatavast maiusest lahti ja kookospähkel on raske, siis ei saa ta põgenema ning mehed nabivad ahvi kinni. Kui ahv aga loobuks ihast ja laseks banaanist lahti, pääseks ta eluga.*

Buddha õpetas, et iha on meie kannatuste allikas. Mida suurem on meie iha midagi saada või omada, seda rohkem me kannatame. Buddha on öelnud, et olendite teadmatusest ja ihast põhjustatud ringlemisel sansaaras pole algust. Ka pole ta kunagi väitnud, et mingil ajastul saabub aeg, mil kõik olendid vabanevad teadmatusest ning kannatusest. Virgumine on järjepideva meelearendamise tulemus. Sestap nimetataksegi virgunut arahandiks ehk „vääriliseks“, kuna tänu õige tarkuse, õige kõlbluse ja õige keskendumise sihikindlale arendamisele väärib ta saavutatud virgumisseisundit.





3. Kannatuse lakkamise aarialik tõde

DUKKHAST ON VÕIMALIK VABANEDA. SELLEKS, ET MEIE KANNATUSED lõpeksid, tuleb loobuda isekast ihast. Nii, nagu lõke kustub, kui me sellele rohkem hagu ei lisa, nii kustub ka iha, kui me seda ei toida rahuldamise või oma tahtmiste kasvatamise läbi. Kui meil pole ihasid, pole enam ka kannatusi.

> *Kord elas üks bhikkhu, kes alati naeratas. Ühel päeval külastas ta uhket kuningalossi, kus elas tema õpetaja. Nähes auväärset õpetajat, lausus ta viimasele naeratades: „Milline õnn! Tõepoolest, milline õnn!“ Kuningas, kes juhtus samal ajal ruumis olema, oli häiritud, et bhikkhu seda temale ei öelnud. Lõppude lõpuks oli see ikkagi tema loss, ka tema elas seal ja tema arust oleks just kuningas pidanud saama selle komplimendi.*
>
> *Kui õnnelik bhikkhu oli korraks ruumist lahkunud, selgitas vana õpetaja ärritunud kuningale: „Armuline kuningas, sul pole põhjust selle bhikkhu peale solvunud olla. Vaid vähesed teavad, et kord oli ta samasugune kuningas nagu sina. Ta loobus aga kuninglikust elust ning valis lihtsa ja rõõmsa elu bhikkhuna. Üksi metsas tšhaanasse süüvides polnud tal vaja muretseda ei ihukaitsjate ega vaenlaste pärast. Tal polnud vaja karta rikkuse ega võimu kaotamist. Selle asemel leidis ta sügava keskendumise kaudu sisemise tarkuse ning vabanes kõikidest ihadest – see ongi tema piiritu rõõmu põhjuseks. Meele arendamise abil saavutas ta nii sügava õndsuse, et nähes mind, ei suutnud jätta lausumata: „Milline õnn! Tõepoolest, milline õnn!““ Kuulnud seda, mõistis kuningas tõelise õnne sügavaimat tähendust ja avaldas hiljem mõlemale bhikkhule austust.*

Kui me ei ihalda rikkust, au, võimu ega kuulsust ning elame loobumuslikku elu, hakkab meie sisemine rahulolu ja õnn kasvama. Kolmas tõde ongi ihadest loobumise tõde.

4. Kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde

KUIDAS AGA VABANEDA ELUGA KAASAS KÄIVAST VAEVAST JA AHISTUSEST? Buddha õpetas, et dukkhast vabanemisele viib meid kaheksaosaline aarialik tee (*ariya aṭṭhaṅgika magga*).

> *Üks lugu räägib mehest, kes põgenes kord röövlite eest. Ta jõudis sügava jõeni, kus elasid mürgised kalad ning teised ohtlikud vee-elukad. Kuna seal polnud ühtegi paati ega silda, ei saanud ta jõge ületada. Mees vaatas ahastuses ringi ja nägi kaheksat palki kalda lähedal vees ulpimas. Ta tiris palgid kiiresti veest välja, sidus need võsast võetud liaanidega kindlalt kokku*

ja ehitas nii endale turvalise parve. Hetkegi kaotamata hüppas ta parvele ning ületas ohtliku jõe. Kui röövlid jõe äärde jõudsid, ei saanud nad enam meest kätte ja läksid vihastena uut ohvrit otsima.

See kaheksast palgist ehitatud parv on nagu kaheksaosaline aarialik tee, mis õpetab, kuidas ületada elus ettetulevaid ohte, ning aitab meid tagaajavate ihade, kannatuste ja vaevade eest jõuda turvaliselt meelerahu, rõõmu ja kõikide kannatuste lakkamise kaldale.

Kaheksaosaline aarialik tee



BUDDHA ÕPETATUD KAHEKSAOSALINE AARIALIK tee juhib meid kannatustest välja rõõmu ja virgumise suunas. Dhammaratta pöörlemapanemise suttas selgitab Buddha: „See aga, bhikkhud, on kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde, milleks on:

1. õige vaade (*sammādiṭṭhi),*
2. õige mõtlemine (*sammāsaṅkappo*),
3. õige kõne (*sammāvācā*),
4. õige tegu (*sammākammanto*),
5. õige eluviis (*sammāājīvo*),
6. õige püüdlus (*sammāvāyāmo*),
7. õige teadvustamine (*sammāsati*),
8. õige keskendumine (*sammāsamādhi*).“

Sõna „õige“ (*sammā*) pole Buddha õpetuse kontekstis ei moraliseeriv ega mingilgi juhul halvustav, stiilis „mul on õigus – sul on vale“. Kohates Buddha õpetuses selliseid kirjeldusi nagu õige-vale, hea-halb, oskuslik-oskamatu jms, tuleks meeles pidada, et need viitavad tegevuse iseloomule ehk kas antu on õige (*sammā*) või vale (*micchā*) ehk oskuslik (*kusala*) või oskamatu (*akusala*) Buddha antud virgumisõpetuse suhtes.



1. Õige vaade



ÕIGE VAADE TÄHENDAB SEDA, ET ME SAAME ARU neljast aarialikust tõest ning karma ehk teo ja tagajärje toimimise seadusest, mis ütleb, et iga meie tegu (*kamma*), tuleb meile teoviljana (*vipāka*) tagasi. Kui me teeme head, siis tuleb hea meie juurde tagasi, ning kui me teeme halba, siis saame ka halva tagasi. Karma seadus ei tööta alati nii, et kui mina löön kedagi, siis keegi lööb mind, kuigi ka nii võib vahel juhtuda.

Karma toimimisest jutustab üks lugu mehest, kes tahtis kord taevast määrida. Ta vihastas kehva ilma peale ning süüdistas taevast kõiges halvas, mis temaga oli juhtunud. Suures vihas sülitas ta taevasse. Sülg aga ei määrinud taevast, vaid kukkus mehe näole. Nii ei määrinud see mees oma teoga kedagi peale iseenda.

Buddha õpetas, et maise keha surres toimub uuestisünd kas siin, inimeste maailmas, või mõnes teises olemasolu vallas. See, kus uuestisünd aset leiab, sõltub meie tegudest. Kui me käitume oma mõtetes, sõnades ja tegudes hästi ja oskuslikult, siis loome vaid head karmat, mis juhib soovitud ja õnnelikku uuestisündi. Halvad ja oskamatud teod juhivad aga uuestisünni sinna, kus tuleb taluda mitmesuguseid kannatusi, nagu näiteks valu, kurbust või nälga.

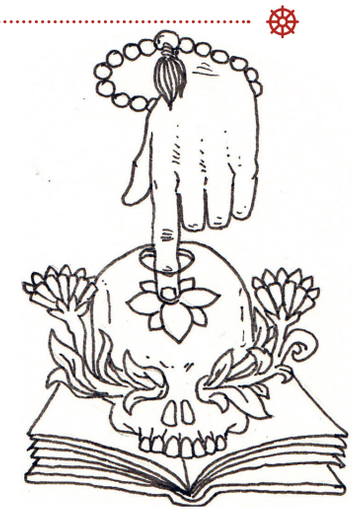
Pole vaja alati nõuda ega jonnida, et oma tahtmist või õigust saada. Vahel on hoopis kasulikum loobuda võitlusest ja lasta asjadel omasoodu minna, olla lihtsalt rõõmus selle keskel, mis meil juba on.

Õige vaate vastand on vale vaade (*micchādiṭṭhi*). Buddha on selgitanud *brahmajāla* ehk braahma võrgu suttas, et vale vaade loob kannatuste jätkumist nii meile endile kui teistele. Vale vaade on näiteks see, kui inimene usub, et selle elu naudingud on tingitud ainult eelmise elu karmast, või et kõik olemasolev ja kogetav on loodud kellegi kõrgema olendi, näiteks mõne jumala poolt, kes kõike kontrollib ja suunab. Vale vaade on ka uskumus, et see, mis meie elus juhtub, pole seotud ei põhjuste ega tingimustega. Valede vaadetega inimesed tapavad elusolendeid, varastavad, rikuvad abielu, valetavad, laimavad, kurjustavad ja räägivad tühje jutte, on ahned, vihkavad ja hoiavad kinni valedest vaadetest, kuna ei usu, et olevikus tegutsemine loob uut karmat, mille viljad peavad nad ise kas selles või järgmises olemasolus vastu võtma.





2. Õige mõtlemine



BUDDHA ÕPETUSE KOHANE ÕIGE MÕTLEMINE VÕRSUB mittetahtmisest, mittepahatahtlikkusest ja mittevägivaldsusest. Selline mõtlemine tekib loobumise tarkusest ja isetust, siirast andmisrõõmust ja kannatlikkusest. Õige mõtlemine kujuneb Buddha õpetuse tundmise ning selle tõe otsusekindla järgimise tulemusel.

Uhkus, ahnus ega viha ei tee kedagi sügaval südames õnnelikuks ning toovad reeglina kannatusi nii endale kui ka teistele. Need, kes tahavad oma õnne üles ehitada teise õnnetusele, peavad varem või hiljem pettuma.

Heast kavatsusest üksi ei piisa, ka meie mõtlemine peab olema õige ning arukas, vastasel korral võib meie käitumine kasu asemel hoopis kahju tuua. Nii juhtus mehega, kelle nimi oli Benares ning kes pidas koos abilisega väikest baari.

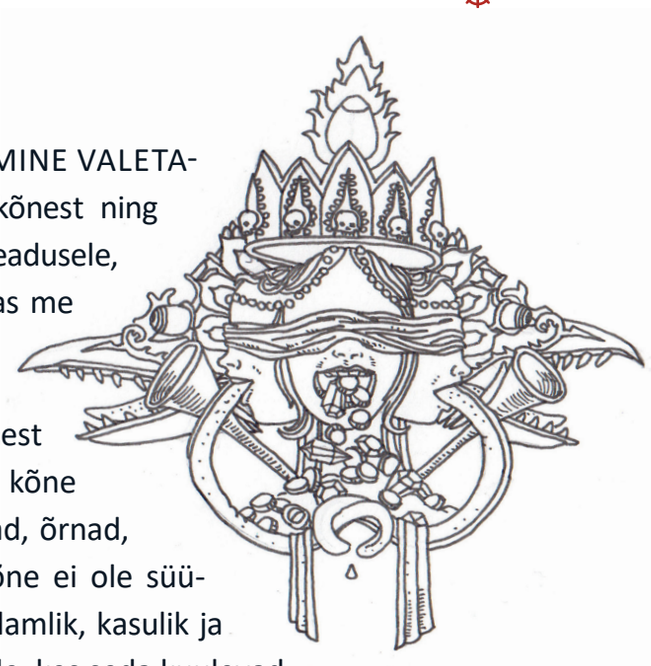
Ühel väga ilusal, kuid palaval päeval otsustas Benares minna keha värskendama. Ta jättis kliente täis baari oma abilise hooleks ja seadis sammud lähedal asuva jõe poole. Abiline oli noor mees, kuid uhke ja mitte eriti lahtise peaga. Benarese lahkudes mõtles noormees: „Huvitav, miks kliendid kogu aeg peale veini joomist natukene soola keele peale raputavad?“ Kuigi tema uudishimu oli suur, ei lubanud uhkus tal klientidelt ega omanikult seda küsida, et mitte rumalana näida. Sestap ta ei teadnudki, et natukene soola puistatakse keelele selleks, et veini järelmaitset mahendada.

Järsku tärkas abilisel idee: „Kui ma panen veinisse kohe alguses soola, siis pole klientidel vaja enam soola lisada. Kindlasti meeldib see kõigile inimestele, me saame nii rohkem kliente, suurema kasumi ning omanik kiidab mind taibukuse eest.“ Abiline võttis kohe terve tünni veini ja segas sinna mitu suurt kulbitäit soola. Suur oli tema üllatus, kui kliendid peale veini maitsmist selle suust välja sülitasid ning sajatades teise baari läksid. Kui omanik tagasi jõudis, leidis ta eest tühja baari ning terve tünni soolast veini. Ta oli kaotanud kõik oma kliendid ning kogu veinivaru.

Suures mures läks omanik nõu saama sõbra juurde, kes juhtumisi oli ka kuninga enda isiklik nõuandja. Kui Benares oli oma mure sõbrale ära kurtnud, lausus too: „Asjatundmatu, kes soovib teha head, toob sageli hoopis kahju.“

Hea kavatsus ei pruugi olla veel õige mõtlemine, samuti pole hea kavatsus õigustuseks ei teadmatusele, ahnusele, pahatahtlikkusele ega vägivaldsusele.

3. Õige kõne



ÕIGE KÕNE BUDDHA ÕPETUSES ON HOIDUMINE VALETAmisest, laimamisest, karmist ja kurjustavast kõnest ning tühjast lobast. Ka kõne on tegu ja allub karma seadusele, sellepärast tuleb hoolega jälgida, mida ja kuidas me räägime.

Meie jutt ei tohiks kahjustada ühtegi inimest ega tuua kannatusi ühelegi elusolendile. Õige kõne tähendab rääkimist sõnadega, mis on mahedad, õrnad, südamlikud, viisakad ning meeldivad. Õige kõne ei ole süüdistav; see on tõene, räägitud sobival ajal, südamlik, kasulik ja heatahtlik ning toob rõõmu ja rahulolu kõikidele, kes seda kuulevad.

Kord läks vihane braahman Akkosaka Buddha juurde, rääkis temaga solvaval moel ning needis teda ebaviisakalt ja karmide sõnadega. Kui Akkosaka oli oma solvava vihakõne lõpetanud, küsis Buddha temalt: „Braahman, kas sõbrad, töökaaslased, sugulased ja lähedased tulevad sulle mõnikord külla?“ „Jah, Auväärne Gotama,“ vastas Akkosaka. „Kas sa pakud neile nii eelroogi, põhitoite kui ka magustoitu?“ küsis Buddha. „Jah, pakun,“ vastas braahman. „Kui nad aga ei võta neid roogi vastu, kellele need siis kuuluvad?“ küsis Buddha. „Kui nad ei võta neid roogi vastu, Auväärne Gotama, siis kuuluvad need mulle,“ ütles braahman. „Samamoodi, braahman,“ lausus Buddha, „kui solvad meid, kes me ei solva, siunad meid, kes me ei siuna, ja oled vihane meie peale, kes me vihased ei ole, siis ei võta me seda sinult vastu – see kõik on sinu. Kui keegi vastab solvajale solvanguga, siunajale siunamisega, vihasele vihaga, siis see on kui üheskoos einestamine. Meie aga ei einesta ega ole sinuga koos. Kõik see on sinu, braahman.“

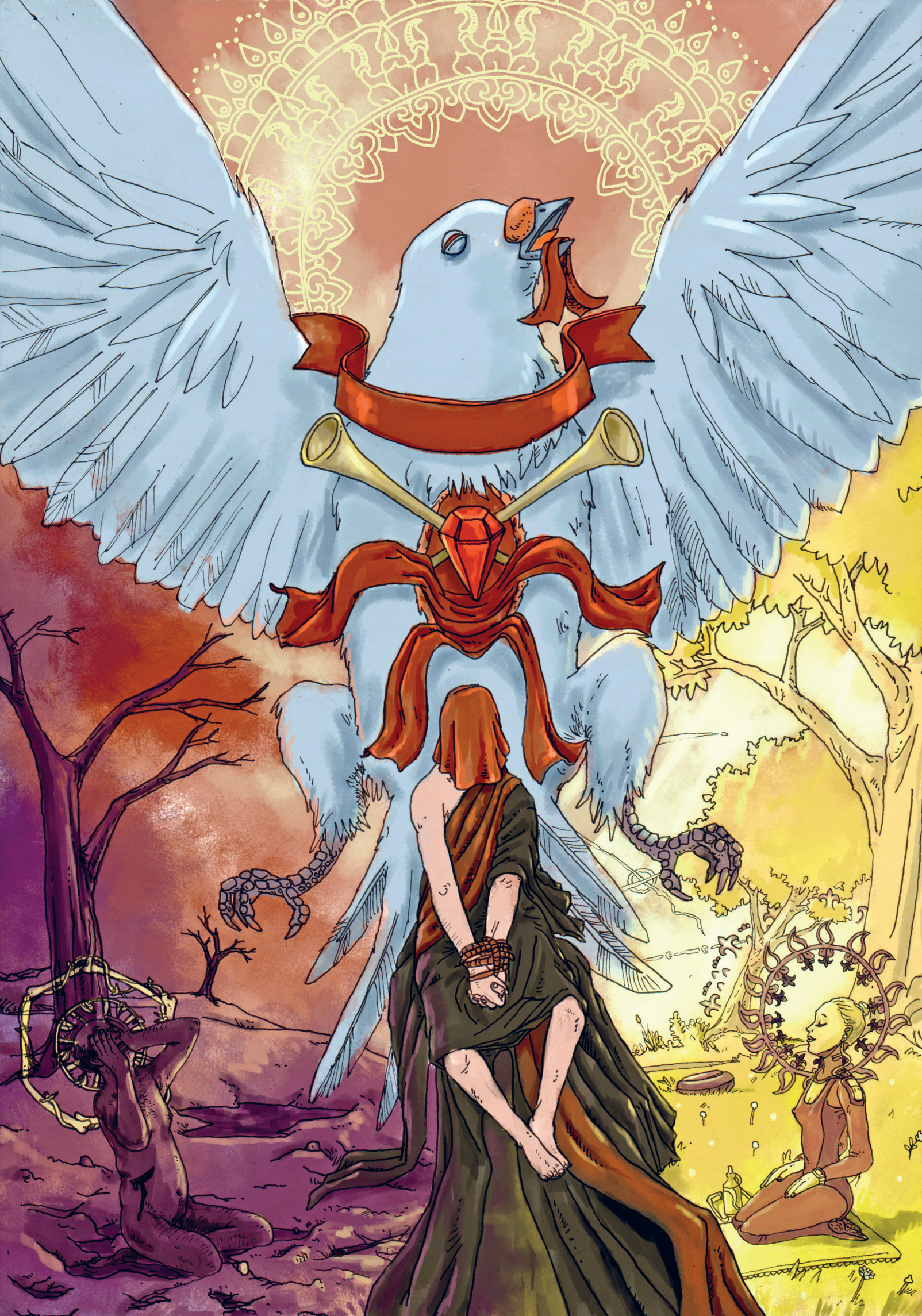
„Kes vihal’ vastab vihaga
On vihastunust hullem veel
Kes samaga ei vasta, too
on võitnud raske lahingu

Nii toob ta kasu mõlemal
Nii enesel’ kui teisele
Ta mõistes teise pahameelt
Jääb ärksalt teadvel rahusse

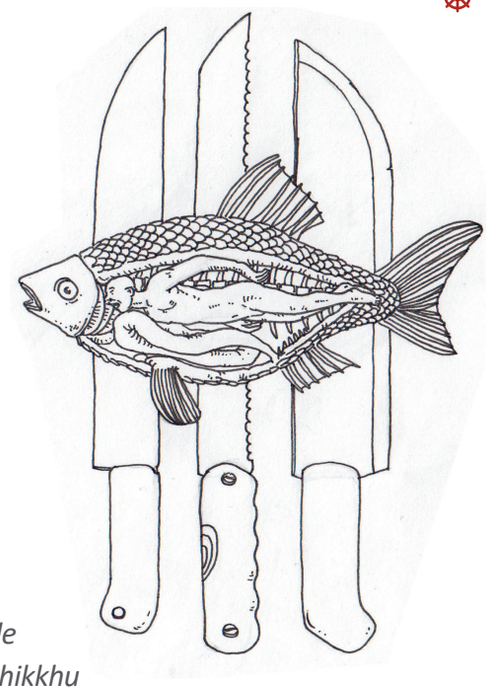
Ta ravi annab mõlemal’
Nii enesel’ kui teisele
Kes teda narriks kutsuvad
Ei tunne dhammat raasugi.“

Kogu halb kõne – vale, laim, tühi jutt ja vihane kärkimine – jõuab kunagi ringiga rääkija juurde tagasi. Ükski karma seadust mõistev inimene ei hakka teisega kurjustama või kedagi taga rääkima, kuna teab, et varem või hiljem saab seesama osaks temale enesele. Ainult head ja lahked sõnad sobivad üksteisega rääkimiseks.





4. Õige tegu



ÕIGE TEGU ON SEE, KUI ME HOIDUME võtmast elu, hoidume võtmast, mida pole antud, ja hoidume kõlbetust käitumisest. Õige tegu on see, kui me käitume eeskujulikult ja viisakalt, sest teame, et vaid selline käitumine saab tuua nii meile, meie vanematele kui ka kõikidele teistele inimestele õnne ja rõõmu.

Kord elas üks kalliskivide lihvija, kes annetas iga päev majast mööduvale bhikkhule toitu. Ühel päeval, kui bhikkhu viibis parasjagu tema majas almuseid vastu võtmas, saabus kuninga käskjalg hiiglasuure sügavpunase rubiiniga ja soovis, et lihvija selle kiiresti läikima poleeriks. Kui mees korraks kööki läks, jäi bhikkhu ruumi koos majas elava linnuga. Lind pidas aga punast rubiini söödavaks, haaras vääriskivi noka vahele ning enne, kui bhikkhu jõudis midagi teha, neelas lind selle alla. Kui lihvija tuppa tagasi tuli, märkas ta kohe rubiini kadumist.

„Kas sina võtsid selle rubiini?“ küsis ta naiselt. „Ei, mina pole kuninga rubiini võtnud,“ vastas naine. Ka poeg ning bhikkhu vastasid, et nemad pole rubiini võtnud. „Kuna keegi teine seda võtta ei saanud, pidi bhikkhu selle võtma,“ mõtles mees, „tema oli viimati selles toas, kus oli kalliskivi.“

Vihane mees otsustas nüüd bhikkhust tõe välja peksta ja sidus ta kinni. „Ära tee seda, kallis mees,“ palus naine ja selgitas mehele, et bhikkhu kahjustamine toob kaasa suurema halva kui kuninga võimalik karistus. Maruvihane mees aga ei kuulanud abikaasat ning hakkas bhikkhut peksma. Suures raevus lõi ta pühameest nii kõvasti, et tollel hakkas peast verd jooksma. Kui kisa peale hirmunud lind toas lendu tõusis ja ringi tiirutama hakkas, tabas mehe hoop ka lindu. Tugevast löögist kukkus lind surnuna maha. Kui bhikkhu seda nägi, ütles ta lihvijale, et lind neelas rubiini alla.

Kalliskivide lihvija lõikas kiiresti linnu kõhu lõhki ja leidiski sealt rubiini. Kui ta mõistis, et oli kahjustanud aariat, palus ta pisarsilmi bhikkhult andestust. Bhikkhu aga vastas talle malbelt, et tal pole mehe vastu ühtegi halba tunnet ega mõtet, kuna uskus, et see oli tema enda eelmistest eludest saadud halva karma vili, mis nüüd temani jõudis, muud ei midagi.

Mõne päeva pärast suri bhikkhu peksmisest saadud vigastustesse. Kuna ta oli

arahant, saavutas ta parinirvaana. Kalliskivide lihvija sündis peale surma põrgus, aga tema naine sündis ühes jumaluste maailmas.

See lugu räägib meie tegude tähtsusest ning sellest, et iga tegu jõuab kunagi meieni tagasi – kui mitte selles, siis järgmises elus. On väga oluline teha vaid oskuslikke tegusid, nii nagu seda õpetas Buddha. Vastavalt oma tegudele sünnivad mõned inimeste maailma, õelad ja kurjad sünnivad ümber kannatuste valda, õiglased ja üllad sünnivad taevastesse maailmadesse ja need, kes on hävitanud kõik ihad, meeleplekid ja kogu teadmatuse, saavutavad lõpliku vabanemise ja ülima õndsuse – nirvaana – ega sünni enam.

5. Õige eluviis



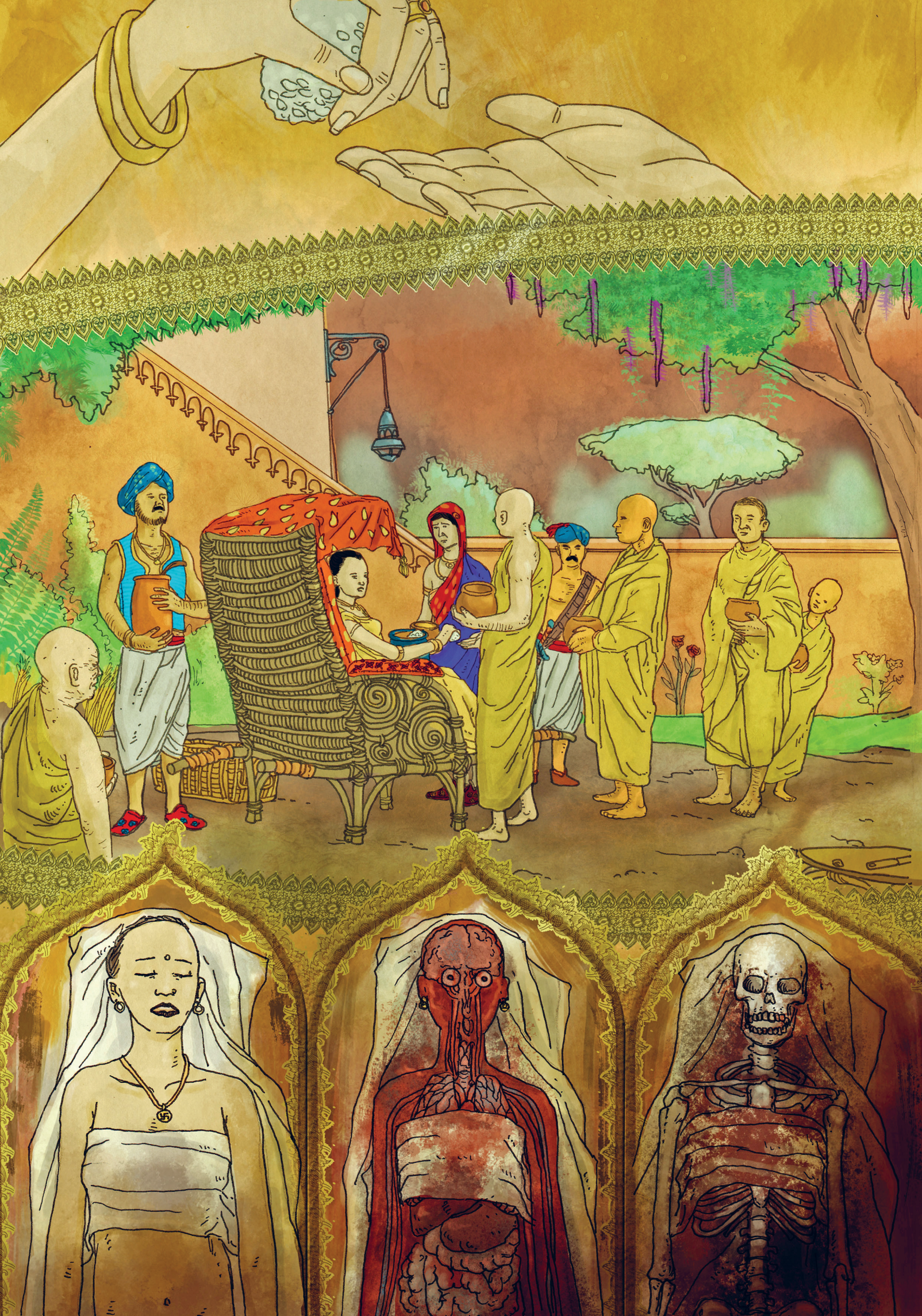
ÕIGE ELUVIIS TÄHENDAB ILMIKUTE HOIDUMIST elatise teenimisest moel, mis ei sobi kokku Buddha õpetusega. Vale eluviis on see, mis tekitab vaeva ja kannatusi elusolenditele. Buddha on öelnud, et me ei peaks teenima elatist teisi kahjustades, kuna õnne pole võimalik saavutada teise õnnetuse arvelt. Näiteks ei lihuniku ega loomade tapamaja töötaja töö pole kindlasti Buddha õpetuse seisukohast õige eluviis.

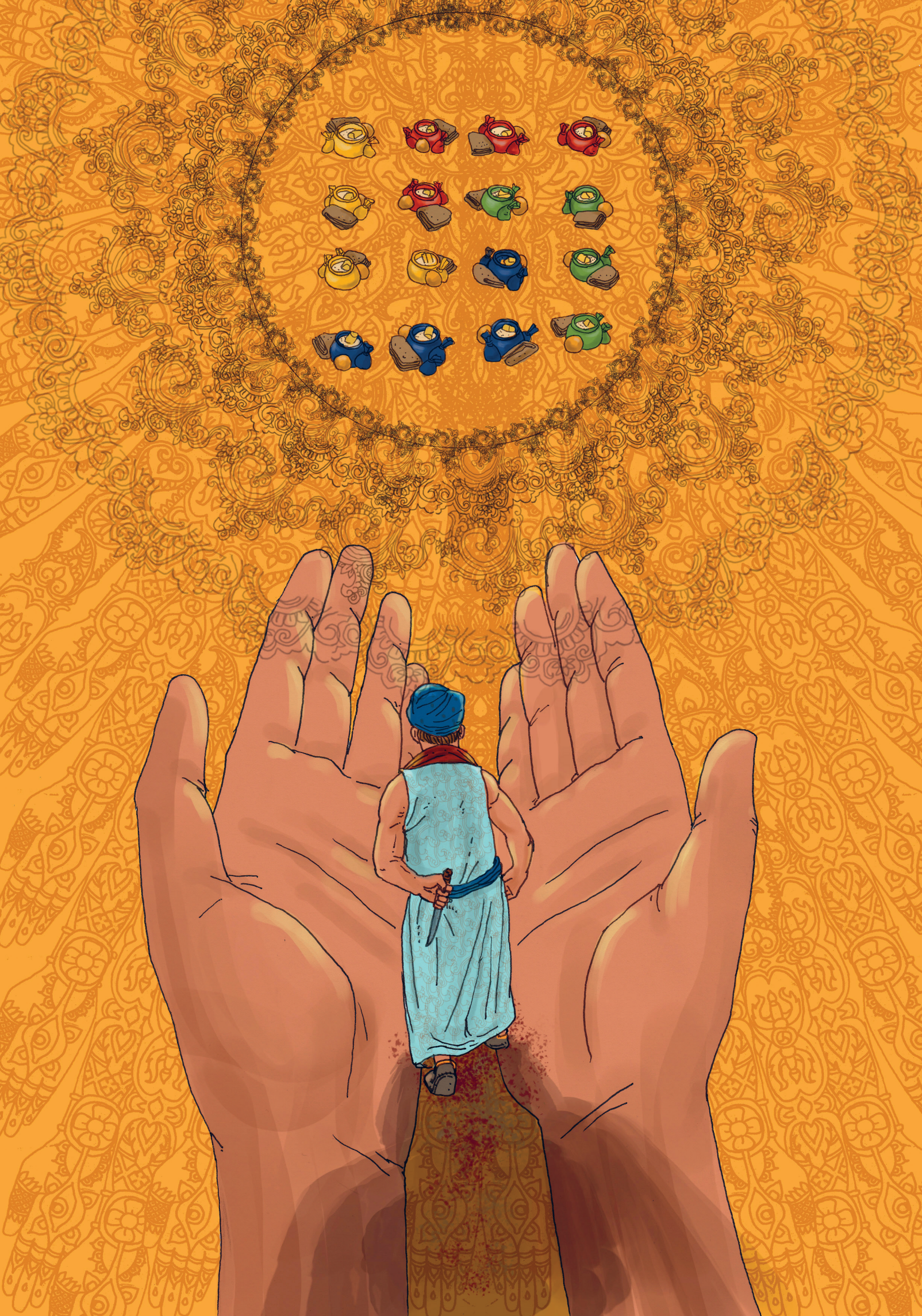
Vale eluviisi alla käib ka ennustamine, jumalatele ohverdamine, näitlemine ja muu virgumise seisukohast kasutu tegevus. Buddha on ka õpetanud, et kauplemine relvadega, elusolenditega, lihaga, alkoholiga ning mürkidega on oskamatu ja halb ning see kahjustab nii meid ennast kui teisi.

Eluviis on otseselt seotud tööga, mida me iga päev teeme. Sestap on oluline, et meie töö oleks eetiline, aitaks kaasa nii meie endi kui ka teiste kõlbelisele mõtlemisele ja käitumisele ning toetaks Buddha dhamma teostamist.

Üks lugu räägib imekaunist kurtisaanist, naisest, kes müüs oma keha raha eest. Sageli annetas ta bhikkhudele süüa ning bhikkhud käisid tema maja ees daanat ehk annetusi vastu võtmas. Kord mainis üks kurtisaani majas toitu vastu võtmas käinud vanem bhikkhu noorele, kui võrreldamatult kaunis see naine on. Noorel bhikkhul tekkis kohe iha kurtisaani näha ning ta liituski järgmisel päeval teiste bhikkhudega, kes läksid kurtisaani juurde piṇḍapāta*'le ehk almuste kogumise ringile.*

Kurtisaan oli aga sel päeval haige. Kuna naine soovis siiski bhikkhudele annetada,





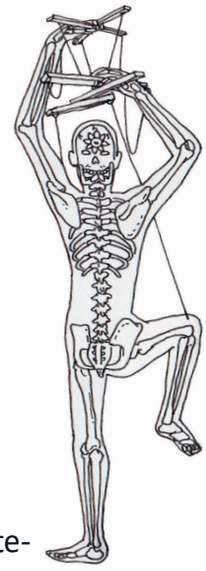
kandsid teenrid ta kandetoolil õue, kus ta jagas lahkelt bhikkhudele toitu. Kui noor bhikkhu nägi kurtisaani, kes isegi haigena oli äärmiselt kaunis, tundis ta tugevat iha.

Sama päeva öösel halvenes kurtisaani tervis järsult ning ta suri varahommikul. Kui see teade Buddhani jõudis, palus ta, et naise keha kohe ei põletataks. Paari päeva pärast teatas Buddha, et ta läheb kurtisaani vaatama. Ka noor bhikkhu liitus rõõmsalt minejatega. Kui nad pärale jõudsid, mõistis noor bhikkhu, et naine on surnud. Kurtisaani keha oli soojaga kiiresti üles puhitunud ja haises pahasti. Buddha küsis nüüd bhikkhudelt, kas keegi oleks nõus selle kurtisaaniga tuhande kuldraha eest voodisse minema. Kuna keegi ei olnud nõus, hakkas Buddha hinda vähendama. Lõpuks küsis Buddha, kas keegi oleks nõus selle naisega ilma rahata magama, kuid ei leidunud kedagi, kes oleks isegi tasuta nüüd seda kurtisaani ihaldanud. Selle peale lausus Buddha: „Kui ta oli elus, olid mõned valmis loobuma kõigest, et saaks veeta kurtisaaniga vaid ühe öö. Nüüd aga ei taha keegi teda enam isegi tasuta. Mis on ilu väärt, kui keha allub lagunemisele ja hävimisele?“

Kuuldes Buddha sõnu, mõistis noor bhikkhu elu tõelist olemust ning tema meeles kerkis esile tugev soov vabaneda petlikust ihast.

Õige eluviis on selline, mis aitab eemalduda teadmatusest ja õppida õiget dhammat, jõustab meie õiget vaadet olemasolule ning juhib ihadest ning himudest loobumisele.

6. Õige püüdlus



ÕIGE PÜÜDLUS ON SEE, KUI ME PÜÜDLEME OSKUSLIKU JA HEA POOLE ning väldime seda, mis on oskamatu ja halb. Õige püüdlus tähendab, et me suuname kogu oma tahte ja energia sellele, et uurida Buddha õpetatud õiget dhammat ja arendada endas tarkust, kõlbelisust ning keskendumisvõimet, mis võimaldab meil käituda arukalt, viisakalt ja teadlikult. Õige püüdlus on ka see, kui oleme lahked, käitume kõlbeliselt, arendame järjepidevalt oma meelt, austame bhikkhusid, aitame abivajajaid, õpime hoolsalt, püüame olla oma vanematele sõnakuulelikud lapsed ning aitame vanemaid inimesi.

Õige püüdlus aitab meil eemalduda teadmatusest, ahnusest, vihast ja pette-kujutlustest ning arendada arukust, lahkust, vihatust ja õiget arusaama olemasolu olemusest.

Üks lugu räägib rikkast Biḷālapādakast, kelle naabruses elas mees, kellele meeldis teha heategusid. See mees otsustas Buddhale ja tema järgijatele oma majas süüa annetada ning kutsus ka ümberkaudseid inimesi andmisrõõmust osa saama. Päev enne kohtumist käidi majast majja annetusi kogumas

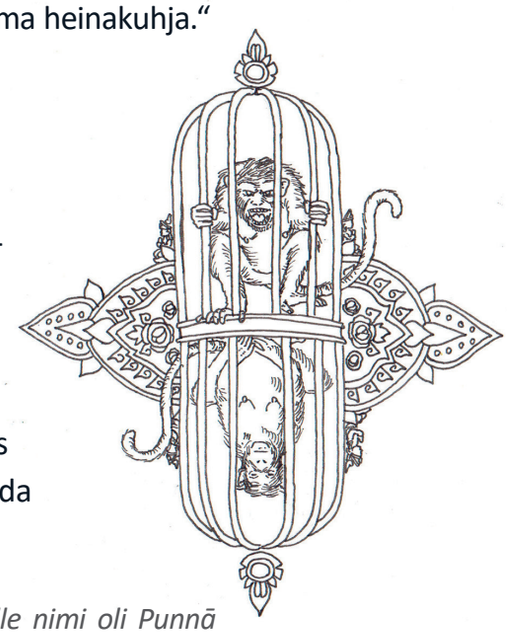
ning iga soovija sai Buddhale ja sanghale midagi kinkida. Seda nähes mõtles rikas Biḷālapādaka: „Milline õnnetu mees! Miks ta kutsus nii palju bhikkhusid, kui ei saa endale lubada neid korralikult toita? Nüüd peab ta ise majast majja kerjamas käima.“

Kui naaber jõudis Biḷālapādaka majani, annetas Biḷālapādaka vaid natukene soola, mett ja võid, mis küll rõõmuga vastu võeti, kuid asetati teistest eraldi. Biḷālapādaka oli sellisest käitumisest häiritud ja mõtles omaette, et küllap naaber kavatseb teda avalikult häbistada, näidates homme kõigile, kui vähe ta annetanud oli. Ta otsustas minna järgmisel päeval annetamistseremooniale, peites hõlma alla pistoda, et saaks naabri tappa, kui too kasvõi ainsa halva sõna tema kohta lausub.

Järgmisel päeval andis naaber Buddhale annetused üle ja lausus: „Auväärne, need annid ei ole vaid minu poolt, vaid on kogutud kõigi naabruskonna inimeste abiga. Iga and, nii suur kui väike, on annetatud siira kavatsuse ja lahke meelega – seeläbi on meie kõigi annetused just ühesuurused.“ Kui Biḷālapādaka seda kuulis, tundis ta nii sügavat häbi, et läks ja palus naabrilt vabandust, et oli temast halvasti mõelnud. Kui see lugu jõudis Buddha kõrvu, lausus ta kogunenud rahvale: „Ära mõtle nii: „Väike heategu ei mõjuta mind.“ Nii nagu veeanum täitub tilkhaaval langevatest vihmapiiskadest, nii täitub ka tark mees pälvimustest isegi siis, kui need kogunevad vähehaaval.“

Pälvimus on Buddha õpetuses virgumist soodustav tegur, mis saadakse õigel vaatel ja õigel mõtlemisel põhineva õige käitumise kaudu. Kui meie mõtlemine on aga siiras, siis polegi oluline, kui väike või suur meie tegu on, vaid see, et tegu oleks oskuslik virgumise suhtes. Samuti pole õige arvata, et väike tegu ei muuda siin elus midagi. Buddha on öelnud: „Väike tulesäde võib süüdata ka suurima heinakuhja.“

7. Õige teadvustamine



ÕIGE TEADVUSTAMINE TÄHENDAB TEADVELOLEKUT oma kehast, mõtetest, tunnetest ja meie meeles toimuvast. Kui me ei teadvusta seda, mida parasjagu teeme, võime koperdada isegi omaenda jala otsa. Õige teadvustamine tähendab ka seda, et oleme koolitunnis tähelepanelikud, kuulame hoolega ja jätame meelde, mida õpetaja räägib.

Üks lugu räägib vaesest teenijatüdrukust, kelle nimi oli Punnā ja kes töötas sageli hiliste öötundideni. Ühel õhtul kesköö paiku, kui Punnā oli just lõpetanud riisi jahvatamise, märkas ta bhikkhut. Väsinud bhikkhu tuli metsast, kus ta oli dhammat kuulanud, ning oli teel tagasi kloostri poole.



Punnā mõtles endamisi: „Ma saan aru, et mina olen vaene ja pean tegema rasket tööd, kuid miks on bhikkhu ärkvel ja mida ta teeb sellisel kellaajal?“ Ta mõtles, et küllap on mõni bhikkhu haige või on kedagi madu hammustanud.

Järgmisel hommikul nägi Punnā, kuidas tema isanda majast möödus Buddha. Punnā oli juba pikka aega oma südames unistanud võimalusest pakkuda Buddhale toitu. Sel hommikul oli Punnāl söögiks vaid riisijahu valmistamise jääkidest küpsetatud kook. Kuigi Punnā tundis häbi, et tal polnud midagi paremat pakkuda, võttis ta südame rindu ja otsustas selle siiski Buddhale annetada. Punnā üllatus ja rõõm oli suur, kui Buddha mitte ainult ei võtnud tema annetust vastu, vaid istus sealsamas sobivasse kohta ning sõi jahujääkidest valmistatud koogi Punnā juuresolekul ära.

Kui Buddha oli söömise lõpetanud, päris uudishimulik Punnā, miks bhikkhud hilisõhtul veel ringi jalutavad. Buddha vastas talle lahkelt: „Punnā, nii nagu sinul pole aega magada, kuna pead hiliste öötundideni riisi jahvatama, nii ka minu järgijad lähevad hilja magama, kuna harjutavad usinalt, et olla ärksad ja tähelepanelikud.“ Seejärel õpetas Buddha Punnāle, et pole tähtis, mis positsioon meil elus on. Sõltumata sellest, kas keegi on kuningas, teenija või bhikkhu – peaasi, et me ei lakkaks iial olemast tähelepanelikud ja valvsad. Kui Punnā kuulis otse Buddhalt teadvustamise õpetust, sai temast aaria – sotāpanna.

Vaid siis suudame vabaneda meeleplekkidest, kui oleme ärksad, õpime järjepidevalt Buddha antud dhammat ning püüdleme virgumisele nii päeval kui öösel. Mida kirkam on meie teadvustamine, seda selgemaks saavad meile õppetükid ja seda parem mälu meil on.

8. Õige keskendumine



ÕIGE KESKENDUMINE ON SEE, KUI HAKKAME oma meele keskendumist teadlikult arendama. Tavaliselt hüpleb meel nagu ahv ühest kohast teise. Keskendumine tähendab seda, et me suuname oma meele ühte kindlasse punkti või mõtleme ühe kindla teema raames. Õige keskendumine aitab ületada viis takistust (*pañca nīvaraṇāni*), milleks on naudingusoov (*kāmacchanda*), saamahimu ja pahatahtlikkus (*abhijjhā-vyāpāda*), laiskus ja loidus (*thīna-middha*), rahutus ja mure (*uddhacca-kukkucca*) ning skeptiline kahtlus (*vicikicchā*).

Täpsemalt räägime õigest keskendumisest selles raamatus edaspidi.

Kaheksaosaline aarialik tee (*ariya aṭṭhaṇgika magga*)

1. TARKUS (*paññā*)	**1. Õige vaade** Õige vaade neljast õilsast tõest Õige vaade kümnes olulises aspektis Õige vaade karma seisukohast	1	**1. *Sammādiṭṭhi*** *catusacca sammā-diṭṭhi* *dasavatthuka sammā-diṭṭhi* *kammassakatā sammā-diṭṭhi*
	2. Õige mõtlemine Maisest loobunud mõtlemine ehk mittetahtmine Mittepahatahtlik mõtlemine ehk headus Mittevägivaldne mõtlemine ehk vägivallatus		**2. *Sammāsaṅkappa*** *nekkhamma-sankappa* *avyāpāda-sankappa* *avihiṁsā-sankappa* 2
2. KÕLBLUS (*sīla*)	**3. Õige kõne** Hoidumine valelikust kõnest Hoidumine laimavast kõnest Hoidumine vaenulikust kõnest Hoidumine kasutust kõnest [tühjast lobast]	3	***3. Sammāvācā*** *musāvādā-virati* *pisuavācā-virati* *pharusavācā-virati* *samphappalāpa-virati*
	4. Õige tegu Hoidumine võtmast elu Hoidumine võtmast, mida pole antud Hoidumine abielurikkumisest		***4. Sammākammanta*** *pāṇātipāta virati* *adinnādāna virati* *kāmesu micchācāra virati* 4
	5. Õige eluviis Hoidumine oskamatust eluviisist Hoidumine sobimatust eluviisist Hoidumine ebaausast eluviisist Hoidumine madalatest kunstidest	5	***5. Sammāājīva*** *duccarita micchājīva virati* *anesana micchājīva virati* *kuhanādi micchājīva virati* *tiracchānavijjā micchājīva virati*
3. KESKENDUMINE (*samādhi*)	**6. Õige püüdlus** Veel esile kerkimata oskamatute meeleseisundite vältimine Esile kerkinud oskamatute meeleseisundite hülgamine Veel esile kerkimata oskuslike meeleseisundite arendamine Esile kerkinud oskuslike meeleseisundite säilitamine		**6. *Sammāvāyāma*** *anuppannānaṁ akusalānaṁ dhammānaṁ anuppādāya vāyāmo* *uppannānaṁ akusalānaṁ dhammānaṁ pahānāya vāyāmo* *anuppannānaṁ kusalānaṁ dhammānaṁ uppādāya vāyāmo* 6 *uppannānaṁ kusalānaṁ dhammānaṁ bhiyyo bhāvāya vāyāmo*
	7. Õige teadvustamine Keha teadvustamine ja vaatlemine Tunnete teadvustamine ja vaatlemine Meele teadvustamine ja vaatlemine Meeleobjektide teadvustamine ja vaatlemine	7	7. ***Sammāsati*** *kāyānupassanā satipaṭṭhānaṁ* *vedanānupassanā satipaṭṭhānaṁ* *cittānupassanā satipaṭṭhānaṁ* *dhammānupassanā satipaṭṭhānaṁ*
	8. Õige keskendumine Keskendumine esimeses tšhaanas Keskendumine teises tšhaanas Keskendumine kolmandas tšhaanas Keskendumine neljandas tšhaanas		***8. Sammāsamādhi*** *paṭhamajjhāna samādhi* *dutiyajjhāna samādhi* *tatiyajjhāna samādhi* *catutthajjhāna samādhi* 8

Kes on arahant?

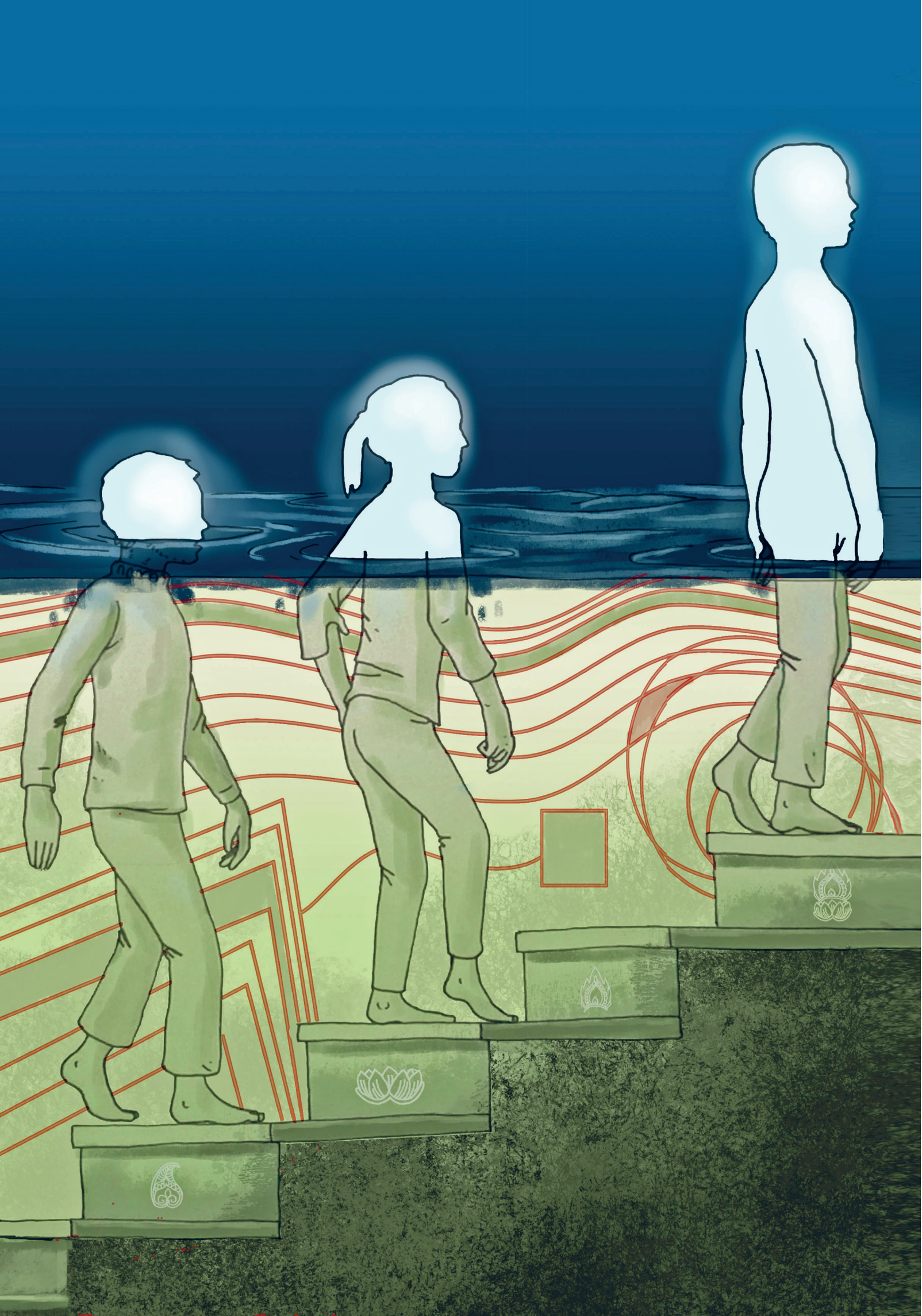
ARAHANT EHK VÄÄRILINE ON AARIA – ISIK, KES ON VIRGUNUD. BUDDHA OLI ülim arahant. See on kõrgeim ideaal, mida Buddha õpetas ja mille poole püüdlevad kõik tema õpetuse järgijad. Arahandiks saab inimene järk-järgult, järgides Buddha antud vinaajat (*vinaya*) ehk käitumisjuhiseid ja õpetust (*dhamma*).

Kui inimene on meele arendamise teel täielikult välja juurinud isikupõhise vaate, skeptilise kahtluse ning riitustesse ja rituaalidesse klammerdumise, on ta astunud voogu, mis viib kindlalt virgumisele. Temast on saanud *sotāpanna* – vooguastunu ehk esimese astme aaria. Selline inimene ei sünni enam kunagi Apaaja kannatuste vallas. Vooguastunu järgib kõlblusjuhiseid ja hoidub kümnest oskamatust käitumisest. *Sotāpanna* ei sünni siia maailma enam üle seitsme korra. Ta saab kindlasti õigeaegselt arahandiks ning saavutab igavese nirvaana.

Sakadāgāmi ehk ükskordnaasja on järgmise astme aaria, kes on veelgi õilsam kui vooguastunu. Tänu järjekindlale meeletreeningule ning kõlblusjuhiste järgimisele on ükskordnaasjas veelgi vähem kirge, ahnust, pahatahtlikkust, vihkamist ning pettekujutlusi. Tema sünnib ümber veel vaid üks kord, misjärel saavutab ta igavese *nibbāna*.

Anāgāmi ehk mittenaasja on kolmanda astme aaria, kes ei sünni enam madalamates olemasolu valdades. Kui ta ei saa arahandiks selles elus, sünnib ta uuesti taevases braahma vallas või puhtas elupaigas, kus temast saab arahant ning kus ta vaibub parinirvaanasse. Mittenaasja ei koge enam viha, vaenu, pahatahtlikkust, kirge, muretsemist, meeleheidet ega ühtegi teist ahistavat tunnet. Samuti ei tunne mittenaasja meelenaudinguid, sest tema meel on nüüdsest alatiseks tasakaalus ning ta viibib täiuslikus ja õndsas rahus.

Arahant tähendab „vääriline“, see tähendab, et ta on väärt saavutatud seisundit ning see ongi aaria tee viimane aste. Arahandil pole ainsatki kiindumust ega ainsatki ahistust, ta on vabanenud kõigist kümnest köidikust. Tema meel on lõplikult puhas, see esindab kõige õilsamat ja kõige kõrgemat, mida inimene on üldse võimeline saavutama. Arahant on püha, teda austavad nii inimesed kui ka deevad. Kuna ta ei tee enam selliseid tegusid, mis looksid karmat, siis ei sünni ta enam uuesti. Arahant on ületanud kõik kannatused ja saavutanud *nibbāna* – ta on lõplikult virgunud.



Aaria tee (*ariyamagga*) eesmärgiks on nii enda kui kõikide elusolendite vabastamine olemasolurattasse ja viletsuse ringkäiku siduvast kümnest köidikust (*dasa saṁyojana*), milleks on:

1. Isikupõhine vaade (*sakkāyadiṭṭhi*), mis on vale vaade inimesest, mille puhul keerukat psühho-füüsiliste agregaatide kogumit peetakse isikuks, isiksuseks, endaks või minaks.

2. Skeptiline kahtlus (*vicikicchā*), kõhklus või usaldamatus Buddha, dhamma või sangha suhtes või sõltuvusliku tekke õpetuse suhtes. Selline kahtlus tekitab kindluse, julguse ja arukuse puudust aarialiku tee järgimisel.

3. Riitustesse ja rituaalidesse klammerdumine (*sīlabbata-parāmāsā*) on ekslik vaade, et üksnes käitumisjuhiste, ettekirjutuste ja/või tseremooniate täitmine on piisav meele puhastamiseks. Selline uskumus võib viia iseenda või teiste elusolendite kahjustamiseni, näiteks askeesi praktiseerimiseni või loomade ohverdamiseni.

4. Sensuaalsuse iha ehk kirglik kiindumus meelelistesse naudinguobjektidesse (*kāmachanda* ehk *kāmarāga*), milleks võib olla kas mingi asi, heli, lõhn, maitse vms.

5. Pahatahtlikkus või vastumeelsus (*vyāpāda* või *paṭigha*) on soov vihata, vastanduda või kahjustada. See on kuritahtlik kavatsus ja antipaatia. Laiemas mõttes on see üleüldine vaenulik hoiak.

6. Vormide maailmaga seotud kirg (*rūparāga*) väljendub kiindumuses vormide nelja tšhaanasse, kus meeles kerkivad esile senikogematu rõõm, õndsus ja rahu. See on iha, mis on seotud vormide vallaga, näiteks sündimine vormide vallas (*rūpaloka*).

7. Vormideta maailmaga seotud kirg (*arūparāga*) on kiindumus mittemateriaalsesse olemasollu. See on näiteks iha sündida vormideta vallas.

8. Uhkus (*māna*) loob inimesele illusiooni, et mingil põhjusel ta on teistest parem, väärtuslikum või olulisem.

9. Rahutus (*uddhacca*) tähendab häiritust ja erutust.

10. Teadmatus (*avijjā*) on ignorantsus olemasolu tõelises olemuses, teadmatus neljast aarialikust tõest ning sõltuvuslikust tekkimisest.

Millised võimed olid Buddhal?



PÄRAST VIRGUMIST ILMNESID BUDDHAL ÜLE-loomulikud *abhiññā* võimed. Neid võimeid on võimalik saavutada kõigil, kes hoolega meelt treenivad. Ka tänapäeval leidub bhikkhusid, kes meele järjepideva harjutamise tulemusena on need võimed saavutanud.

Kuus üleloomulikku võimet on:

- **Maagilised võimed** (*iddhividha*) – võime luua vorme, lennata läbi õhu (leviteerida), kõndida vee peal, sukelduda maa sisse jne.
- **Taevane kõrv** (*dibba-sota*) või selgeltkuulmine – võime kuulda ülikõrgeid või väga madalaid helisid nii lähedalt kui kaugelt, mida tavainimene ei kuule.
- **Meele läbistamine** (*paracitta-vijānana*) ehk mõtete lugemine – võime läbistada teiste meel nägemaks, mida nad parasjagu mõtlevad.
- **Eelmiste olemasolude meenutamine** (*pubbenivāsānossati*) – võime meenutada, kuidas ja millistes olemasolu valdades me oleme eelnevalt elanud.
- **Taevane silm** (*dibba-cakkhu*) ehk selgeltnägemine – võime näha peeneid ja jämedaid asju nii lähedal kui kaugel, nii deevade elupaiku kui ka Apaaja tasandit ja tulevasi maailmu.
- **Mürgitulvade lakkamine** (*āsavakkhaya*) – võime teada arahandi teed (*arahattamagga*), mis hävitab kõik meeli mürgitavad tulvad (*āsava*).



Mida tähendab karma?

SÕNA „KARMA“ TULENEB PAALIKEELSEST SÕNAST *KAMMA* JA TÄHENDAB „tegu“. Karma tähistab teo ja tagajärje seotuse õiglast ning eksimatut seadust. Buddha õpetas, et igal teol on ka oma *vipāka* ehk vili. Head teod kannavad häid ja soovitud vilju ning halvad teod toovad halbu tagajärgi – neid, mida me ei soovi. Elus saame valida käitumisviisi ja seeläbi ise määrata, millised on meie teo viljad ning milliseks kujuneb meie tulevik.

Karma on jõud, mis liigub ühest olemasolust teise. Heade tegude mõjul võime peale surma sündida uuesti isegi deevade maailma ja halvad teod juhivad uuesti-sünni sinna, kus tuleb kannatada puudust ja kurbust.



Karma ei ole saatus, mingi kõrgema jõu, müstilise olendi või jumala poolt määratud karistus ega tasu, mille peame jõuetult alludes vastu võtma. Karma pole ka hea ega halb. Karma on seadus, mis toimib iseenesest ja seda ei saa keegi teine muuta – vaid meie ise saame muuta oma käitumist.

Karma viljade eest pole võimalik end ära peita. Keegi teine ei saa meie teo vilju ja keegi ei saa meie eest tegusid teha. Karma on meie endi tegu, mis leiab meid alati bumerangina üles ja tuleb meie juurde meie teo viljana tagasi. Ehk nagu minu vanaema Trudchen mulle alatasa meelde tuletas: „Pojake, kõik mis teed, teed endale.“

Kui me ei taha enesele pahandusi ega probleeme, siis tuleb käituda hästi ja oskuslikult – just nii saamegi kinkida enesele häid, soovitud karmavilju ning hoiame ennast nii praegu kui ka tulevikus eemal halvast ja kurjast.

Milliseid maailmu Buddha nägi?

VIRGUDES NÄGI BUDDHA KÕIKI OLEMASOLU valdasid, nii meile nähtavaid kui ka neid, mida tavainimene ei näe. Kokku on Buddha kirjelduste järgi 31 olemasolu valda või maailma. Neli suuremat olemasolu valda on õnnetu **Apaaja vald** (*apāya-bhūmi*), **õnnelik ihade vald** (*kāmasugati-bhūmi*), **vormide vald** (*rūpa-bhūmi*) ja **vormideta vald** (*arūpa-bhūmi*).



Apaaja vald

APAAJA VALD ON SELLINE, KUS puudub igasugune õnn. Ükski sinna langenud olend ei tunne kordagi rõõmu. Selles õnnetus viletsuse vallas on neli suuremat maailma.

Esimene neist on õnnetu maailm **Niraaja** (Niraya). See on armetu ja haletsusväärne paik, kus olenditele saavad osaks kohutavad katsumused, mida nad peavad kogema oma halvast karmast vabanemiseks. Siia maailma sünnivad olendid, kes on tapnud oma isa, ema või arahandi, vigastanud arahanti või tekitanud sanghas tüli, mille tagajärjel sangha lõheneb. Niraajas, kus pole ainsatki õnnelikku hetke, võivad olendid viibida olenevalt karma mõjust kas lühikest aega või terveid ajastuid, kuid karma lõppedes sünnivad nad õnneks ikkagi ümber parematesse maailmadesse.

Teine on **loomade maailm**. Karma, mis avaldub inimeste maailmas, võib avalduda ka loomade maailmas – nagu elektergi, mis võib anda soojust ja valgust, levides

kõikjale. Jõhkrate olendite ja loomade maailma sünnivad vägivaldsed inimesed, kes on eelmises elus käitunud jõhkralt ja ogaralt nagu loomad. Tänu heale karmale naudib osa lemmikloomi siiski mugavat elu. Näiteks mõni koer võib elada hoolitsevas peres paremini kui vaene nälgiv tänavalaps Indias.

Kolmas viletsuse valla maailm on **peetate maailm**. Seal elavad õnnetud peetad, keha omavad vaimud ehk kummituslikud olendid. Üldjuhul neid palja silmaga ei näe, aga neil on eri suuruses ja väga erinevad kehad. Peetad elavad metsades ja räpastes paikades. Osa peetasid toitub väljaheidetest ja oksest, teised on jällegi pidevalt näljas ja janus. Peetadeks võivad sündida need, kes on hävitanud suurest ihast ning teinud teistele inimestele või loomadele palju halba.

Neljas viletsuse maailm on **asura-deemonite maailm**. „Asura“ tähendab seda, kes ei sära. Õnnetu valla olenditel pole kindlat eluiga, nende kannatuste pikkus sõltub nende halva karma mõjust. Kuningas Kosala naine kuninganna Mallikā pidi oma kõlvatute tegude tõttu kannatama õnnetus vallas seitse päeva, misjärel sündis mineviku heade tegude tõttu ümber õnnelikku valda. Devadatta, kes põhjustas teadlikult sangha lõhenemise, peab aga kannatama Niraaja põrgus terve ajastu.

Õnnelik ihade vald

ÕNNELIK IHADE VALD SISALDAB KOKKU SEITSE MAAILMA.

Esimene neist on **inimeste maailm**. Meie maailmas on õnn segunenud õnnetusega ja rõõm kurbusega. Bodhisatta ehk virgumisolend peab kindlasti ümber sündima inimeste maailma, kuna vaid siin on tal võimalus saada buddhaks. Ka kõik eelmised buddhad on virgunud inimeste maailmas. Inimeste, loomade, vaimude ja deemonite vald eksisteerib Maa pinnal, kuid eri olendid liiguvad ringi igaüks omas maailmas.

Inimeste maailmast kõrgemal asub **deevade kuus maailma**. Seal elavad taevased olendid, kes olid enne inimesed, kuid tänu suurtele pälvimustele või järjepidevale meeletreeningule sündisid ümber taevasesse valda, kus nad naudivad oma hea karma vilju. Deevad on tavanägemisele nähtamatud, peenema mateeria ja tunnetusega taevased ehk jumalikud olendid. Deevad sünnivad noorena, 15–16-aastasena spontaanselt, näiteks lillest. Deevade eluiga on ülipikk, tavamõistes on deevad nagu surematud. Deevadele saavad osaks kõikmõeldavad hüved ja õndsus. Nad

on igavesti noored ja neil pole ühtegi haigust. Taevalik vald on küll õnnis, kuid siiski ajaline. Ühel päeval deeva sureb ning sünnib vastavalt oma tegude iseloomule uuesti.

Nelja suure kuninga taevalikus maailmas elavad neli maailma kaitsejumalat koos oma järgijatega. Kuningas Kuvera kontrollib ja valitseb jakkhaid (*yakkha*) – julmi ohtlikke vaimkummitusi – põhjas. Jakkhad on inimeste maailmas elavad vaimud, suured, koledad ja hirmuäratavad. Mõnikord nad aitavad inimesi, mõnikord aga kahjustavad. Kuningas Dhataraṭṭha kontrollib ja valitseb taevalikke muusikuid idas. Kuningas Virūḷhaka kontrollib ja valitseb haldjaid lõunas. Kuningas Virūpakkha kontrollib ja valitseb naagasid (*nāga*) – suure väega deemoneid, jumalikke olevusi – läänes. Naagad on ussitaolised üleloomulike võimetega olendid. Nad suudavad muuta isegi oma kehakuju. Mõnikord on nad halvad, mõnikord aga head.

Ka garuudad (*garuḍa*) elavad siin. Garuuda on taevane olend, pooleldi lind ja pooleldi inimene. Garuudal on linnu nägu ja alakeha, kuid ülemine kehapool sarnaneb inimese kehaga. Garuudad söövad uss-olendeid naagasid Himavanta taevastes metsades, mis ümbritsevad Sineru mäge. Ka garuudadel on üleloomulikud võimed ja ka nemad suudavad muuta oma kehakuju.

Kolmas õnneliku valla maailm on **Taavatinsa** (Tāvatiṁsa). See taevalik maailm on 33 jumala ja nende järgijate elupaik. Enne uuestisündi Taavatinsa taevas olid nad 33 vabatahtlikku, kes tegid Sakka juhtimisel väga palju isetuid heategusid teistele inimestele. Heade tegude tagajärjel sündisidki nad siia taevasesse maailma.

Taavatinsa taeva kõrgeim olend ja deevade kuningas on Sakka ehk Indra. Sakkal on küll ülipikk eluiga, kuid kunagi ta sureb ja siis asub tema asemele uus Sakka. Taavatinsa olendid suhtlevad vahel ka inimestega ning aitavad neid, kes on asunud virgumise teele.

Taavatinsa kohal asuvad **Jaama** (Yāmā) – jumalate elupaik, ning **Tusita** (Tusitā) – õnnelike olendite maailm. Tusita on õndsa rõõmu taevalik maailm. Siin elavad bodhisattad, kes ootavad uuestisündi inimeste maailma, et saada arahandiks. Siin elab ka bodhisatta Metteyya, kes ootab võimalust sündida inimeste maailma, et saada järgmiseks buddhaks. Tusitas sünnib jumalana ümber ka bodhisatta ema. Ka Buddha ema sündis peale surma ümber Tusita õnnelikku maailma. Tusita kohal asub veel kaks väga kaunist deevade maailma.

Vormide vald

VORMIDE VALLAS ON 16 MAAILMA. SIIA SÜNNIVAD OLENDID, KES ON TÄIELIKULT vabanenud ihast ning naudivad meele treenimise tulemusena saavutatud õndsust. Siin asuvad braahmad oma saatjaskonnaga. Braahmad on kõige kõrgemad taevased olendid ja nad elavad kõige kauem. Vormide vallas elavad braahmad kiirgavad välja valgust ja kuldset sära, nende ülevoolav hiilgus on lõputu. Siin elavad ka kõrgeimad deevad, kes pole võrreldavad.

Kord läks Buddha braahmade taevasesse valda kohtuma braahma Bakaga, kes nägi asju ülikauge vahemaa tagant, suutis luua illusioone ja uskus end olevat Buddhastki võimsam. Braahma Baka arvas, et kõik braahmad on igavesed, et nad on maailma loojad ning elavad lõpmatuseni nirvaanas. Buddha kohtus Braahmaga ja juhtis tähelepanu braahma ekslikele arusaamadele. Ta selgitas, et maailm ei ole jumala loodud, vaid on moodustunud loodusjõudude mõjul.

Braahma esitas keerulisi küsimusi, kuid Buddha teadis kõiki vastuseid. Siis pakkus braahma Buddhale väljakutse, et ta võib enda nii ära kaotada, et Buddha ei suuda teda leida. Kuhu ka braahma Baka end peitis, leidis Buddha ta kerge vaevaga üles. Kui nad aga rollid vahetasid ja Buddha end ära kaotas, ei suutnud braahma Baka Buddhat leida, kuulis vaid tema häält. Seejärel õpetas Buddha Bakale dhammat ning rääkis braahma eelmistest eludest. Õpetuse tulemusel saavutas braahma Baka õige vaate.

Vormideta vald

ARŪPA-BHŪMI EHK VORMIDETA VALD SISALDAB NELJA OLEMASOLU MAAILMA ja asub kõige kõrgemal. Vormideta vald on nii ilus, et selle kirjeldamiseks ei leidu inimeste maailmas sobilikke sõnu.

Nende valdade olemasolu või mitte-olemasolu ei sõltu Buddha õpetusest. Enne kui avastati raadiolained, ei uskunud keegi, et elektromagnetkiirguse abil on võimalik edastada heli ja pilti. See, kui miski pole palja silmaga nähtav, nagu ka raadiolained, või kui teadus pole veel jõudnud midagi avastada, ei tähenda, et seda polegi olemas. Keegi ei kohusta meid uskuma, et Buddha õpetuses toodud maailmad eksisteerivad, kui me ei tee seda omal põhjusel ja vabast tahtest.



VALD				MAAILMA PAALIKEELNE NIMETUS	MAAILMA EESTIKEELNE NIMETUS	OLENDITE ELUIGA
Vormideta vald (*arūpa-bhūmi*) sisaldab 4 olemasolu maailma			31.	Nevesaññā-nāsaññāyatana	Ei teadvuse ega mitteteadvuse vald	84 000 MK
			30.	Ākiñcaññāyatana	Mittemillegi vald	60 000 MK
			29.	Viññāṇañcāyatana	Lõputu teadvuse vald	40 000 MK
			28.	Ākāsānañcāyatana	Lõputu ruumi vald	20 000 MK
Vormide vald (*rūpa-bhūmi*) sisaldab 16 olemasolu maailma	Neljanda tšhaana 7 maailma	**Suddhāvāsa** sisaldab 5 puhast olemasolu maailma, kus eksisteerivad vaid kehata *anāgāmi*'d ja arahandid (mittenaasjad)	27.	Akaniṭṭha	Kõrgeimate deevade elupaik	16 000 MK
			26.	Sudassī	Selge vaatega deevade elupaik	8000 MK
			25.	Sudassa	Ilus deevade elupaik	4000 MK
			24.	Atappa	Muretute deevade elupaik	2000 MK
			23.	Aviha	Aviha deevade elupaik	1000 MK
			22.	Asaññasattā	Tajuta olendite elupaik	500 MK
			21.	Vehapphala	Suure tasuga deevade elupaik	500 MK
	Kolmanda tšhaana 3 maailma		20.	Subhakiṇṇa deva	Püsiva säraga deevade maailm	64 MK
			19.	Appamāṇāsubha deva	Lõputu säraga deevade maailm	32 MK
			18.	Parittasubhā deva	Väiksema säraga deevade maailm	16 MK
	Teise tšhaana 3 maailma		17.	Ābhassara deva	Säravate deevade maailm	8 MK
			16.	Appamānābhā deva	Lõputu säraga taevane maailm	4 MK
			15.	Parittābhā deva	Väiksema säraga taevane maailm	2 MK
	Esimese tšhaana 3 maailma		14.	Mahā Brahma	Ülev braahmade maailm	1 MK
			13.	Brahma purohita	Braahmade lähikond	1/2 MK
			12.	Brahma pārisajja	Braahmade saatjaskond	1/3 MK



VALD				MAAILMA PAALIKEELNE NIMETUS	MAAILMA EESTIKEELNE NIMETUS	OLENDITE ELUIGA
Ihade vald (*kāma-bhūmi*) sisaldab 11 olemasolu maailma	**Õnnelik ihade vald** (*kāmasugati-bhūmi*) sisaldab 7 olemasolu maailma	Deevade 6 maailma	11.	Paranimmita vasavattī	Teiste loomingut ihaldavate deevade taevane maailm	16 000 TA 1 tp = 1600 IA
			10.	Nimmānarati	Oma loomingust rõõmustuvate deevade taevane maailm	8000 TA 1 tp = 800 IA
			9.	Tusita	Õndsa rõõmu taevane maailm	4000 TA 1 tp = 400 IA
			8.	Yāma	Jaama taevane maailm	2000 TA 1 tp = 200 IA
			7.	Tāvatiṁsa	33 taevane maailm	1000 TA 1 tp = 100 IA
			6.	Cātummahārājika	Nelja suure kuninga taevane maailm	500 TA 1 tp = 50 IA
			5.	Manussaloka	Inimeste maailm	Aeg määratlemata
	Õnnetu ihade vald (*kāmaduggati-bhūmi*) ehk languse/kaotuse vald (*apāya-bhūmi*) sisaldab 4 maailma		4.	Asurayoni	Asura-deemonite maailm	
			3.	Petaloka	Peetade maailm	
			2.	Tiracchānayoni	Loomade maailm	
			1.	Niraya	Niraaja	

MK = *mahā-kappa* ehk suur maailmatsükkel, ülimalt pikka ajaperioodi tähistav ajaühik, mis hõlmab suure hulga ajastuid; TA = taevane aasta; tp = taevane päev; IA = inimeste aasta

Kappa kui ajaühiku täpne pikkus on ebaselge. Suure igaviku ehk maailmatsükli (*mahā-kappa*) pikkust selgitas Buddha metafoorselt nii, et kui oleks olemas linn, mis oleks ümbritsetud ühe *yojana* (umbes 20 km) laiuse, ühe *yojana* pikkuse ja ühe *yojana* kõrguse rauast müüriga ja see oleks ääreni täis sinepiseemneid, ning kui sealt võetaks iga saja aasta tagant välja üks seeme, lõpeks seemned otsa enne, kui lõpeb üks igavik. Või kui ühe *yojana* laiuselt, pikkuselt ja kõrguselt mäelt iga saja aasta tagant tõmmata üle siidist riidetükiga, kuluks mägi enne ära, kui lõpeks igavik.

Kas maailm on igavene?

BUDDHA ÕPETAS, ET ON OLEMAS LÕPUTU HULK MAAILMU NING ÜKSKI neist pole igavene. Maailmad tekivad erinevate jõudude koosmõjul ja hävivad samuti nende kaudu. Meie maailm kestab veel väga-väga pikka aega, isegi miljoneid aastaid. Inimeste maailma valvavad jumalad teavitavad inimesi hävingust ette, et kõik saaksid teha palju häid tegusid ning hakata meelt arendama, et pääseda uuestisünni kaudu kõrgematesse jumalate maailmadesse.

Igasugune klammerdumine ja asjadest kinnihoidmine toob paratamatult vaid kurbust ja valu, kuna kõik on ajaline. Varem või hiljem kaotame kõik selle, mida usume omavat ning arvame meile kuuluvat – isegi oma keha. Buddha õpetuse seisukohast on kaduvuse ja ajalisuse mõistmine väga oluline.

Kord elas kuninganna Khemā, Magadha kuninga Bimbisāra naine. Ta oli võrratult kaunis ja armastas väga ilusaid asju. Kuningas Bimbisāra kutsus oma naist mitu korda Veluvana parki Buddhaga kohtuma, kuid kuninganna keeldus lausudes: „Ma eelistan viibida kaunis palees!“ „Kui nii,“ vastas kuningas, „siis toon ma Veluvana ilu paleesse!“

Bimbisāra oli tark kuningas. Ta kutsus enda juurde kuninganna lauliku ja käskis tal luua kauneid laule ülistamaks Veluvana parki, mille ta oli Buddhale kinkinud ning kus viimane ka parasjagu viibis. Laulik tegi, nagu kuningas käskis, ning esitas kuningannale lüürilisi laule imelisest pargist ja selle lummavast ilust. Kuuldud laulude mõjul paluski kuninganna ühel päeval kuningat, et too viiks ta parki, et näha seda ebamaist ilu. Kui nad olid Veluvana parki jõudnud, nägi kuninganna õitsva puu all Buddhat istumas. Buddha kõrval seisis neiu, isegi kuningannast ilusam, ja lehvitas talle suure lehvikuga tuult. Kuninganna oli hämmingus neiu ilust ja hüüdis: „See kõik on veelgi ilusam, kui ma oleksin osanud arvata!“ Aga kui kuninganna astus mõne sammu kauni neiu poole, et tema ilu lähemalt silmitseda, hakkas neiu kiiresti vananema, tema nahale tekkisid sügavad kortsud ja juuksed muutusid halliks. Ta vananes kiiresti, muutus jõuetuks, varises maha ja suri sealsamas.

Kuigi see oli vaid Buddha loodud illusioon, peitis kuninganna oma õudusest haaratud näo kätega. Buddha pöördus seejärel kuninganna poole ja lausus malbelt: „Ilu pole püsiv. Need, kes seda ei mõista, on nagu iseenda võrku takerdunud ämblikud – sealt pole väljapääsu. Tõeline vabadus on mitteklammerdumine.“

Kuninganna sai sellest tänu Buddha loodud illusioonile aru. Ta loobus soovist olla ja jääda iga hinna eest ilusaks, ajas oma juuksed maha, liitus sanghaga ning temast sai bhikkhuni Khemā.

Kes on bhikkhu?

BHIKKHU ON BUDDHA LOODUD SANGHA PÜHITSETUD MEESLIIGE, KES järgib Buddha poolt antud 227 ettekirjutust ja bhikkhuni (*bhikkhunī*) on pühitsetud naisliige, kes järgib 311 Buddha antud ettekirjutust.

Bhikkhudel on vaid mõned asjad, nagu kolm rüüd, nõu annetuste kogumiseks, habemenuga juuste eemaldamiseks, ravimid, veefilter ja koht, kus elada ning meelt treenida. Nad on loobunud ilmalikust elust ja elavad lihtsuses. Igal täiskuul ajavad bhikkhud ja bhikkhunid pead paljaks selle märgiks, et nad on otsustanud arendada välise ilu asemel sisemist tarkust ja meelt.

Bhikkhud ja bhikkhunid käivad igal hommikul *piṇḍapāta*'l ehk annetusi vastu võtmas. Nad jalutavad tavaliselt kloostri lähiümbruses, kuhu lahked inimesed on kogunenud neile süüa ja juua annetama. Kuna nad ei saa toitu valida, õpivad nad olema tänulikud kõige eest, mis neile antakse. Sellega aitab almustest elamine vabaneda ka isekast uhkusest ja egost.

Kui inimene otsustab saada sangha liikmeks, kingitakse talle rüü. See on lihtne linasest või puuvillasest riidest kangas, mis tuleb kindlal viisil ümber keha keerata. Rüü värvus on eri piirkondades erinev. Sri Lankal ja Tais on kollakat värvi rüüd, Birmas tumepruunid, Jaapanis mustad, Tiibetis ja Myanmaris tumepunased ja Hiinas ning Koreas hallid ja pruunid. Buddha ise kandis kollast ehk safranikarva rüüd ning seda traditsiooni järgib ka theravaada koolkond, mida peetakse Buddha end poolt loodud sangha kõige otsesemaks järglaseks.



Rüü ja almuste kogumise nõu on bhikkhudele ja bhikkhunitele kõige olulisemad asjad. Buddha on öelnud: „Just nagu lind võtab tiivad endaga kaasa kõikjale, kuhu iganes ta lendab, nii ka bhikkhud ja bhikkhunid võtavad oma riided ja almuskausid endaga kaasa, kuhu iganes nad lähevad. Nad rahulduvad selle rüüga, et katta oma keha, ja selle almuskausiga, et hoida toitu."

Kuidas bhikkhu elab?



BHIKKHUD JA BHIKKHUNID ELAVAD TAVALISELT eraldi kloostrites või ühe kloostri eraldatud aladel. Nende päev algab väga vara, mõnes kloostris kell neli ja mõnes kell viis hommikul. Päeva alustatakse Buddhale austuse avaldamisega ning seejärel retsiteeritakse üheskoos dhammat. Retsiteerimine tähendab pool-laulvalt, mõne noodi abil Buddha õpetuste meloodilist esitamist.

Pärast seda minnakse almuseringile, kus kogutakse hommikuks sööki ja muid annetusi. Buddha õpetuses on annetamisel oluline roll meele puhastamisel. Iga-hommikuse annetuste kogumisega annavad bhikkhud kõigile soovijaile võimaluse puhtast südamest toetada virgumise teele asunuid. Isetut ja lahket annetamist nimetatakse Buddha õpetuses daanaks (*dāna*). Helde daana vähendab ihnsust ja kadedust, arendab lahkust, loob head karmat ning juhib soodsamasse uuestisündi.

Naasnud templisse, jagatakse toit sõbralikult omavahel ära. Kui mõni templielanik on haige või nii vana, et ei jõua enam kõndida, annavad teised lahkelt osa oma toidust temale. Toitu süüakse vaikides ja teadvustades. Pärast seda pestakse almusnõud puhtaks ja hakatakse koos templitöid tegema. Ühed pühivad luuaga lehti ja kastavad lilli või koristavad siseruume. Teised jälle hoolitsevad haigete ja vanemate bhikkhude või bhikkhunite eest. Peale selle on bhikkhudel palju ilmikutega seotud kohustusi. Nad õpetavad nii lastele, vanematele kui ka vanavanematele Buddha dhammat. Mõnikord õpetavad nad keskendumist ja teinekord annavad lihtsalt nõu, kuidas elus ettetulevate probleemidega toime tulla. Teist korda süüakse enne lõunat ja see on ka viimane söögikord. Keskpäevast kuni järgmise päeva päikesetõusuni bhikkhud enam ei söö.



Õhtuti bhikkhud õpivad ning harjutavad meele keskendumist. Vahetevahel tulevad ka sugulased neid vaatama. Templielanike elu on rahuküllane ja rõõmus. Õhtul pärast päikeseloojangut kogunetakse veel kord kokku Buddha õpetusi retsiteerima. Kui sa tead mõnd Buddha templit ja selle uksed on lahti, siis võid julgelt sisse astuda. Sa oled alati lahkelt oodatud!

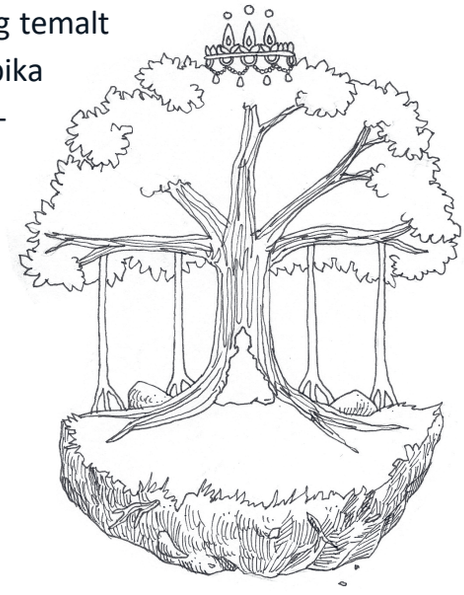
Mis on budistlike sümbolite tähendused?

REISIDES MÖÖDA MAAILMA VÕIB KOHATA ROHKELT MITMESUGUSTE sümbolitega kaunistatud budistlikke templeid. Mida need märgid tähendavad?



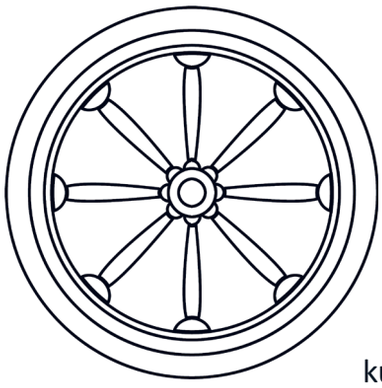
Lootos. Buddha võrdles virgumist sageli lootosega. Lootos võrsub mudast, kasvab läbi mudase vee, sirgub päikese poole, jõuab veepinnale ning kui aeg on küps, avab oma imekauni õie. Niisamuti on inimesega, kes järgib Buddha õpetust. Ta ärkab teadmatusest, sirgub Buddha õpetuse abil läbi elu vaevade ja hädade vabanemise poole ja virgub nagu avanenud imekaunis lootoseõis. Sellepärast ongi lootos tarkuse ja virgumise sümbol.

Bodhipuu (*bodhi-rukkha*) on puu, mille all Buddha virgus. Buddha eluajal käis palju inimesi temale austust avaldamas ja annetusi viimas. Buddha aga ei viibinud alati ühes kohas ja kõik inimesed ei teadnud, kus täpselt ta parasjagu asub. Sel ajal polnud mobiiltelefoni, e-posti ega teisi tänapäevaseid sidevahendeid. Selleks et Buddhaga kohtuda ning temalt nõu saada, käisid inimesed sageli maha väga pika maa. Kui nad aga avastasid, et Buddha polnud hetkel vaba või polnud seal, kus nad eeldasid teda olevat, ei saanud nad temaga kohtuda ning olid väga kurvad.

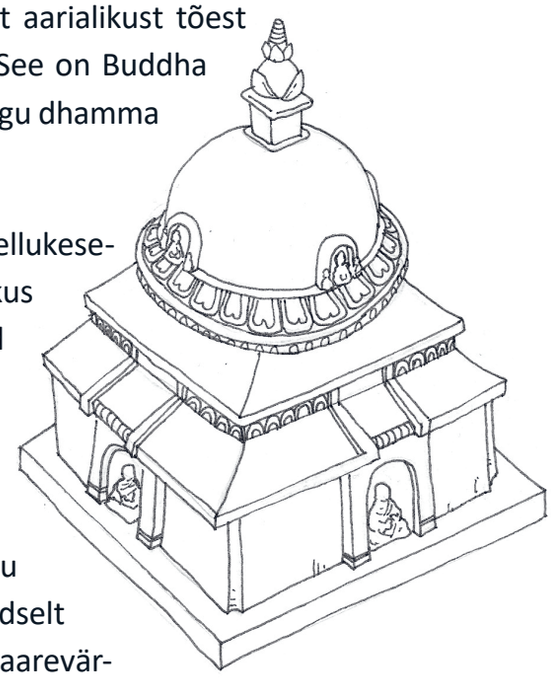


Siis ütleski Buddha, et kui teda pole kohal, saavad inimesed avaldada austust puule, mille all ta virgus. Seega austuse avaldamine bodhipuule on sama, mis avaldada austust otse Buddhale endale.

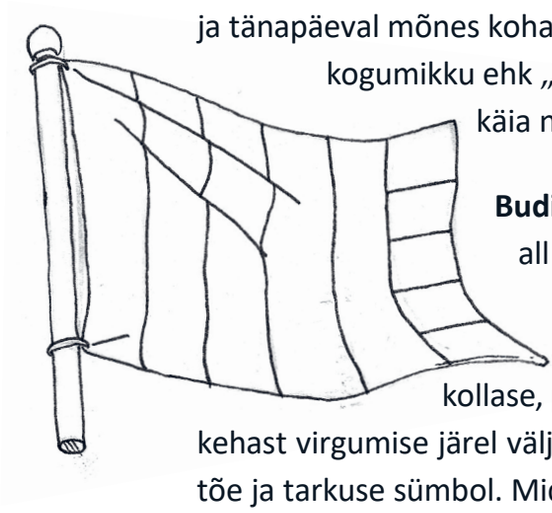
Kuigi see bodhipuu, mille all Buddha virgus, on praeguseks hävinud, on siiski selle võrsetest üles kasvatatud lausa bodhipuude metsad. Buddha bodhipuu võrsed istutati ümber paljudesse teistesse templitesse. Sealt kasvasid omakorda uued puud ja uued võrsed, mis sirgusid suurteks puudeks ja andsid jälle uusi võrseid. Nii ongi tänase päevani säilinud selle bodhipuu otsesed järglased, mille all Buddha virgus. Kuulsad bodhipuud on Indias Śrāvastīs asuv Ānanda bodhipuu ja Sri Lankal Anuradhapuras kasvav bodhipuu. Mõlemad on võrsunud Indias Buddhagayās asuvas Sri Mahabodhi vihaaras kasvavast Mahābodhi puust.



Dhamma ratas (*dhammacakka*), ka õpetuse- ehk tõeratas, sümboliseerib Buddha õpetust neljast aarialikust tõest ja kaheksaosalisest aarialikust teest See on Buddha õpetuse tuum, mis koondab endas kogu dhamma sisu.



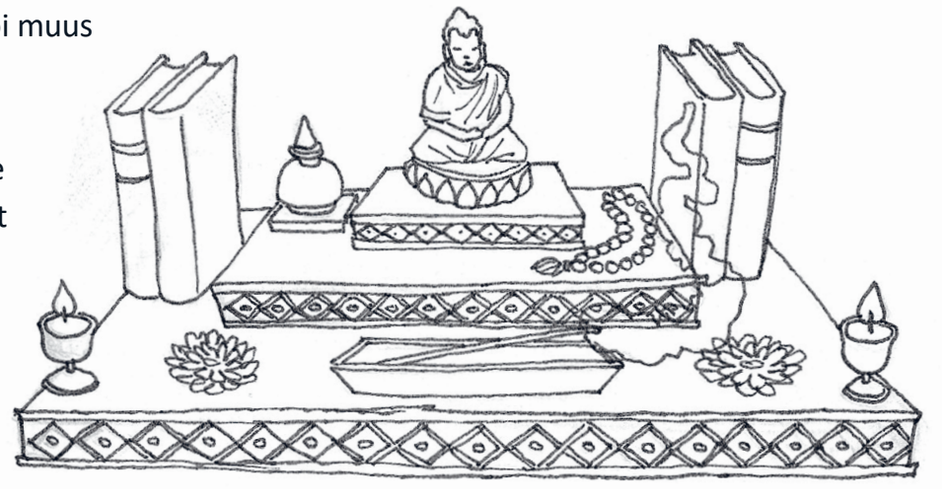
Thuupa (*thūpa*), ka tšeetja (*cetya*) on kellukesekujuline hauakäämas või hauasammas, kus säilitatakse mõne aaria või arahandi säilmeid ja tänapäeval mõnes kohas ka Buddha õpetuste täielikku kogumikku ehk „Tipitakat“, et inimesed saaksid käia neile austust avaldamas.



Budistlik lipp. Kui Buddha bodhipuu all virgus, hakkas tema keha kuldselt helkima ning kiirgama vikerkaarevärvilisi valguskiiri. Viie värviribaga – sinise, kollase, punase, valge ja oranžiga – lipp sümboliseeribki Buddha kehast virgumise järel väljunud värvilisi valguskiiri. See lipp on Buddha virgumise, tõe ja tarkuse sümbol. Mida need värvid aga tähendavad?

SININE tähistab headust, rahu ja universaalset kaastunnet.
KOLLANE tähistab keskteed ja äärmuste vältimist.
PUNANE tähistab teostusõnnistust, saavutust, tarkust, voorust, õnne ja väärikust.
VALGE tähistab dhamma puhtust, vabanemisele juhtivust ning seda, mis asub väljaspool aega ja ruumi.
ORANŽ tähistab Buddha enda antud õpetust ja maist ületavat tarkust.

Kuues vertikaalne riba esindab kõigi Buddha virgumisel tema kehast välja kiiranud **viie värvi spektrit**, mida nimetatakse ka valguse essentsiks.



Altar tähendab templis või muus pühakojas asuvat püha paika, mille ees inimesed saavad käia Buddha kujule austust avaldamas, viirukit põletamas, annetusi tegemas või keskendumist harjutamas. Paljud Buddha õpetuse järgijad ja meeletreeninguga tegelejad tunnevad, et väikese altari loomine ka koju annab neile suurema meelerahu ning aitab meenutada Buddha õpetust. Altarile asetatakse tavaliselt Buddha või bodhipuu kuju või pilt või siis mõlemad. Sinna võib paigutada ka Buddha õpetusi ehk paali „Tipitaka“ raamatuid. Buddha kuju ees saab annetada lilli või põletada healõhnalist viirukit, mis aitab meelel rahuneda ning valmistuda keskendumise harjutamiseks.

Millised on budistlikud pühapaigad?

BUDDHA ON ÖELNUD, ET TEMA DHAMMA JÄRGIJATELE ON OLULINE külastada nelja paika, millest üks asub Nepalis ja kolm Indias. Seal täitub süda helguse ning usuga ja inimesed on vagad ning aupaklikud. Pühapaigad on:

1. **Lumbini** (**Lumbinī**), mis asub tänapäeva Nepalis. See on Buddha sünnikoht. Tänapäeval on Buddha sünnikoha nimeks Rummindei.

2. **Bodh Gaya** (**Uruvelā**), mis asub Indias. Tol ajal oli linna nimi Uruvelā ja see asub Nerañjarā jõe ääres. Samas paigas, sama jõe ääres bodhipuu all virguski Buddha. Praegu asub selles kohas kuulus Mahabodhi tempel, mis on ehitatud Buddha virgumise mälestuseks.

3. **Isipatana** (**Sāranata**) linn Indias. Seal asub Hirvepark, kus Buddha andis oma esimese õpetuse – dhammaratta pöörlemapanemise sutta.

4. **Kushinagar** (**Kusinārā**), mis asub samuti Indias. Siin Buddha suri ehk vaibus parinirvaanasse.

Mida tähendab kõlblus?

EETIKA, MORAAL JA KÕLBLUS ON NAGU ÜHE PERE KOLMIKUD, KES ON VÄGA sarnased, kuid milleski ka erinevad. Neid kolme võib vaadata alljärgnevalt.

Moraal on ühiskonna poolt tunnustatud ja heakskiidetud käitumisnormide ja tavade kogum, mis vastab üldisele arusaamale sellest, mis on hea ja mis on halb.

Eetika on väärtusõpetuse haru, mis uurib ja püüab selgitada, miks inimesed just nii elavad. Seega eetika on õpetus moraalist.

Kõlblus on inimese sisemine arusaam sellest, mis on hea ja mis on halb tema jaoks, milliseid tegusid kõlbab teha ja milliseid mitte. See on meie sisemine kompass, südametunnistus, mis juhib meid käituma kõlblalt ehk hästi ja aitab hoiduda halbadest ehk kõlblusetutest tegudest.

Kui moraal antakse meile väljastpoolt, ühiskonnast, siis kõlblus saab alguse meist endist, meie südamest, meie endi arusaamisest, mis on hea ja õige ning mis on halb ja vale.

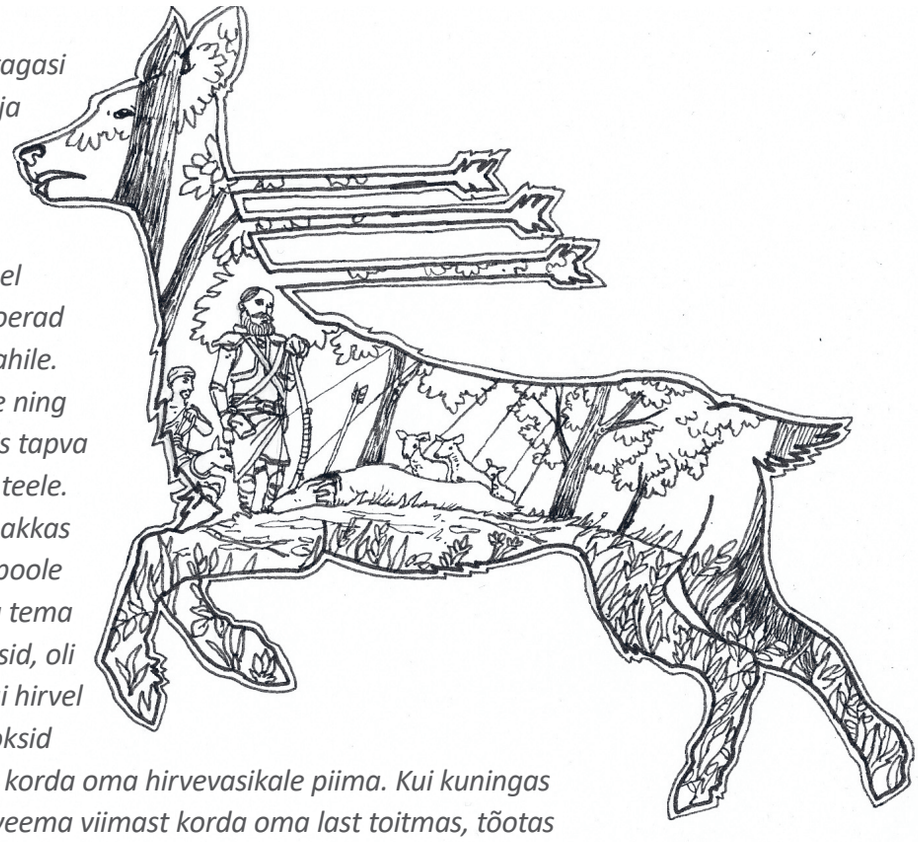
Buddha õpetuses on moraali, eetika ja kõlbluse vasteks *sīla* ja *sikkhāpada*. *Sīla* tähendab Buddha õpetuses nii inimese olemust, head iseloomu, harjumust või käitumist kui ka moraalset praktikat, budistlikku eetikat ja moraalikoodeksit. *Sikkhāpada* on käitumisjuhis moraalse praktika teostamiseks.

On oluline meeles pidada, et oskusliku käitumise juhised pole ei keelud ega käsud, vaid suunised, mis juhivad kannatustest eemale, virgumise suunas. Buddha soovitas meil arendada sisemist tarkust, mõistmaks oma südames, mis on õige ja mis vale. Ta andis käitumis- ja kõlblusjuhised selleks, et inimesed saaksid elada õnnes ja rahus.

Millised on õnnetoovad **kümme kõlblusjuhist** (*dasa-sīla*) ning miks need on olulised, sellest jutustavad järgmised lood.

Kehaga seotud õige käitumine

1. Hoidu võtmast elu



Aastatuhandeid tagasi kasvas Himaalaja jalamil kaunis ja lopsakas mets. Metsa kõrval asus loss, kus elas kuulus kuningas. Ühel päeval võttis kuningas koerad ja läks saatjaskonnaga jahile. Ta nägi metsas emahirve ning hetkegi mõtlemata saatis tapva noole uhke looma poole teele. Nool tabas hirve ja see hakkas kõigest väest oma laste poole jooksma. Kui kuningas ja tema saatjaskond hirveni jõudsid, oli loom juba suremas. Kuigi hirvel oli nii valus, et silmist jooksid pisarad, andis ta viimast korda oma hirvevasikale piima. Kui kuningas nägi valudes surevat hirveema viimast korda oma last toitmas, tõotas ta enesele, et ei pea enam iialgi jahti. Ta mõistis, et tappa ja teistele olenditele valu valmistada on vale, ning murdis sealsamas oma vibu pooleks. Kuningas viis hirvevasika lossi, hoolitses tema eest ning kasvatas ta üles.

Nii nagu inimestel, nii on ka loomadel tunded. Tapmine lõbu või spordi pärast on isekas ja hoolimatu. Kui oleme julmad, muutub ka maailm meie läbi isekamaks ja julmemaks. Kui me aga ei vigasta ega tapa ühtki elusolendit, kogeme vägivallata, haigusteta ja kahjustamiseta elust rõõmu ning seeläbi väheneb vägivald terves maailmas.

2. Hoidu võtmast seda, mida pole antud



ÜKS LUGU RÄÄGIB ISAST JA POJAST, KES elasid väga vaeselt.

Kord võttis isa poja kaasa ning läks öösel naabri aeda juurvilju varastama. Kui isa parasjagu juurikaid maast välja tõmbas, sosistas poiss: „Isa, keegi vaatab meid!“ Isa ehmatas selle peale väga ära ja hakkas hirmunult ringi vaatama. Kui ta kedagi ei näinud, küsis ta pojalt: „Kes meid vaatab? Kus ta on, ma ei näe.“ „Seal, üleval,“ vastas poeg. „See kuu vaatab meid!“ Isa oli poja ütlusest vapustatud. Ta oli mõtelnud, et võib varastada, sest keegi ei näe, kuid nüüd panid poja sõnad teda häbi tundma. Ta pani juurviljad tagasi peenra servale, võttis poja käe ning nad mõlemad läksid kuuvalgel koos koju. Pärast seda ei varastanud isa enam kunagi.

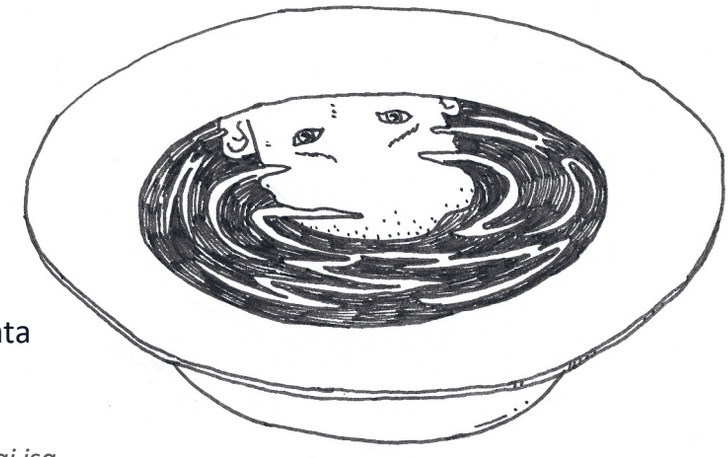
Buddha õpetuse kohaselt tuleb meie tegu meile tagasi, seega – varastades täna teiste tagant, võib keegi homme varastada meie tagant. Kui me aga ei varasta, on meie süda puhas ja rõõmus, meil on kerge olla, sest ei pea häbenema ega kartma, et meie halb tegu võib kunagi välja tulla.

3. Hoidu abielurikkumisest

KOOSELULUBADUSEST KINNIPIDAMINE TÄHENDAB ISEENDA JA OMA partneri austamist ning ausate suhete väärtustamist. Ihade ohjeldamatusest ning pere suhtes hoolimatust käitumisest tulenev truudusetus on lõhkunud loendamatuid peresid ning tekitanud kurbust ja pisaraid paljudes perekondades üle maailma. Vaid siis, kui partnerid on teineteisele ustavad ja truud, on võimalik luua harmoonial, usaldusel ja armastusel rajanev perekond. Mida rohkem õnnelikke peresid, seda paremaks ja rõõmsamaks muutub maailm, kus me elame. Truudus on väga oluline osa harmooniliste ja kauakestvate suhete loomisel ja hoidmisel.

Kõnega seotud õige käitumine

4. Hoidu valelikust kõnest



BUDDHA ON ÖELNUD, ET
pole halba, mida ei saaks korda saata see, kes valetab.

Buddha poeg Rāhula sai isa loodud sangha liikmeks ja oli ühtlasi kõige noorem sāmaṇera *ehk noorbhikkhu. Ta mängis ja jooksis rõõmsalt ringi ning oli teiste bhikkhude poolt hoitud ja hellitatud. Vahel mõtles ta lihtsalt lõbu pärast mõne vale välja ja rääkis seda naljaviluks teistele bhikkhudele.*

Ühel päeval palus Buddha poega, et see tooks talle jalgade pesemiseks vett. Rāhula jooksiski rõõmsalt ja tõi isale vett. Kui Buddha oli jalgade pesemise lõpetanud, küsis ta pojalt: „Kas sa tahad seda vett juua?“ „Ei,“ vastas Rāhula tõredalt, „see vesi on räpane!“

„Kui vesi on must, et taha seda keegi. Sama on valetajatega – keegi ei hooli neist!“

Rāhulal hakkas häbi ja tal tõusid pisarad silmi. Ta lubas enesele, et ei räägi enam kunagi seda, mis pole tõsi.

Eesti vanasõna ütleb, et valel on lühikesed jalad. Seda kinnitab ka lugu naisest, kes püüdis valega kahjustada Buddha mainet.

Buddha eluajal huvitus üha enam inimesi tema õpetusest ning nad kogunesid sageli Buddhat kuulama. Mõned õpetajad ja askeedid muutusid aga kadedaks ja soovisid Buddha mainet kahjustada. Nad mõtlesid välja plaani ja leidsid noore naise, kes oli valmis nende kurja ja alatu kavatsuse teoks tegema.

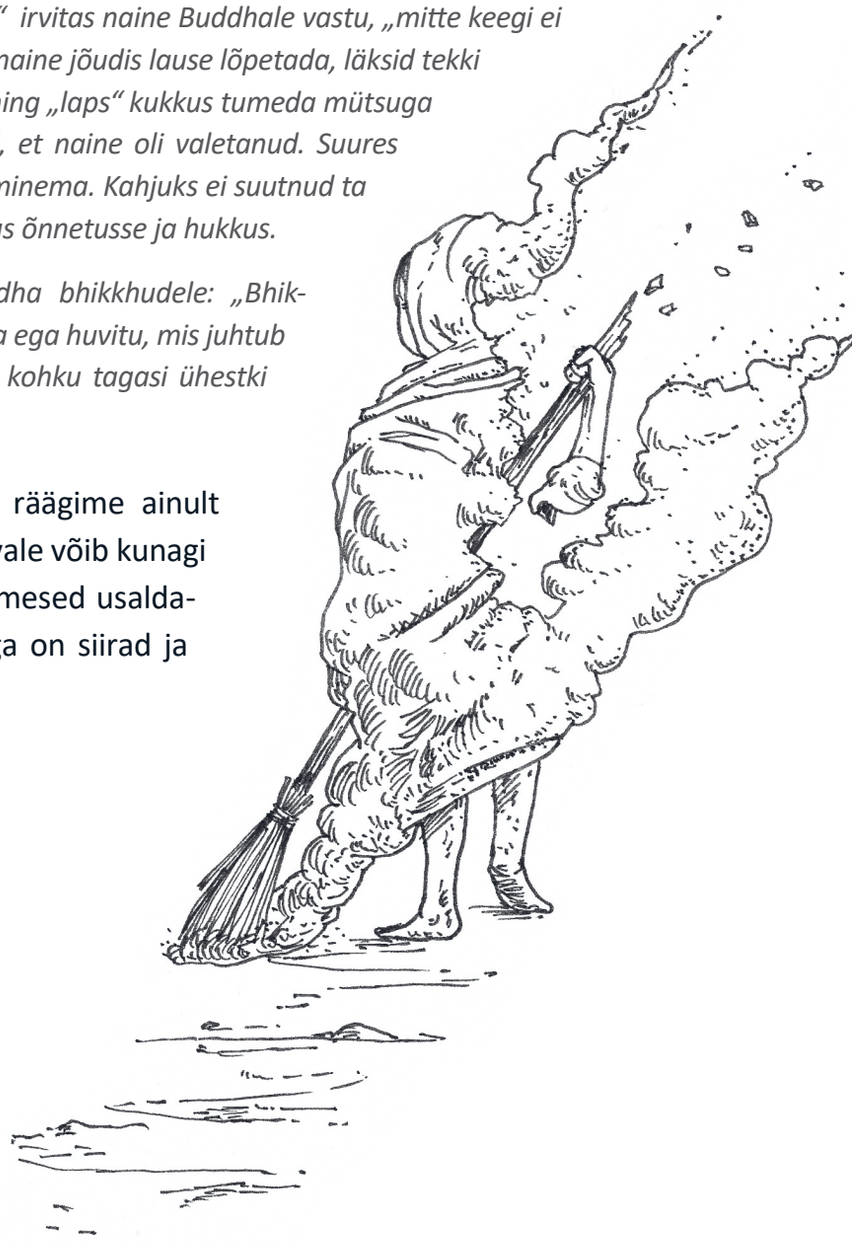
Õhtu eel läks too noor naine külast välja suunas, kus Buddha parasjagu viibis. Ta veetis öö ühe kadeda askeedi juures ning naasis külla varahommikul. Küsimuse peale, kus ta viibis, valetas naine, et oli veetnud öö Buddhaga.

Mõne kuu pärast sidus naine kõhu ümber tekid, nii et inimestele tundus, nagu oleks ta rase. Ta peksis oma käsi ja jalgu, et need paiste läheksid, ning kaebas valu ja väsimust. Kõik arvasid, et ta on peagi valmis sünnitama.

Ühel päeval, kui Buddha parasjagu õpetusi jagas, tuli see naine ja teatas väljakutsuvalt kogu rahva ees: „Selle asemel et siin suud kulutada, peaksid sa minu ja lapse eest hoolitsema. Nüüd, kui oled oma naudinguhimu rahuldanud, pole sa enam minust huvitatud!“

Buddha kuulas naise rahulikult ära ja lausus: „Vaid sina ja mina teame, kas sinu sõnad on tõsi või mitte.“ „Jah,“ irvitas naine Buddhale vastu, „mitte keegi ei näinud, kuidas me…“ Enne kui naine jõudis lause lõpetada, läksid tekki hoidnud nöörid kleidi all lahti ning „laps“ kukkus tumeda mütsuga maha. Kõik inimesed mõistsid, et naine oli valetanud. Suures häbis ja hirmus tormas naine minema. Kahjuks ei suutnud ta väga kaugele joosta, vaid sattus õnnetusse ja hukkus.

Järgmisel päeval lausus Buddha bhikkhudele: „Bhikkhud, see, kes ei karda valetada ega huvitu, mis juhtub temaga järgmises elus, see ei kohku tagasi ühestki pahateost.“



Kui me hoidume valetamast ning räägime ainult tõtt, siis ei pea me kartma, et meie vale võib kunagi välja tulla. Kui oleme ausad, siis inimesed usaldavad meid ning meie suhted teistega on siirad ja usaldusväärsed.

5. Hoidu laimavast kõnest

Buddha eluajal elas üks vaene naine, kes teenis elatist tänavate puhastamisega. Selline töö kuuma päikese käes

on kurnav ning raske. Kuna tema riided olid mustad ja räpased, siis inimesed hoidusid temaga kokku puutumast ning rääkisid temast seljataga halvasti: „Küll on räpane naine, kindlasti on ta nii laisk, et ei viitsi ennast pesta!“ Kui Buddha aga seda naist nägi, peatus ta ja rääkis temaga väga viisakalt.

Buddha järgijad olid üllatunud tema käitumisest ning küsisid, miks Buddha ootab neilt puhtust, aga ise räägib räpase naisega. Buddha vastas selle peale: „Kuigi selle naise riided on räpased, on tema süda puhas. Ta on viisakas ja teeb teiste inimeste heaks rasket tööd. Mõned inimesed on aga puhtad ja hoolitsetud, kuid nende meel on räpane ja täis halbu mõtteid.“

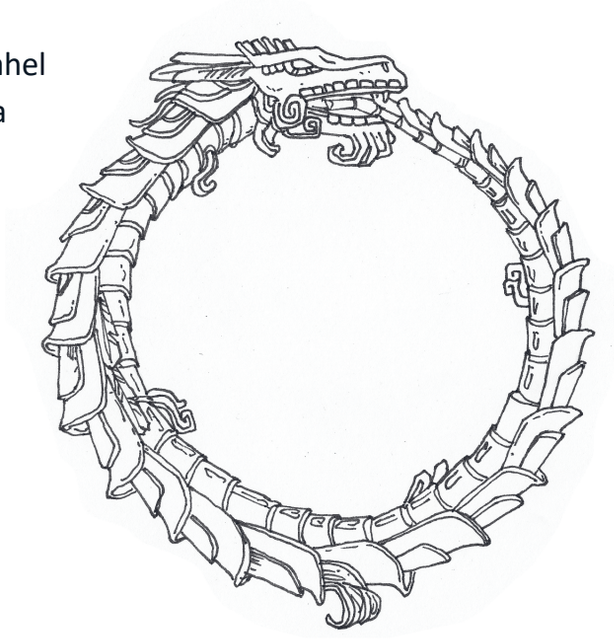
Hoidumine laimamisest tähendab oma meele puhtana hoidmist. Puhas meel on olulisem kui puhtad riided ja hea väljanägemine. Kui me hoidume teiste inimeste laimamisest, on selle tulemuseks köitev loomus ja palju häid sõpru.

6. Hoidu karmist ja ebaviisakast kõnest

Kord hakkas mürgise mao saba peaga tülitsema. Saba ütles: „Sa oled mind alati viinud sinna, kuhu oled ise tahtnud minna, nüüd on minu kord. Ma ei kavatse enam sinu järel lohiseda, hakkan ise juhtima!“ „Kuid kuidas sa juhid, kui sul pole silmi, sa ei näe ju, kuhu minna!“ ärritus mao pea.

„Sa pead mind kuulama ja tegema minu tahtmist mööda,“ ütles saba ja haaras kinni kõrval oleva põõsa oksast. „Kui sa ei lase mind juhtida, siis ma ei lase sul liikuda!“ Mao pea vihastas selle peale ja salvas saba. Mõne aja pärast surid mürgitusse nii madu kui ka tema saba.

Igasugune tülitsemine nii sõprade vahel kui ka teiste inimestega on kurb ja kasutu. Tüli toob kahju mõlemale poolele. Buddha on öelnud, et tülitsemisest ja karmist ning ebaviisakast kõnest hoidumise tasuks on positiivne maine – inimesed suhtuvad siis sinusse hästi ning lugupidamisega.



7. Hoidu kergemeelsest ja tühjast lobast

MÕTLEMATULT LOBISEDES VÕIME VÄLJA ÖELDA ASJU, MIS VÕIVAD TEIST inimest väga valusalt haavata. Sõna on nagu nool – kord lendu lastud, ei saa seda enam kinni püüda. Me võime hiljem küll vabandada ja öelda, et me ei mõelnud seda nii, kuid kahju on tehtud, karma on sündinud.

Kuigi vabandamine on oluline ja teine inimene võib meile andeks anda, ei kustuta see meie karmat ning meil tuleb paratamatult vastu võtta ka selle teo viljad.

Sestap ole eriliselt hoolas ja hoidu tühja-tähja rääkimisest ja teistele halvustavate hinnangute jagamisest. Kui me ei lobise lõpmatult ega räägi kergemeelseid jutte, muutub meie kõne mõjukaks ja kaalukaks. Inimesed kuulavad ja väärtustavad siis seda, mida me räägime, ning austavad meid.

> *Kord kolis noorpaar uude kohta elama. Järgmisel hommikul nägi noor naine oma uue kodu aknast, kuidas naaber riputab pesu kuivama. „See pesu pole puhas, ta ei tea, kuidas korralikult pesta. Võibolla vajab ta paremat pesuvahendit,“ lausus naine abikaasale. Tema mees kuulas ja vaikis. Iga kord, kui naaber riputas pesu välja kuivama, tegi noor naine märkuse selle ebapiisava puhtuse kohta.*
>
> *Ühel päeval oli naine aga väga üllatunud, kui nägi aknast, et naabri kuivav pesu on säravvalge. „Vaata, ta on lõpuks õppinud korralikult pesu pesema. Huvitav, kes teda võis küll õpetada? Mees aga vastas selle peale vaikselt: „Ma tõusin täna varem üles ja pesin meie aknad ära.“*

Pea meeles, et väline on vaid sisemise peegeldus – kõik meie hinnangud ja tühjad jutud räägivad vaid meist endist. Kui ühe jaoks on rukkilill ilus, siis teisele võib see tunduda kole. Kumbki arvamus ei räägi ju lillest, küll aga hinnangu andjast. Ehk see, mida me näeme, sõltub meie akna puhtusest.

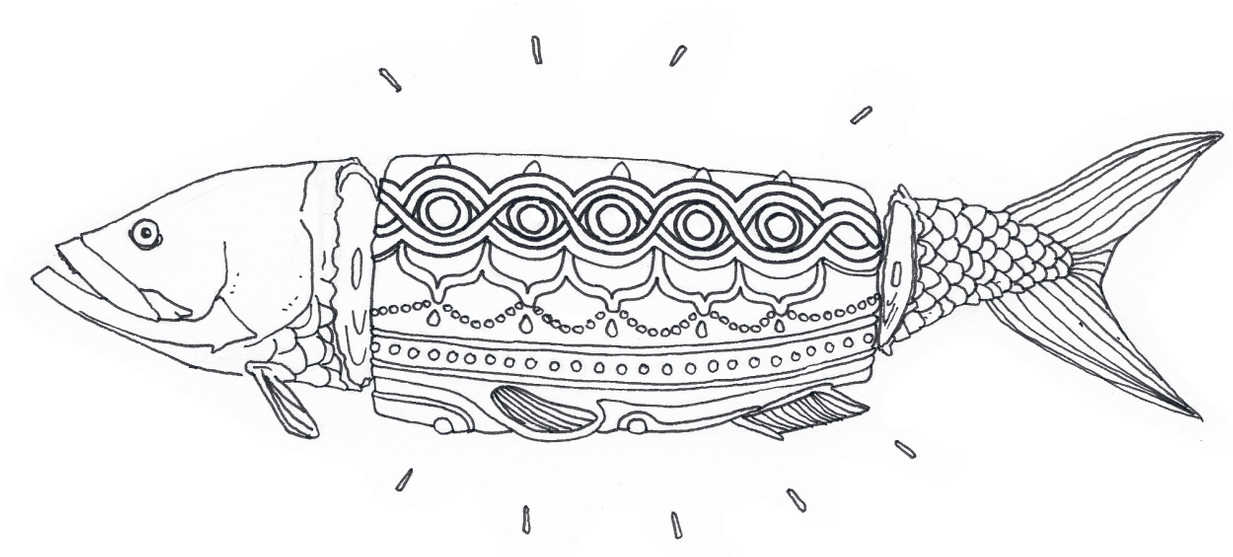
Meelega seotud õige käitumine

8. Hoidu ahnusest ja saamahimust

Kord hiilis rebane mööda metsa ringi. Ta oli väga näljane ning otsis süüa. Jõe ääres kohtas ta kahte saarmast, kes olid jõest suure kala püüdnud ning vaidlesid tuliselt omavahel. Mõlemad saarmad tahtsid saada kalast kõige paremat osa, kuid ei tahtnud seda jagada.

Rebane kuulis nende vaidlust põõsast pealt, astus välja ning pakkus lahkelt oma abi: „Ma võin teie jaoks kala nii ära jagada, et kumbki ei pea andma teisele parimat osa.“ Mõlemad saarmad olid pakkumisega väga nõus ja andsid kala rebasele. Kaval rebane andis ühele saarmale pea, teisele saba, haaras siis kala keha hammaste vahele ja pistis metsa poole punuma. Nii jäid mõlemad saarmad ilma kala parimast osast, sest olid isekad ja ahned ega soovinud seda omavahel sõbralikult jagada.

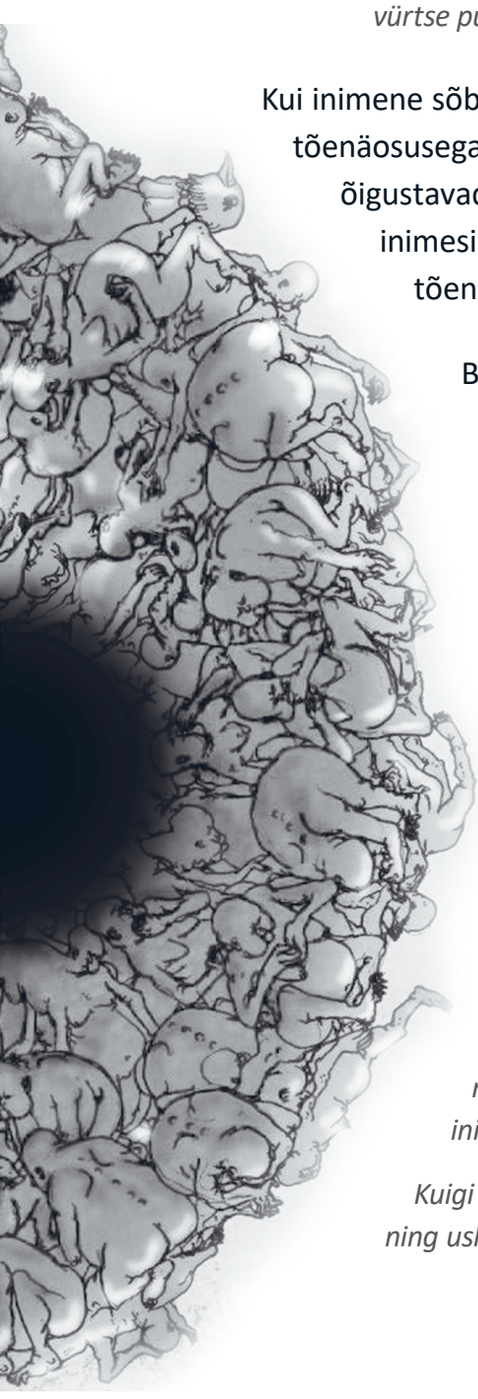
Hoidu olemast isekas, jaga sõpradega seda, mis sul on, ning tunne rõõmu ja rahulolu jagamisest. Nii leiad häid sõpru ning arendad endas jagamisrõõmu ja lahkust. Buddha on öelnud, et see, kes hoidub ahnusest, saavutab rahulolu ja oma püstitatud eesmärgid kerge vaevaga. Ka on Buddha õpetanud, et rumalaga pole mõtet sõbrustada, kuna see ei saa head tuua.



9. Hoidu pahatahtlikkusest

Kord olid Buddha ja Ānanda linnas almuseid kogumas ja möödusid kalaärist. Buddha palus Ānandal puudutada nööri, millel rippusid kuivama pandud surnud kalad, ja küsis, mis lõhn sellel on. Ānanda puudutas nööri, nuusutas oma sõrmi ning vastas: „See lõhnab kohutavalt!“ Järgmiseks möödusid nad vürtsipoest ning taas palus Buddha Ānandal puudutada vürtse ning öelda, mis lõhnaga need on. „Minu sõrmed lõhnavad väga hästi,“ ütles Ānanda.

Seepeale lausus Buddha: „Sama on sõpradega. Kui sa sõbrustad heade inimestega, saab sinust hea inimene. See on nagu meeldiv lõhn, mida sa tundsid siis, kui sa vürtse puudutasid.“



Kui inimene sõbrustab pahatahtlike ja ahnetega, siis saab ka temast endast suure tõenäosusega kuri ja ihne inimene. Laisad õigustavad oma laiskust, kurjad õigustavad oma kurjust ning pahatahtlikud naeruvääristavad heatahtlikke inimesi. Kui me valime oma sõpradeks head ja ausad, saavad meist suure tõenäosusega samuti head ja ausad inimesed.

Buddha on öelnud, et neil, kelle südames pole pahatahtlikkust, pole põhjust ka hirmu tunda. Me võime olla siirad, avatud ja enesekindlad.

10. Hoidu valedest vaadetest

Ahiṁsaka oli lahtise pea ja hea käitumisega, oma õpetaja poolt hoitud ja armastatud õpilane. Kuna teised, kõrgemast seisusest vanemate lapsed olid kadedad Ahiṁsaka edukuse peale, lasid nad lahti kuulujutu, et Ahiṁsakal on armusuhe õpetaja naisega. Kuigi õpetaja keeldus esialgu seda juttu uskumast, levis kuulujutt tulena ning lõpuks uskus seda ka õpetaja. Suures vihas mõtles ta välja plaani, kuidas õpilasele kätte maksta. Õpetaja ütles Ahiṁsakale, et tal on pakkuda erilised salajased teadmised, mida ta tahaks talle edasi anda. Kuid selleks, et neid salajasi teadmisi omandada, peab Ahiṁsaka minema ja tapma 1000 inimest ning selle tõestuseks tooma temale nende inimeste nimetissõrmed.

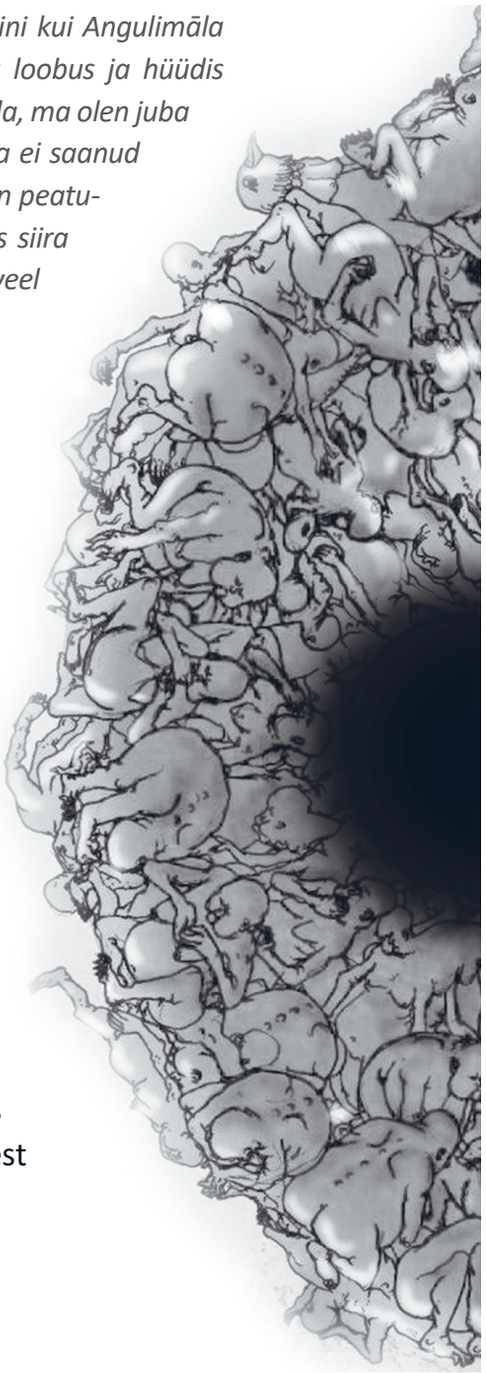
Kuigi Ahiṁsaka ei tahtnud kedagi tappa, oli tema soov saada salajasi teadmisi ning usk õpetajasse nii suur, et ta otsustas teha, nagu õpetaja oli öelnud. Ta hak-

kas inimesi tapma ning nende nimetissõrmi koguma. Et sõrmede arvestus segi ei läheks ning et ükski sõrm ära ei kaoks, ajas Ahiṁsaka sõrmed nööri otsa ja riputas enesele kaela. Sõrmede kaelaskandmise tõttu sai ta tuntuks kui Angulimāla, mis tähendab „sõrmede vanik“.

Teated Angulimāla julmadest tegudest jõudsid peagi lossi ja kuningas andis välja Angulimāla vahistamise käsu. Kui Angulimāla ema seda kuulis, ruttas ta metsa oma poega hoiatama. Buddha teadis, et Angulimālal oli kogutud 999 sõrme ning ta oli valmis tapma ka oma ema, kuna uskus õpetajat pimesi ja oli vale vaate mõju all. Et hoida ära sellist suurt õnnetust, läks Buddha Angulimālaga kohtuma.

Buddhat nähes Angulimāla rõõmustas, tõmbas noa välja ja hakkas Buddha poole jooksma, et saada lõpuks puuduolev viimane sõrm. Buddha aga suutis oma üle-loomulike võimete abil rahulikult jalutades liikuda palju kiiremini kui Angulimāla joostes. Pärast mõnda aega kestnud tagaajamist Angulimāla loobus ja hüüdis Buddhale, et too peatuks. Buddha vastas selle peale: „Angulimāla, ma olen juba peatunud. See oled sina, kes pole peatunud.“ Kuna Angulimāla ei saanud aru, mida Buddha selle all mõtles, siis Buddha selgitas: „Ma olen peatunud, sest olen lõpetanud kahjustamise ja loonud enese meeles siira sõbralikkuse kõikide elusolendite suhtes. Kuid sina pole seda veel teinud.“

Angulimāla mõistis nüüd oma eksimuse sügavust. Ta langetas relva, põlvitas Buddha ees ning palus end võtta sangha liikmeks. Pärast ordineerimist sai Angulimālast üsna pea arahant ning surres vaibus ta parinirvaanasse.



Hoidumine valedest vaadetest on väga oluline, kui me tahame saada õnnelikuks. Buddha on öelnud, et kõik oma õpetused on ta Ānandale ja teistele järgijatele edasi andnud, ainsatki salajast õpetust pole Buddhal olnud. Õige vaade tähendab Buddha õpetuses õiget mõistmist ja selget arusaamist neljast aarialikust tõest ja karma toimimise seaduspärast.

Kui me valime vaated, mis on kooskõlas autentse Buddha dhammaga, siis toob see õnne nii meile, meie perele kui ka kõikidele teistele inimestele. Kui meil on õige vaade ning me järgime vaid „Tipitakas“ toodud Buddha õpetusi, siis mida me ka ei õpi, aitab see arendada meie meelt, avardada maailmavaadet, edendada arukust ning kujundada sügavamat taipamist asjadest ning nähtustest.

	10 oskamatut tegu (*akusala kamma*) ehk vaeva toovat (*ducarita*) käitumist	**10** oskuslikku tegu (*kusala kamma*) ehk õnne toovat (*sucarita*) käitumist
Kehaga seotud käitumine (*kaya-kamma*)	1) Elu võtmine (*pāṇātipāta*) 2) Võtmine, mida pole antud (*adinnādāna*) 3) Seksuaalne üleastumine / abielurikkumine (*kāmesu micchā-cāra*)	1) Hoidumine võtmast elu (*pāṇātipātā veramaṇī*) 2) Hoidumine võtmast, mida pole antud (*adinnādānā veramaṇī*) 3) Hoidumine seksuaalsest üleastumisest / abielurikkumisest (*kāmesu micchā-cāra veramaṇī*)
Kõnega seotud käitumine (*vacī-kamma*)	4) Valetamine (*musāvāda*) 5) Laimamine (*pisunāvāca*) 6) Karm, ebaviisakas kõne (*pharusāvāca*) 7) Kergemeelne tühi loba (*samphappalāpa*)	4) Hoidumine rääkimast seda, mis pole tõsi (*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 (*micchādiṭṭhi*)	8) Hoidumine saamahimust (*abhijjhā veramaṇī*) 9) Hoidumine pahatahtlikkusest (*vyāpāda veramaṇī*) 10) Hoidumine valedest vaadetest (*micchādiṭṭhi veramaṇī*)

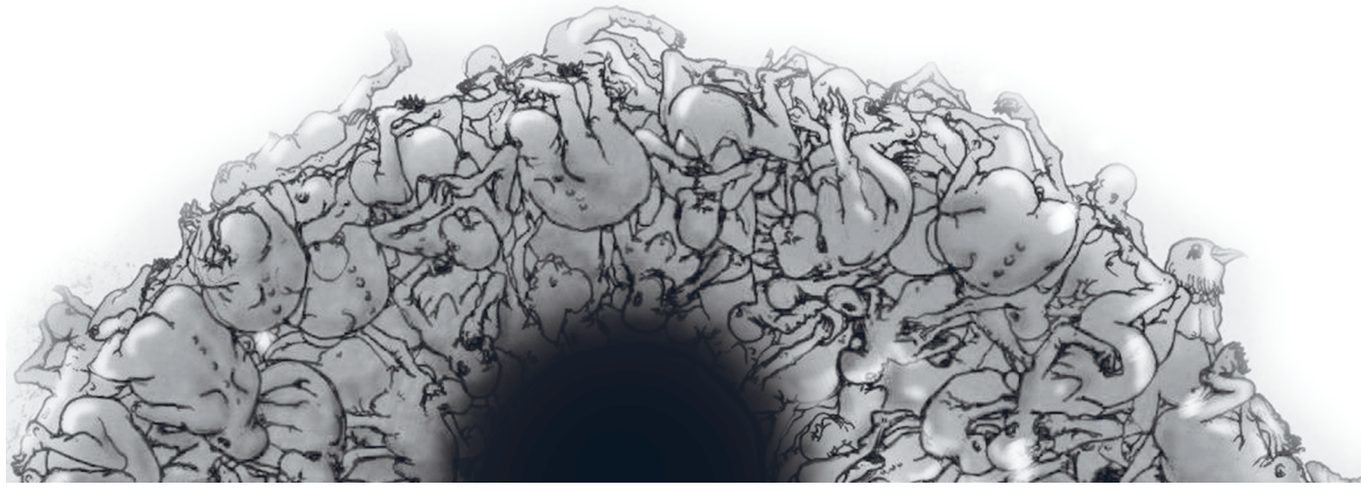
Kuidas alkohol viib pahandustesse?

BUDDHA ÕPETAS KA SEDA, ET MEIL TULEKS HOIDUDA ALKOHOLIST JA TEISTEST joovastavatest ainetest. Sellest, kuidas alkohol võib saada isegi surma põhjuseks, räägib üks lugu kärbsest ja elevandist.

Kord lendas porikärbes metsas ringi ja leidis kookose. Kookosmahl selle sees oli päikese käes käärima läinud ning muutunud alkoholiks. Kärbes tahtis alkoholi proovida, pistis londi kookosesse ja jõi end ühe sõõmuga purju.

Järsku hakkas ta tundma, et on suur, tugev ja võimas nagu kotkas taeva all, ning otsustas tema poole liikuva elevandiga rammu katsuda. „Tule siia, elevant, ma näitan sulle, kes meist on tugevam!“ Elevant aga ei kuulnudki kärbest ning liikus rahus edasi. Kärbes lendas segaselt tiireldes elevandi teele jääva pabulahunniku otsa, võttis sisse ründava poosi, tegi hirmsa näo pähe ja … põmm! astus elevant talle peale. Kärbes sai silmapilkselt surma, samal ajal kui elevant sammus õndsas rahus edasi oma teed.

Buddha hoiatas meid joovastavate jookide ja muude ainete kahjulikkuse eest, kuna joobunud meel kaotab kontakti tegelikkusega ja nii satutaksegi varem või hiljem pahandustesse.



Kuidas saada budistiks?

BUDISTIKS SAADA ON VÄGA LIHTNE. SELLEKS PIISAB KOLME KAITSE ALLA mineku teksti kordamisest kas koos bhikkhuga, ilmikute grupis või lihtsalt üksi, oma mõttes.

Kolme kaitse alla minekul on oluline, et sa oleksid otsustanud mitte enam teha halba, teha ainult seda, mis on hea ja oskuslik, õppida dhammat ja harjutada korrapäraselt keskendumist - just nii, nagu seda õpetas Buddha.

Selleks, et minna kolme kaitse alla, tuleb lausuda mõttes või kõva häälega kas paali ja eesti keeles või siis ainult eesti keeles:

Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Buddha kaitse alla lähen.
Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Dhamma kaitse alla lähen.
Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Sangha kaitse alla lähen.
Dutiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Teist korda Buddha kaitse alla lähen.
Dutiyampi dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Teist korda dhamma kaitse alla lähen.
Dutiyampi saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Teist korda sangha kaitse alla lähen.
Tatiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Kolmandat korda Buddha kaitse alla lähen.
Tatiyampi dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Kolmandat korda dhamma kaitse alla lähen.
Tatiyampi saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi	Kolmandat korda sangha kaitse alla lähen.

Kuidas vastu võtta viit kõlblusjuhist?

KÕLBLUSJUHISTE VASTUVÕTMISE EESMÄRK ON HEADE SUHETE KUJUNDAMINE teiste inimestega. Viis kõlblusjuhist on universaalsed ja igavesed ning neid on järginud ka kõik buddhad. Juhiste vastuvõtmise protseduuri viib tavaliselt läbi bhikkhu. Kui sul pole aga võimalik teha seda koos bhikkhuga, võid juhised ka ise vastu võtta.

Esmalt tuleb sul avaldada austust kolmele kalliskivile, seejärel minna kolme kalliskivi kaitse alla ja siis võtta vastu kõlblusjuhised. Seda saab teha, lausudes kas kõva häälega või vaikselt, oma mõtteis nii:

Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!
Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!
Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!

Buddha kaitse alla lähen.
Dhamma kaitse alla lähen.
Sangha kaitse alla lähen.

Teist korda Buddha kaitse alla lähen.
Teist korda dhamma kaitse alla lähen.
Teist korda sangha kaitse alla lähen.

Kolmandat korda Buddha kaitse alla lähen.
Kolmandat korda dhamma kaitse alla lähen.
Kolmandat korda sangha kaitse alla lähen.

***

Ma võtan kohustuse hoiduda elu hävitamisest.
Ma võtan kohustuse hoiduda võtmast seda, mida pole antud.
Ma võtan kohustuse hoiduda abielurikkumisest.
Ma võtan kohustuse hoiduda valetamisest.
Ma võtan kohustuse hoiduda uimastavatest ainetest ja jookidest.

Ma võtan kohustuse järgida neid viit käitumisjuhist hoolega ja püsivalt.

Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!
Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!
Austus Temale, ülimale, arahandile, täielikult virgunule!

Kui sa oled otsustanud hakata neid juhiseid järgima, siis ole hoolas!

Üks lugu räägib sellest, kuidas ilmikust mees võttis kord vastu viis kõlblusjuhist. Alguses pidas ta neist korralikult kinni, oli hoolas ja käitus vagalt. Ühel päeval aga said vanad harjumused temast võitu ja ta mõtles: „Kui ma vaid natukene veini joon, ega see suurt kahju saa tuua.“

Ta ostiski pudeli veini, läks koju ja hakkas seda jooma. Korraga hüples uksest sisse segaduses kana. „Ohoo,“ mõtles mees, „toit lendab ise kohale! Tapan kana ära ja valmistan enesele midagi maitsvat.“ Ta võttis kelleltki luba küsimata kana, tappis ära ja pani potti hauduma.

Natukese aja pärast tuli kaunis naine ja küsis, ega mees pole tema kadunud kana näinud. Purjus mees valetas naisele silma pilgutamata, et tema pole küll mingit kana näinud. Kuna neiu oli aga väga ilus, kutsus mees ta tuppa ja pakkus veini. Natukese aja pärast olid nad mõlemad purjus ning mees murdis ka abielutõotusest kinnihoidmise juhist.

See lugu kirjeldab, kuidas ühe kõlblusjuhise rikkumine võib väga kiiresti viia kõigi viie juhise rikkumiseni.

Mis juhtub, kui ma kogemata eksin mõne juhise vastu?

SELLEST POLE MIDAGI! KUI OLED EKSIMUSE BHIKKHULE ÜLES TUNNISTANUD, võid selle juhise uuesti vastu võtta. Budismis pole karistamine ja hirmutamine kohane. Me pole veel virgunud arahandid ja eksimine on loomulik osa iga inimese arenguteel.

Kui sa järgid juhiseid omal käel, siis lihtsalt mõtle, kuidas see eksimus juhtus, mida sa saad teha selleks, et mitte enam eksida, võta juhis uuesti vastu ning hakka seda hoolega järgima.

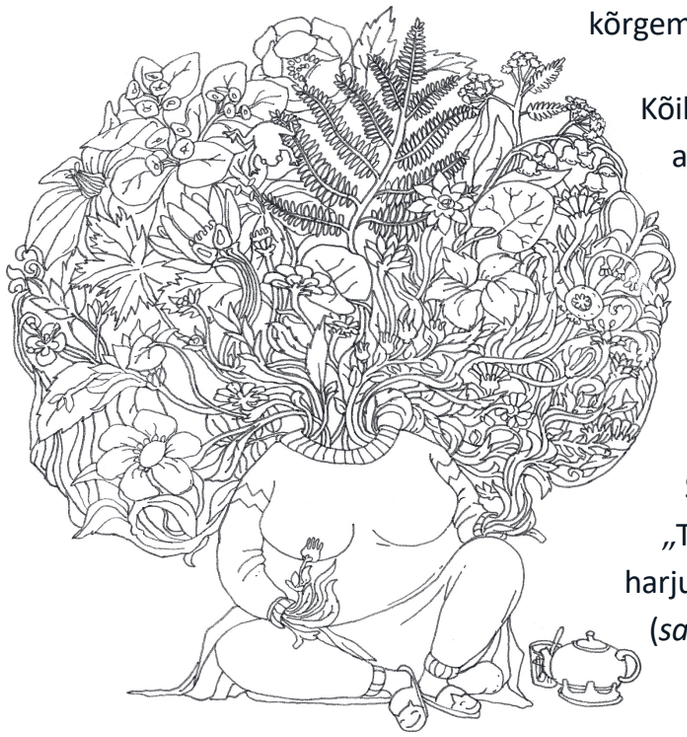
Tähtis on, et sa ei hakkaks ennast eksimuse pärast süüdistama. Enese süüdistamine on elu kasutu raiskamine.

Mis on keskendumine?

BUDDHA ON ÕPETANUD KAHTE LIIKI KESKENDUMIST (*SAMĀDHI*), MILLEKS on meelerahu arendamine (*samatha bhāvanā*) ning insait-taipamise arendamine (*vipassanā bhāvanā*). Meelerahu arendamisel peatuvad viis takistust, misjärel saab insait-taipamise arendamise abil liikuda kõrgema taipamise ja tarkuse avastamise poole. Üldistatult nimetatakse meele arendamist meditatsiooniks.

Keskendumine tähendab meele sihipärast arendamist ja selle peamiseks eesmärgiks on meele täieliku virgumise saavutamine. Virgumine tähendab seda, et me „ärkame üles“ illusioonide unemaailmast. Meis pole enam teadmatust, iha, hirmu ega viha, meie teadvus on selge ja me oleme vabanenud dukkhast – kõikidest ahistustest, kannatustest ja vaevadest.

Buddha on õpetanud 40 erinevat meelerahu arendamise tehnikat, mis aitavad meil ületada **viis takistust** (*pañca nīvaraṇāni*), milleks on naudingusoov (*kāmacchanda*), saamahimu ja pahatahtlikkus (*abhijjhā-vyāpāda*), laiskus ja loidus (*thīna-middha*), rahutus ja mure (*uddhacca-kukkucca*) ning skeptiline kahtlus (*vicikicchā*). Mida rohkem me keskendumises meelt harjutame, seda rahulikumaks ja selgemaks see muutub. Kui oleme kõik viis takistust meelerahu arendamise mõtluse abil ületanud, täitub meel lõputu rõõmu ja õndsustundega. Kire (*rāga*) peatumisel saab jätkata insait-taipamise ehk äkktaipamise arendamist, mille kaudu on võimalik saavutada kõrgem tarkus ja üleloomulikud võimed.



Kõik terve mõistusega inimesed saavad Buddha antud õpetuse ja õige keskendumise arendamise kaudu jõuda virgumiseni. Meele arendamine on nagu minek seiklusrikkale reisile. See on teekond täis avastusi, avardavaid kogemusi ning põnevaid rännakuid. Virgumine võib tunduda väga kõrge ideaalina, kuid see on saavutatav. Selleks tuleb lihtsalt olla avatud, õppida „Tipitakast“ Buddha antud dhammat ning harjutada iga päev järjepidevalt teadvustamist (*sati*) ja keskendumist.

Kuidas keskendumisega alustada?

KUIGI ME VÕIME KESKENDUMIST KASUTADA KA PINGETE MAANDAMISEKS või keha lõõgastamiseks, on Buddha antud õige keskendumise põhiliseks eesmärgiks meele virgumine ja kõikidest kannatustest vabanemine.

Koht. Keskendumise harjutamiseks sobib vaikne ja rahulik koht – mets, aas, koduaias kasvava puu jalam või muu tüüne paik, kus sind keegi ei sega. Hiljem, kui teostuse edenedes on meel rahunenum, pole kohal enam nii suurt tähtsust ja sa võid keskenduda ka keset linnamüra. Vajaduse korral jäta toas põlema mahe tuli, mis tekitaks sobiva hämaruse. Kui võimalik ja vanemad lubavad, süüta küünal või viiruk ning aseta see endast ja asjadest ohutusse kaugusesse.

Aeg. Keskendumiseks sobib kõige paremini varajane hommik, aga ka õhtune aeg enne magamaheitmist.

Asend. Sobivaim on täis-lootosasend või pool-lootosepoos, mis tasakaalustab keha täiuslikult, kuid samuti võib istuda ratsaasendis patjade peal, lihtsalt tavalisel toolil ilma selga toetamata või madalal mõtlustoolil – peaasi, et selg oleks sirge. Istumise alla võid asetada paksema teki, põlvede ja säärte alla toetavad padjad, vajaduse korral võid kogu keha teki sisse mähkida, et keskendumise harjutamise ajal külm ei hakkaks. Aseta parem käsi vasaku käe peale ja hoia pea otse. Keel puhkab vastu suulage. Vöö tuleks võimaluse korral eemaldada.

Enne alustamist käi mõttes läbi viis sammu ja veendu, et kõik punktid on täidetud:

1. **Vaikus**. Lülita välja mobiiltelefon ja eemaldu mürast.
2. **Lõdvestus**. Lõdvesta oma keha peanahast kuni varbaotsteni. Käi mõttes läbi kõik kehaosad ja veendu, et need on täielikult lõdvestunud.
3. **Asend**. Istu sirge seljaga, pea otse.
4. **Hingamine**. Hinga kolm korda sügavalt sisse ja välja, nii et kõht liigub hingamisega kaasa. Teadvusta, kuidas sinu keha ja meel järk-järgult rahunevad.
5. **Keskendumine**. Keskenda tähelepanu vaid sellele, mida sa tahad mõtluse abil hakata meeles arendama.

Nende viie punkti meelespidamiseks võid kasutada sõrmi. Näiteks võid ette kujutada, et pöial on vaikus, nimetissõrm lõdvestus jne. Pea meeles, et kõik, mida sa keskendumise ajal koged, on loomulik ning turvaline.



Kuidas arendada sõbralikkust?

METTĀ-BHĀVANĀ EHK SÕBRALIKKUSE ARENDAMISE MÕTLUS ON SIIRA sõbralikkuse ja heatahtlikkuse jõustamise tehnika. See kasvatab teadlikkust iseendast, teistest inimestest ning kõikidest elusolenditest. Sõbralikkuse arendamisel kujundatakse alguses sõbralikkuse tunne iseenda suhtes ning seejärel avardatakse seda kõikidele olenditele.

Mõtluse avaram eesmärk on likvideerida kannatused kogu universumis. Kui me ei saagi mõtlusega muuta kogu maailma paremaks, saame ometigi muuta iseennast ja oma sõbralikkusega mõjutada positiivselt iga päev kõiki neid, kes meiega kokku puutuvad.

1. **Lõdvestu, loo teadvustatud seisund ja keskenda tähelepanu iseendale** (1–3 minutit). Teadvusta kogu keha ja kõiki tundeid, minemata tunnetega kaasa. Ainult teadvusta – nüüd tunnen ma rõõmu (kurbust, ärevust, rahu vms). Pole vaja isegi tunnetele nime anda, lihtsalt koge neid. Hakka kasvatama enese suhtes sõbralikku ja heatahtlikku hoiakut, soovides iseendale, et oleksid TERVE, ÕNNELIK ja KANNATUSTEST VABA. Kui tähelepanu hajub, too see rahulikult südamliku sõpruse tunde juurde tagasi.

2. **Kujutle head sõpra** (1–3 minutit). Suuna oma tähelepanu sõbrale, kelle vastu tunned soojus- ja tänutunnet, kellega on sul lihtne otsekohene suhe. Püüa mitte valida oma vanemaid, väga suure vanusevahega või surnud inimesi. Soovi, et see inimene oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba. Kinnista ja süvenda tekkinud positiivseid tundeid nii palju kui võimalik.

3. **Kujutle neutraalset inimest** (1–3 minutit). Suuna oma tähelepanu mõnele neutraalsele inimesele – kas poemüüjale, kaugemale naabrile või kellelegi, kes pole sinu jaoks ei meeldiv ega ebameeldiv. Uuri seda tunnet huvi ja sõbralikkusega. Soovi, et ka see inimene oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

4. **Kujutle ebasümpaatset inimest** (1–3 minutit). Suuna oma tähelepanu inimesele, kelle leiad olevat ärritava, vaenuliku või ebasümpaatse. Uuri oma reaktsioone selle inimese suhtes. Püüa mitte kinni jääda tema tegudesse või

sõnadesse ega sellesse, mida oled temaga seoses läbi elanud. Lihtsalt kujusta ta oma meeles ja vaata, mis juhtub. Soovi, et see inimene oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

See võib osutuda keeruliseks, kuid meenuta endale, et parim võimalus õnnelikkust saavutada on soovida seda teisele inimesele. Kui vaatame peeglisse ja näeme seal määrdunud nägu, pole tark peeglis viga otsida – oma sõbrad ja vaenlased loome me endale ise.

Püüa leida värske lähenemine, mis põhineb sinu sees leiduval mõistmisel ja heasoovlikkusel. Eesmärgiks pole mitte õppida ennast petma, vaid arendada endas mõistmist ja sõbralikku heatahtlikkust. Hoia oma tähelepanu fookus siiral heasoovlikkusel.

Meenuta tema väärtuslikke omadusi – kuskil on inimesed, kes temast hoolivad, temast lugu peavad ja teda armastavad. Meie arvamus on vaid üks paljude seas.

Ka meie ise oleme käitunud ebasümpaatselt, ajendatuna oma hirmudest, vihast või teadmatusest. Nii nagu soovime, et meile andestataks, nii proovime andestada ka talle. Nii nagu soovime, et meiega oldaks sõbralikud, nii püüame olla sõbralik ka tema suhtes.

Mõtle, kuidas võib see inimene mõjutada sinu elu hoopis positiivselt – näiteks võib ta olla sulle õpetajaks, kes aitab inimesi ja iseennast paremini mõista ning lõppkokkuvõttes viia sind lähemale andestamisele, meelerahule ja sõbralikkusele. Meis kõigis on segunenud head omadused ja inimlikud nõrkused – muuda fookus süüdistuselt ja vigade otsimiselt mõistmisele, andestamisele, kaastundele ja siirale südamlikule sõprusele.

5. **Kujutle neid nelja inimest korraga** (1–3 minutit). Suuna oma tähelepanu kõigile neljale inimesele: iseendale, sõbrale, neutraalsele inimesele ja ebasümpaatsele inimesele. Arenda sõbralikkuse tunnet võrdselt kõigi nelja inimese suhtes ilma kedagi eelistamata. Võid kujustada neid nelja inimest istumas enda ümber või teid kõiki sõbralikult käest kinni hoidmas. Soovi, et te kõik oleksite terved, õnnelikud ja kannatustest vabad.

6. **Avarda oma sõbralikkuse tunnet** nii kaua ja nii kaugele, kui soovid. Luba sellel tundel hakata enda sees laienema, nii et see hõlmaks nii paiga, kus sa parasjagu viibid, kui ka kõik seal elavad inimesed ja elusolendid. Laienda


ISE
HEA SÕBER
NEUTRAALNE INIMENE
EBASÜMPAATNE INIMENE
KÕIK NELI INIMEST KORRAGA
KÕIK OLENDID

oma sõbralikkust järk-järgult, nii et seda saab täis kogu ruum, linn, riik, kogu planeet ja ilmaruum, kuni universumini välja. Haara sellesse südamlikku tundesse ka loomad ja linnud, kõik elavad olendid. Võid kujustada, kuidas sa kiirgad endast igas suunas südamlikku ja siirast sõbralikkust, mis levib valgusena, värviliste kiirtena või muul moel. Kujutle, kuidas see valgus avardub ja haarab endasse kõik inimesed ja elusolendid. Mõned heidavad parasjagu magama, mõned ärkavad, osad kannatavad ja teised rõõmustavad. Püüa esile kutsuda sõbralikkust kõikide elusolendite suhtes ja soovi, et kõik oleksid kõikjal ja alati terved, õnnelikud ja kannatustest vabad.

Kui tunned, et on paras aeg lõpetada, too oma mõtted tagasi sellesse ruumi, kus sa oled, ava tasakesi silmad ning koge seda head tunnet, mis sinu meeles on esile kerkinud. Kui sa treenid järjepidevalt, hakkavad sinu meeles vähenema viha ja hirm ning kasvama heatahtlikkus ja sõbralikkus. Järjepidev sõbralikkuse arendamine kaotab meelest igasuguse pahatahtlikkuse.

Sõbralikkuse arendamise astmed

1. Lõdvestu ja loo teadvustatud seisund, keskenda tähelepanu iseendale. Soovi, et sa oleksid terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

2. Kujutle head sõpra. Soovi, et ta oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

3. Kujutle neutraalset inimest. Soovi, et ta oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

4. Kujutle ebasümpaatset inimest. Soovi, et ta oleks terve, õnnelik ja kannatustest vaba.

5. Kujutle neid nelja inimest korraga. Soovi, et nad oleksid terved, õnnelikud ja kannatustest vabad.

6. Avarda oma sõbralikkuse tunnet. Soovi, et kõik elusolendid oleksid terved, õnnelikud ja kannatustest vabad.

Kuidas tunda rõõmu vikerkaaremõtlusest?

PEALE BUDDHA VIRGUMIST HAKKAS TEMA KEHA KIIRGAMA KÕIKI VÄRVE. Selle keskendumisharjutusega vähendame oma meeles masendavat pimedust ja suurendame rõõmu loovat valgust.

1. **Lõdvestu ja loo teadvustatud seisund.** Teadvusta kõiki helisid, lõhnu, valgust ja varje, kõike, mida sa koged. Saa teadlikuks oma kehast ja igast keha piirkonnast. Lõdvesta järk-järgult keha täielikult ja sulge silmad.

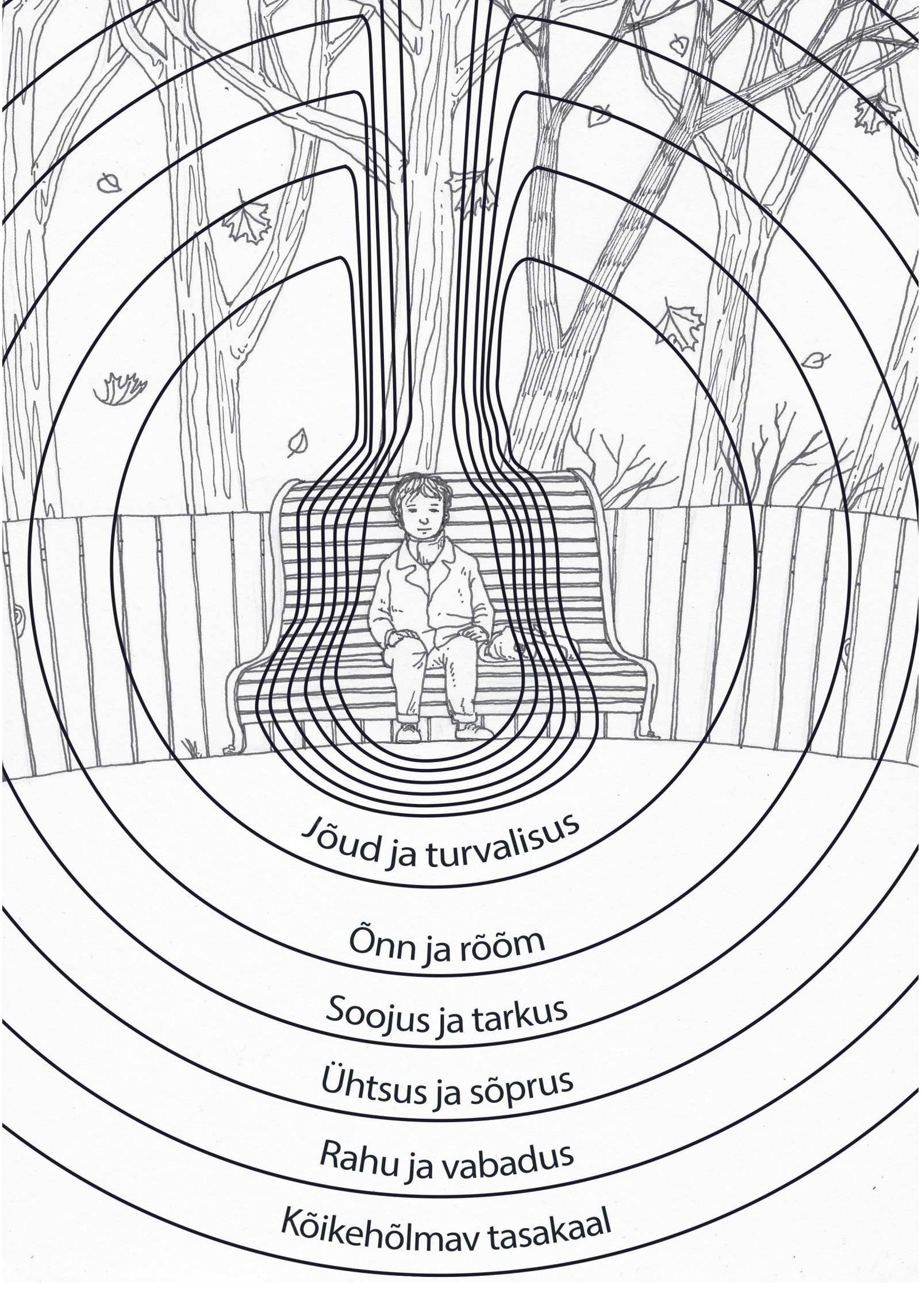
2. **Hakka kiirgama valgust.** Tunneta, millises kehapiirkonnas on kõige kergem ja helgem tunne. Kujuta ette, kuidas sa näed silme ees kõiki vikerkaarevärve. Tunneta, kuidas su keha muutub säravaks ja rõõmsaks vikerkaareks, kus on koos kõik ilusad värvid.

3. **Hakka kiirgama punast valgust.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub ilusaks punaseks – nagu maasikas või kirss… või nagu miski muu, mis sulle väga meeldib ja mis on punane, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas punases värvis peitub suur ja turvaline jõud. Koge seda väge voogamas iseendas.

4. **Hakka kiirgama oranži valgust**. Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub aeglaselt ja mõnusalt oranžiks – nagu apelsin või virsik… või nagu miski muu, mis sulle väga meeldib ja mis on oranž, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas oranžis värvis peitub suur ja turvaline õnn ning rõõm. Koge seda õnne voogamas iseendas.

5. **Hakka kiirgama kollast valgust.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub mõnusalt kollaseks – nagu võilill või päike… või nagu miski muu, mis sulle väga meeldib ja mis on kollane, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas kollases värvis peitub suur turvalisus, soojus ning tarkus. Koge seda tarkust voogamas iseendas.

6. **Hakka kiirgama rohelist valgust.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub mõnusalt roheliseks – nagu lilleaas või metsalagendik… või nagu miski


Jõud ja turvalisus
Õnn ja rõõm
Soojus ja tarkus
Ühtsus ja sõprus
Rahu ja vabadus
Kõikehõlmav tasakaal

muu, mis sulle väga meeldib ja mis on roheline, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas rohelises värvis peitub suur ja turvaline tasakaal, ühtsus ning sõprus. Koge seda sõbralikkust voogamas iseendas.

7. **Hakka kiirgama sinist valgust.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub mõnusalt siniseks – nagu taevas või soe merevesi... või nagu miski muu, mis sulle väga meeldib ja mis on sinine, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas sinises värvis peitub suur rahu ja vabadus. Koge seda rahu voogamas iseendas.

8. **Hakka kiirgama violetset valgust.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha muutub mõnusalt violetseks – nagu iirise või põldherne õis... või nagu miski muu, mis sulle väga meeldib ja mis on violetne, ning hakka seda valgust välja kiirgama. Tunneta, kuidas lillakas värvis peitub üleüldine harmoonia ja tasakaal. Koge seda harmooniat voogamas iseendas.

9. **Saada seda vikerkaarevärvilist kiirgust kõikjale.** Kujuta ette, kuidas kogu su keha kiirgab kauneid vikerkaarevärve ning kuidas need värvid kiirguvad kõikjale. Kiirga need värvid ruumist välja, üle kogu maja, üle tänava, üle linna ja riigi, nii et sinu vikerkaarekiirgus säraks üle kogu planeedi.

10. **Jaga oma kiirgusega maailma kõike head** – turvalist jõudu, õnne ja rõõmu, soojust ja tarkust, sõbralikkust, rahu ja vabadust ning kõikehõlmavat tasakaalu. Koge, kuidas jagades hakkavad need omadused sinus veelgi kasvama. Meenuta, et oma küünlast teisele küünlale tuld andes meie küünla leek ei vähene, kuid valgust saab kaks korda rohkem. Samamoodi on siis, kui me jagame oma vikerkaare valgust teistega, kogu universumiga – meie vikerkaar sellest ei vähene, vaid valgust ja rõõmsaid värve saab maailma rohkem. Koge, kuidas sa oled osa universumi valgusest ja kuidas universumi valgus on osa sinust.

Kui tunned, et on paras aeg lõpetada, too oma mõtted vaikselt ja rahulikult tagasi sellesse ruumi, kus sa oled. Ava tasa silmad ning koge seda head tunnet, mis sinu meeles on esile kerkinud. Kui sa harjutad järjepidevalt, hakkavad sinu meeles kasvama headus, kindlus, rahu, sõbralikkus ja tasakaal. Kui meeles hakkab miski suurenema, siis selle vastand hakkab iseenesest vähenema. Nii taandub mõtluse tagajärjel meeles loomulikul moel halb ja kõik, mis teeb meid õnnetuks, ning hakkab kasvama hea ja see, mis teeb meid õnnelikuks.

Vikerkaaremõtluse astmed



1. Lõdvestu ja loo teadvustatud seisund.

2. Hakka kiirgama valgust.

3. Hakka kiirgama punast valgust.

4. Hakka kiirgama oranži valgust.

5. Hakka kiirgama kollast valgust.

6. Hakka kiirgama rohelist valgust.

7. Hakka kiirgama sinist valgust.

8. Hakka kiirgama violetset valgust.

9. Saada seda vikerkaarevärvilist kiirgust kõikjale.

10. Jaga oma kiirgusega maailma kõike head.

***

Buddha dhamma jaotused

2 Buddha õpetajat

1. Ālāra Kālāma
2. Uddaka-Rāmaputta

2 käitumise (*kamma*) viisi

1. Oskuslik (*kusala*)
2. Oskamatu (*akusala*)

3 kalliskivi (*tiratana*)

1. Buddha
2. Dhamma
3. Sangha

3 kannatuse (*dukkha*) liiki

1. Kannatuse kannatus (*dukkha-dukkhatā*)
2. Moodustumise kannatus (*sankhāra-dukkhatā*)
3. Muutumise kannatus (*vipariṇāma-dukkhatā*)

3 korvi (*tipiṭaka*)

1. Reeglite korv (*vinayapiṭaka*)
2. Suttate korv (*suttapiṭaka*)
3. Abhidhamma korv (*abhidhammapiṭaka*)

3 Buddha nägemuspõhist teadmist (*vijjā*)

1. Enda eelmiste sündide teadmine
2. Karmapõhine uuestisündide teadmine
3. Nelja tõe teadmine

4 olemasolu valda (*bhūmi*)

1. Apaaja vald (*apāya-bhūmi*)
2. Õnnelik ihade vald (*kāmasugati-bhūmi*)
3. Vormide vald (*rūpa-bhūmi*)
4. Vormideta vald (*arūpa-bhūmi*)

4 märki (*nimitta*)

1. Vana mees
2. Haige mees
3. Surnud mees
4. Maise elu hüljanud erak

4 meelemürkide tulva

1. Naudingutulv (*kāmāsāva*)
2. Olemasolutulv (*bhavāsāva*)
3. Vaatetulv (*diṭṭhāsāva*)
4. Teadmatusetulv (*avijjāsāva*)

4 pühapaika

1. Lumbini (Lumbinī)
2. Bodh Gaya (Buddhagaya)
3. Isipatana (Sāranata)
4. Kushinagar (Kusinārā)

4 aarialikku tõde (*cattāro ariya saccani*)

1. Kannatuse aarialik tõde (*dukkha ariya sacca*)
2. Kannatuse tekkimise aarialik tõde (*dukkha samudaya ariya sacca*)
3. Kannatuse lakkamise aarialik tõde (*dukkha nirodha ariya sacca*)
4. Kannatuse lakkamisele viiva tee aarialik tõde (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasacca*), milleks on kaheksaosaline aarialik tee (*ariya aṭṭhangika magga*)

4 aariat (*ariyapuggala*)

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

5 esimest arahanti (peale Buddha)

1. Añña-Kondañña
2. Bhaddiya
3. Vappa
4. Assaji
5. Mahānāma



5 olemasollu klammerdumise kogumikku (*pañcupādānakkhandhā*)

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

5 vormide tšhaana tegurit (*jhānaṅga*)

1. Suunatud mõtlemine (*vitakka*)
2. Järjekindel mõtlemine (*vicāra*)
3. Rõõm (*pīti*)
4. Tunne (*vedanā*)
5. Ühte-punkti-suunatus (*ekaggatā*)

5 takistust (*pañca nīvaraṇāni*)

1. Naudingusoov (*kāmacchanda*)
2. Saamahimu ja pahatahtlikkus (*abhijjhā-vyāpāda*)
3. Laiskus ja loidus (*thīna-middha*)
4. Rahutus ja mure (*uddhacca-kukkucca*)
5. Skeptiline kahtlus (*vicikicchā*)

6 insait-taipamise arendamise objektide (*vipassanā-bhāvanā kammaṭṭhāna*) gruppi



1. Seitse puhtust (*sattavisuddhi*)
2. Kolm olemasolu omadust (*tilakkhaṇa*)
3. Kolme liiki vaatlemine (*tividhānupassanā*)
4. Kümme insait-teadmist (*dasa-vipassānāñāṇa*)
5. Kolme liiki vabanemine (*tividhavimokkha*)
6. Kolm vabanemise ust (*tividhavimokkha-mukha*)

6 üleloomulikku võimet (*abhiññā*)

1. Levitatsioon
2. Taevalik kõrv
3. Mõtete lugemine
4. Iseenda eelmiste elude teadmine
5. Teiste sündide teadmine
6. Taevalik silm ehk selgeltnägemine

6 natuuri (*carita*)

1. Kirglik natuur (*rāga-carita*)
2. Vihane natuur (*dosa-carita*)
3. Segaduses natuur (*moha-carita*)
4. Usklik natuur (*saddhā-carita*)
5. Intellektuaalne natuur (*buddhi-carita*)
6. Kaalutlev natuur (*vitakka-carita*)



8-osaline aarialik tee (*ariya aṭṭhangika magga*)

1. Õige vaade (*sammādiṭṭhi*)
2. Õige mõtlemine (*sammāsaṅkappo*)
3. Õige kõne (*sammāvācā*)
4. Õige tegu (*sammākammanto*)
5. Õige eluviis (*sammāājīvo*)
6. Õige püüdlus (*sammāvāyāmo*)
7. Õige teadvustamine (*sammāsati*)
8. Õige keskendumine (*sammāsamādhi*)

10 köidikut (*dasa saṃyojana*)

1. Isikupõhine vaade (*sakkāyadiṭṭhi*)
2. Skeptiline kahtlus (*vicikicchā*)
3. Riitustesse ja rituaalidesse klammerdumine (*sīlabbata-parāmāsā*)
4. Sensuaalsuse iha ehk kirglik kiindumus meelelistesse naudinguobjektidesse (*kāmachanda* ehk *kāmarāga*)
5. Pahatahtlikkus või vastumeelsus (*vyāpāda* või *paṭigha*)
6. Vormide maailmaga seotud kirg (*rūparāga*)
7. Vormideta maailmaga seotud kirg (*arūparāga*)
8. Uhkus (*māna*)
9. Rahutus (*uddhacca*)
10. Teadmatus (*avijjā*)

10 pälvimusliku käitumise alust (*puññakiriya vatthu*)

1. **Heldus (*dāna*)**
2. **Moraalsus (*sīla*)**
3. **Meele arendamine (*bhāvanā*)**
4. **Austamine (*apacāyana*)**
5. **Teiste teenimine (*veyyāvacca*)**
6. **Pälvimuste ülekandmine (*pattidāna*)**
7. **Teiste pälvimuste üle rõõmustamine (*pattānumodana*)**
8. **Õpetuse kuulamine (*dhamma-savana*)**
9. **Õpetuse mõtestamine ja selle üle mõtlustamine (*dhamma-desanā*)**
10. **Vaatepõhine käitumine (*diṭṭhijjukamma*)**

10 meeleplekki (*kilesa*)

1. Ahnus (*lobha*)
2. Viha (*dosa*)
3. Pettekujutlus (*moha*)
4. Uhkus (*māna*)
5. Vale vaade (*diṭṭhi*)
6. Skeptiline kahtlus (*vicikicchā*)
7. Laiskus (*thīna*)
8. Rahutus (*uddhacca*)
9. Häbitus (*ahirika*)
10. Kartmatus käituda mõtlematult või hoolimatult (*anottappa*)



10 oskuslikku käitumist (*kusala kamma*)

1. Hoidumine võtmast elu (*pāṇātipātā veramaṇī*)
2. Hoidumine võtmast seda, mida pole antud (*adinnādānā veramaṇī*)
3. Hoidumine seksuaalsest üleastumisest (*kāmesu micchācāra veramaṇī*)
4. Hoidumine rääkimast seda, mis pole tõsi (*musāvāda veramaṇī*)
5. Hoidumine laimamisest (*pisunāvāca veramaṇī*)
6. Hoidumine karmist, ebaviisakast kõnest (*pharusāvāca veramaṇī*)
7. Hoidumine kergemeelsest tühjast lobast (*samphappalāpa veramaṇī*)
8. Hoidumine ahnusest (*abhijjhā veramaṇī*)
9. Hoidumine pahatahtlikkusest (*vyāpāda veramaṇī*)
10. Hoidumine valedest vaadetest (*micchādiṭṭhi veramaṇī*)

13 kannatuse (*dukkha*) avaldumise vormi

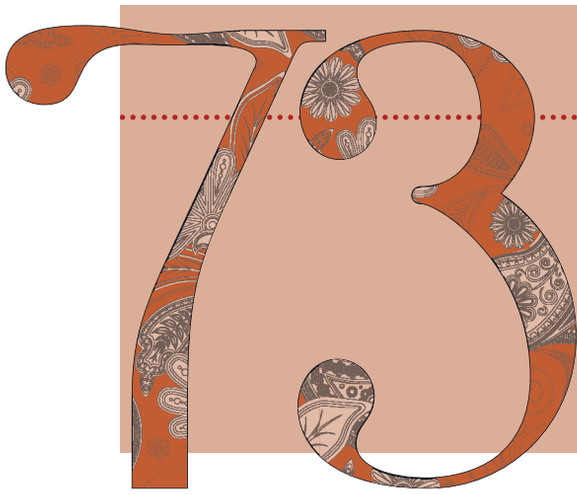


1. Sünd (*jāti*)
2. Vananemine (*jarā*)
3. Haigus (*vyādhi*)
4. Surm (*maraṇa*)
5. Lein ja kurbus (*soka*)
6. Hala (*parideva*)
7. Füüsiline ja mentaalne valu (*dukkha-dukkhata*)
8. Masendus (*domanassa*)
9. Ahastus (*upāyāsa*)
10. Kokkupuude ebameeldivaga
11. Eemalolek meeldivast
12. Kui ei saada, mida ihaldatakse
13. (Kõik eeltoodud kokku:) 5 olemasollu klammerdumise kogumikku (*pañcupādānakkhandhā*)

40 meelerahu arendamise objekti (*samatha-bhāvanā kammaṭṭhāna*)



1. Kümme kasinat (*dasa-kasiṇa*)
2. Kümme ebapuhtust (*dasa-asubha*)
3. Kümme meelespidamise objekti (*dasa-anussatiyo*)
4. Neli braahmavihaarat (*cattāri brahmā-vihāra*)
5. Neli vormideta valda (*cattāri āruppa*)
6. Söömise ebameeldivuse (toidu lagunemise) teadvustamine (*eka āhāre-paṭikūla-saññā*)
7. Nelja elemendi analüüs (*eka catu-dhātu-vavatthāna*)



73 insait-taipamise arendamise objekti (*vipassanā-bhāvanā kammaṭṭhāna*)

5 kogumikku (*khandhā*)
12 tajuvalda (āyatana)
18 elementi (*dhāthu*)
22 psühho-füüsilist kontrollivõimet (*indrya*)
4 aarialikku tõde (*ariya saccāni*)
12 sõltuvusliku tekkimise ahelat (*paṭiccasamuppāda*)

Et kõik olendid
oleksid terved,
õnnelikud
ja kannatustest vabad!



Sādhu!

Sādhu!

Sādhu!





Paali sõnade ning koha- ja isikunimede selgitused

Häälduspuhised

PAALI KEELE HÄÄLDUS SARNANEB ÜLDJOONTES EESTI KEELE HÄÄLDUSELE. Siiski leidub mõningaid erinevusi.

Pikad vokaalid paali keeles on ā, ī, ū, e ja o (häälduatakse ā = aa, ī = ii, ū = uu; e = ee, o = oo); kui aga e ja o esinevad pikas vokaalis enne topeltkonsonanti, hääldatakse need lühikeselt, nt *mettā* häälduatakse metta, mitte mettaa.

Konsonantidest

- on ḍ, ḷ, ṇ ja ṭ suulaehäälikud, neid hääldades puudutab keeleots suulage;
- ṁ võib muutuda enne teist konsonanti nasaaliks (ṁ = n), nt Buddhaṁ häälduatakse [buddhan];
- nasaalse ñ häälduse lisandub sageli poolvokaal j (ñā = nja), nt paññā häälduatakse [pannja].

Järgnevas paalikeelsete sõnade ja nimede loetelus on toodud nurksulgudes ligilähedane hääldus ja eestikeelne vaste. Kui nurksulgudes pole häälduust antud, siis häälduatakse sõna vastavalt kirjapildile; nt *bhikkhu* häälduatakse ka eesti keeles bhikkhu.

Paali termin või **nimi**, [ligilähedane hääldus], **– eestikeelne vaste**	**Selgitus**
Ahiṁsaka [ahinsaka]	Õpilane, kellel armukade õpetaja käskis tappa 1000 inimest ning tuua nende nimetissõrmed selle tõestuseks; hiljem tuntud kui Angulimāla
ahirika – häbitu	Inimene, kes ei tunne häbi halva või sobimatu teo pärast ega kohku tagasi uue samasuguse või veel halvema teo kordasaatmisest
anāgāmi [anaagaami] – mittenaasja	Aaria kolmas tase; isik, kes ei sünni enam ihade valda ja kellest saab kindlasti arahant
Ānanda [aananda]	Buddha onupoeg ja teener, kõige kauem temaga koos olnud järgija, kes teadis peast kõiki Buddha õpetusi
Angulimāla [angulimaala]	Ahiṁsakale antud nimi, mis tähendab „sõrmede vanik“
Aññā-Kondañña [annja-kondannja]	Noorim braahman, kes ennustas valitseja Suddhodanale, et tema lapsest Siddhatthast saab virgunu; hiljem üks Buddha esimesest viiest õpilasest
Anomā [anoma] – kuulsusrikas	Jõgi, mille kaldal Buddha oma juuksed maha ajas
anottappa – kartmatus	Kartmatus käituda kõlbetult, mõtlematult või hoolimatult
apāya [apaaja] – Apaaja vald	Õnnetu viletsuse vald, kus pole ainsatki õnnelikku hetke
arahant – arahant	„Vääriline“, see, kes on ületanud ahnuse, viha ja pettekujutlused (*lobha, dosa, moha*) ning saavutanud teadvuse kõrgeima seisundi (*nibbāna*). Buddha oli ülim arahant. Arahant on aaria tee (*ariyamagga*) viimane aste; kolm aaria astet enne arahandiks saamist on *sotāpanna, sakadāgāmi ja anāgāmi*
ariya [aarija] – aaria	Parimate omadustega eeskujulik, õilis ja kõlbeline isik, kes järgib Buddha antud aaria teed (*ariyamagga*)
arūpa-bhūmi [aruupa-bhuumi] – vormideta vald	Immateriaalne vald, kus olenditel puudub keha, eksisteerib üksnes meel; sisaldab 4 maailma ja asub kõige kõrgemal
asura	Tähendab „see, kes ei sära“

Asurayoni [asurajooni] – asura-deemonite maailm	Õnnetu ihade valla (*kāmaduggati-bhūmi*) ehk languse/kaotuse valla (*apāya-bhūmi*) neljas maailm
avijjā [avitša] – teadmatus	Teadmatus neljast tõest, mineviku, tuleviku ja oleviku moodustistest (*khandha* ja *āyatana* grupid) ning sõltuvuslikust tekkest, sh *kamma'*st ja *vipāka'*st
Baka	Braahma, kelle Buddha vabastas illusioonist
Bhaddiya [bhaddija]	Üks braahmanitest ennustajate neljast pojast, hiljem üks Buddha esimesest viiest õpilasest
bhāvanā [bhaavana] – arendamine	Millegi loomine, arendamine ja kinnistamine meeles. Buddha õpetas kahte *bhāvanā'*t – meelerahu arendamine (*samatha bhāvanā*) ja insait-taipamise arendamine (*vipassanā-bhāvanā*)
bhikkhu – bhikkhu	Täieliku pühitsuse saanud sangha meesliige ehk Buddha munk
bhikkhunī [bhikkhuni] – bhikkhuni	Täieliku pühitsuse saanud sangha naisliige ehk Buddha nunn
bhūmi [bhuumi] – vald	Kokku on 31 olemasolu valda
Bimbisāra [bimbisaara]	Kuningas, kes ehitas Rājagaha linna esimese budistliku templi nimega Veluvanārāma
Bodh Gaya [bodhgaja]	Linn Indias, kus Buddha bodhipuu all virgus; praegu asub seal kuulus Mahabodhi tempel. Tol ajal oli linna nimi Uruvelā ja see asus Nerañjarā jõe ääres, tänapäeval on selle linna nimi Ureli ja jõe nimeks Lilanja
bodhisatta – virgumisolend	See, kes on pühendanud oma elu virgumisele ja otsustanud saada arahandiks; elab tavaliselt inimeste maailmas või Tusitā taevas, oodates uuestisündi Maal, et saada arahandiks
Brahma/Brahmā [braahma] – Braahma/ braahma	Braahmade vallas elav kõrgeima tajuvalla jumal, kes uskus ekslikult, et on maailma ja kõiksuse looja; braahma on vallas elav kõrgeima tajuvalla deeva, kes kiirgab sädelevat valgust. Peajumal Braahma (Brahmā/Brahma) kirjutatakse eesti keeles suure algustähega ja teised braahmade valla braahmad väikese algustähega, millele lisandub suure algustähega konkreetse braahma nimi
brāhmaṇa [braahmana] – braahman	Indias kõrgeima seisuse ja vaimse eliidi esindaja; Buddha õpetuses kõrgete moraalinormidega tark ja askeetlikku elu elav mees, kes järgib dhammat; aaria sünonüüm

buddha/Buddha [buddha] – virgunu, ärganu, see, kes on mõistnud	Buddha ei ole nimi, vaid nimetus, mis tähistab inimest, kes on vabanenud kõikidest meelt risustavatest plekkidest ja köidikutest ning saavutanud täieliku ja lõpliku virgumise (*parinibbāna*). Järgmiseks buddhaks saab bodhisatta Metteyya, kes ootab Tusitā taevas uuestisündi inimeste maailma. Raamatus on Gotama puhul Buddha kirjutatud suure algustähega, teiste virgunud olendite üldnimetusena aga väikese algustähega
Cātummahārājika [tšaatumaharaatšika]	Kõige madalam taevalik maailm, kus elavad neli maailma kaitsejumalat koos oma järgijatega
cetya [tšeetja]	Vt *thūpa*
Channa [tšanna]	Siddhattha ustav kaarikujuht; nad olid sündinud samal päeval
Cunda [tšunda]	Sepp, kelle annetatud söögist jäi Buddha haigeks
dāna [daana] – daana, annetus	Lahke annetus, kingitus; almuste ja andide jagamine
deva [deeva] – deeva, jumalus	*Devaloka*'s ehk jumalate vallas elav jumalus
Devadatta	Siddhattha nõbu ja mängukaaslane, kelle õde abiellus Siddhatthaga
dhamma – dhamma, õpetus, tõde	Theravaada koolkonna „Tipitakas" toodud Buddha ja tema lähimate õpilaste antud virgumisõpetus. Mahajaana koolkonna „Tripitakas" toodud dharma sisaldab vaid osaliselt Buddha paali keeles antud õpetuste tõlkeid, millele on lisatud lugematul arvul mahajaana koolkonna enda õpetajate üllitisi. Buddha on bhikkhudele kinnitanud, et nood peaksid järgima ainult tema, *tathāgata* antud dhammat
dhammacakkapa-vattana sutta [dhamma-tšakkapavattana sutta] – dhammaratta pöörlema-panemise sutta	Buddha esimene sutta peale virgumist; õpetus, mille Buddha andis oma viiele kaaslasele Migadāyas ehk Hirvepargis, *āsālha* täiskuu päeval
Dhataraṭṭha [dhatarattha]	Kuningas, kes kontrollib ja valitseb nelja suure kuninga taevaliku maailma (Cātummahārājika) idapoolses osas pooljumalatest muusikuid (*gandhabba*)
diṭṭhi [ditthi] – (vale) vaade	Virgumist piirav uskumus, hoiak, arvamus või kinnisidee

dosa [doosa] – viha	Üks kolmest olulisemast meeleplekist (*kilesa*), milleks on ahnus, viha ja pettekujutlus (*lobha*, *dosa*, *moha*)
dukkha – dukkha, kannatus	Olemasoluga kaasuv füüsiline ja vaimne kannatus; lõpliku rahulolu puudumine
garuḍa [garuuda] – garuuda	Cātummahārājika maailmas elav taevane olend, pooleldi lind ja pooleldi inimene
Himālaya [himaalaja] – Himaalaja	Maa kõrgeim mäestik Aasias Nepali, Hiina, Bhutani, India ja Pakistani aladel
Isipatana	Indias Bārānasī (Benares) linna lähedal paiknev ala, kus asub ka kuulus Hirvepark; seal andis Buddha oma esimese õpetuse – dhammaratta pöörlemapanemise sutta (*dhammacakkappavattana sutta*)
jhāna [tšhaana] – tšhaana	Keskendumises saavutatud seisund, millel eristatakse nelja järjest süvenevat astet
kāmasugati [kaamasugati] – õnnelik ihade vald	Rõõmu ja õndsuse vald, kus on 7 maailma
kamma – karma	Tegu; teo ja tagajärje seadus
Kantaka	Siddhattha hobuse nimi
Kapilavatthu	Praeguse Põhja-India ja Nepali piiril asuv linn; seal asub Lumbinī park, kus sündis Siddhattha
Kassapa	Tulekummardaja, kellest sai Buddha järgija ja kes virgus
kāya [kaaja]	Keha, ihu
Khemā [Kheema]	Kuningas Bimbisāra naine, kellest hiljem sai bhikkuni
kilesa [kileesa] – meeleplekk	Selget mõistmist hägustav meeleseisund (ärevus, viha, hirm, stress jms), mis loob oskamatut mõtlemist ja käitumist (*akusala-kamma*). *Abhidhamma* loetleb kokku 1500 meeleplekki
Kisāgotamī [kisaagotami]	Naine, kelle laps suri ning kes sai Buddha järgijaks; hiljem sai temast arahant
Kondañña [kondannja]	Vt Aññā-Kondañña

Kusinārā [kusinaara]	Linn Indias, kus Buddha suri ehk vaibus parinirvaanasse; praeguse nimega Kashgar
Kuvera [kuveera]	Kuningas, kes kontrollib ja valitseb nelja suure kuninga taevaliku maailma (Cātummahārājika) põhjapoolses osas jakkhaid (*yakkha*)
lobha [loobha] – ahnus	Üks kolmest olulisemast meeleplekist (*kilesa*), milleks on ahnus, viha ja pettekujutlus (*lobha*, *dosa*, *moha*)
Lumbinī [lumbinii]	Park Kapilavatthu ja Devadaha vahel, kus sündis Buddha; tänapäeval on selle koha nimeks Rummindei ja see asub Nepalis
Mahābrahmā [mahaabraahma]	Ka Brahmā [braahma], kõrgeim jumal, kes enne Buddhaga kohtumist pidas ennast ekslikult maailma loojaks
Mahāmāyā [mahaamaaja]	Siddhattha ema; tuntud ka kui Māyā
Mahānāma [mahaanaama]	Üks braahmanitest ennustajate neljast pojast, hiljem üks Buddha esimesest viiest õpilasest
Mahāpajāpati [mahaapatšaapati]	Vt Pajāpatī
māna [maana] – uhkus	Eksiarvamus, et inimene on teistest olenditest parem; üks kümnest köidikust, mis juhib kannatustesse
Manussaloka – inimeste maailm	Esimene *kāmasugati* maailm, kus elavad inimesed
Māyā [maaja]	Vt Mahāmāyā
mettā [metta] – sõbralikkus	Buddha poolt kõrgelt väärtustatud isikuomadus, mida virgumisele püüdleja järjepidevalt arendab
Metteyya [metteejja]	Bodhisatta, kes ootab võimalust sündida inimeste maailma, et saada järgmiseks buddhaks
Moggallāna [moggallaana]	Buddha järgija, kes virgus
moha [mooha] – pettekujutlus	Üks kolmest olulisemast meeleplekist (*kilesa*), milleks on ahnus, viha ja pettekujutlus (*lobha*, *dosa*, *moha*)
nāga [naaga] – naaga	Ussitaoline suure väega deemon, jumalik olevus, kellel on üleloomulikud võimed

nibbāna [nibbaana] – nirvaana	Kõikidest vaevadest ja ümbersündide ahelast vabanemine, milleni on võimalik jõuda järgides Buddha õpetust
Niraya [niraaja]	Apaaja valla haletsusväärne maailm, sügavaim põrgu
Pajāpatī [patšaapatii]	Mahāmāyā noorem õde, kes kasvatas Siddhatthat; üks kahest esimesest bhikkhunist; tuntud ka kui Mahāpajāpatī Gotami
pañca nīvaraṇāni [panša niivaranani] – viis takistust	Esinevad keskendumise harjutamisel kuni esimese tšhaana saavutamiseni, kus need ajutiselt peatuvad
pañcupādānakkhandhā [panšupadaanakhandha] – viis olemasollu klammerdumise kogumikku	Kogumid, mis moodustavad selle, mida me nimetame iseks või minaks. Nendeks on: 1. vorm (*rūpa*), 2. tunne (*vedanā*), 3. taju (*saññā*), 4. moodustised (*sankhārā*), 5. teadvus (*viññāṇa*)
pāṭimokkha [paatimokkha]	Buddha antud oskusliku (*kusala*) käitumise juhised sangha liikmetele
peta [peeta] – peeta	Keha omav vaimkummitus; tähendab „lahkunud“; peetad elavad kolmandas viletsuse valla maailmas
piṇḍapāta [pindapaata] – annetuste kogumine	Annetuste kogumine või *dāna* vastuvõtmine
Rāhula [raahula]	Buddha poeg
Rājagaha [raatšagaha]	Linn, kuhu kuningas Bimbisāra ehitas esimese budistliku templi nimega Veluvanārāma
rūpa [ruupa] – vorm, mateeria	Mateeria kui neli elementi; vorm kui olendi füüsiline keha (*rūpa-kāya* [ruupa-kaaja]); üks viiest olemasollu klammerdumise kogumikust (*pañcupādānakkhandhā*)
rūpa-bhūmi [ruupa-bhuumi] – vormide vald	Selles vallas on 16 maailma, kus elavad ka braahmad oma saatjaskonnaga
sādhu [saadhu] – suurepärane, hästi tehtud!	Heakskiit, aplaus oskuslikule, õigele käitumisele
sakadāgāmi [sakadaagaami] – ükskordnaasja	Aaria teine tase; isik, kes sünnib viimane kord ihade valda ja kellest saab kindlasti arahant

Sakka	Tāvatiṁsa taeva kuningas
sākyā [saakja]	Põhja-Indias elanud hõim, kus sündis Siddhattha; pealinn oli Kapilavatthu
saṁsāra [sansaara] – sansaara	Lõputu kannatusi täis ringkäik, kus olendid sünnivad ikka uuesti ja uuesti vastavalt oma tegudele kas õnnelikku või õnnetusse maailma
saṁyojana [sanjotšhaana] – köidik	See, mis seob olendid olemasollu
sangha	Buddha õpetuse järgijate kogudus, nt Eesti Theravaada Sangha (ETS)
sankhārā [sankhaara] – moodustised	Meeles tekkinud ja karmat ning uuestisündi põhjustavad tahtelised (*cetanā*) moodustised; üks viiest olemasollu klammerdumise kogumikust (*pañcupādānakkhandhā*)
saññā [sannja] – taju	Inimesel on 6 taju, millel põhineb tema arusaam eksisteerivast; üks viiest olemasollu klammerdumise kogumikust (*pañcupādānakkhandhā*)
Santusita	Kuningas, kellena Buddha ema Tāvatiṁsa taevasse ümber sündis
Sāriputta [saariputta]	Buddha järgija, kes virgus
Sārnāth [saarnaath] – Hirvepark	Park Vārānasī linna lähedal, kus Buddha andis oma esimese õpetuse; vt ka Isipatana
Senāni [senaani]	Linn Indias, kus Buddha arendas keskendumist
Siddhattha Gotama	Buddha nimi enne virgumist; Siddhattha tähendab „täitunud soov“ või „see, kes on saavutanud kõik eesmärgid“; Siddhattha on eesnimi ja Gotama on perekonna ehk suguvõsa nimi
sotāpanna [sotaapanna] – vooguastunu	Aaria esimene tase; õilis isik, kel pole enam valesid vaateid ega kahtlust ning kes on kindlalt asunud teostama Buddha õpetust
Suddhodana [suddhoodana]	Siddhattha isa

Sujātā [sujaata]	Külatüdruk, kes annetas Buddhale enne tema virgumist riisi ja piima
sutta – sutta, õpetus	Buddha või tema lähimate õpilaste antud õpetus, mis on kirjas „Tipitakas“; mahajaana koolkonnas nimetatakse õpetusi suutrateks
tathāgata [tathaagata] – tathaagata	Buddha epiteet, mida Buddha kasutas enese kohta
Tāvatiṁsa [taavatinsa]	Kolmas taevalik maailm, mis on 33 jumala ja nende järgijate elupaik; siin elab ka Sakka ehk Indra, jumalate kuningas
thīna [thiina] – laiskus	Üks viiest takistusest (*pañca nīvaraṇāni*)
thūpa [thuupa] – thuupa	Ka tšeetja (*cetya*); ehitis, milles hoitakse Buddha, arahandi või mõne teise aaria säilmeid või „Tipitaka“ kogumikku
Tipiṭaka [tipitaka] – Tipitaka	Kõiki Buddha õpetusi sisaldav kogumik, paali kaanon ehk kolm korvi; pühakirjade kogumik; mahajaana pühakirjade kogumikku nimetatakse „Tripitaka“
Tiracchāna [tiratšhaana]	Loomade maailm, teine viletsuse maailm
Tusitā [tusita]	Õnnelike maailm
Uddaka-Rāmaputta [uddaka-raamaputta]	Gotama Buddha teine õpetaja
uddhacca [uddhatša] – rahutus	Üks viiest takistusest (*pañca nīvaraṇāni*)
Vappa	Üks braahmanitest ennustajate neljast pojast, hiljem üks Buddha esimesest viiest õpilasest
Vārānasī [vaaraanasi]	Linn, mille lähedal Hirvepargis andis Buddha oma esimese õpetuse
vedanā [veedana] – tunne	Tunne võib olla kas meeldiv, ebameeldiv või neutraalne; üks viiest olemasollu klammerdumise kogumikust (*pañcupādānakkhandhā*)

Veluvana	Esimene budistlik tempel, mille kuningas Bimbisāra lasi ehitada Rājagaha linna lähedale parki; Buddha peatus seal hiljem sageli
vinaya [vinaaja] – vinaaja	Buddha poolt sangha liikmetele antud käitumisjuhiste kogu, mis on kirjas vinaaja korvis (*Vinayapiṭaka*)
viññāṇa [vinnjaana] – teadvus	Üks viiest olemasollu klammerdumise kogumikust (*pañcupādā-nakkhandhā*)
vipāka [vipaaka] – vili	Nt karma vili (*kammavipāka*) ehk tehtud teo tagajärg, mille me kunagi tagasi saame
Virūḷhaka [viruulhaka]	Kuningas, kes kontrollib ja valitseb nelja suure kuninga taevaliku maailma (Cātummahārājika) lõunapoolses osas haldjaid
Virūpakkha [viruupakkha]	Kuningas, kes kontrollib ja valitseb nelja suure kuninga taevaliku maailma (Cātummahārājika) läänepoolses osas naagasid (*nāga*) – suure väega deemoneid
yakkha [jakkha] – jakkha	Inimeste maailmas elav julm ja ohtlik vaimkummitus
Yāmā [jaama]	Tāvatiṁsā kohal asuv jumalik maailm
Yasa [jaasa]	Vārānasīs elanud riisikaupmehe poeg, kes koos 54 sõbraga sai sangha liikmeks ja virgus
Yasodharā [jasoodhara]	Rāhula ema (Rahulāmātā), üks kahest esimesest bhikkhunist; teine oli Pajāpatī
yogī [joogi] – joogi	Vaimseid ja füüsilisi joogaharjutusi praktiseeriv inimene, kes on pühendunud virgumisele
yojana [jotšhaana] – pikkusühik	Vastab umbes 20 kilomeetrile





Kasutatud kirjandus

Ananda Kumarasiri, G. K. Angulimāla. Malaysia: Published by Ambassador Dato' Dr. G. K. Ananda Kumarasiri, 2004.

Chalmers, Robert (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. I. Bristol: PTS, 2013.

Chaturaphit Jung, Surin. Birth Stories of the Buddha. Thailand: Dhammakaya Foundation, 2014.

Conze, E. Buddhism: Its Essence and Development. London: Harper Torchbooks, 1975.

Cowell, E. B., W. H. D. Rouse (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. VI. Bristol: PTS, 2015.

Francis, H. T. (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. V. Bristol: PTS, 2015.

Francis, H. T., R. A. Neil (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. III. Bristol: PTS, 2015.

Gambhiro Bhikkhu. Dhammapada Stories. Buddha Dharma Education Association Inc.

Kahn, Andrus. Siddhatthast Buddhaks. Mahachulalongkornrajavidyalaya Ülikooli loengumaterjal. Bangkok, 2014.

Rahula, W. What the Buddha Taught. Thailand: Haw Trai, 2006.

Rouse, W. H. D. (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. II. Bristol: PTS, 2013.

Rouse, W. H. D. (tlk). The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Lives, Vol. IV. Bristol: PTS, 2015.

Wijayaratna, M. Buddhist Monastic Life: According to the texts of the Theravada Tradition. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Yin, Jing; Ken Hudson. Buddhism. Key stage 1. UK: Buddhist Education Foundation, 2000.

Yin, Jing; Ken Hudson. Buddhism. Key stage 2. UK: Buddhist Education Foundation, 2000.

Raamatu ilmumist toetasid

Auväärne Phra Kuruthavorndhammapimon, Auväärne Tah, Auväärne Mahāboonlert, Auväärne Karuṇa, Aare Laak, Age Hallen, Ahti Naan, Aivi Hiibus, Alar Ojastu, Andrus Ahven, Andrus Altrov, Ann Vool, Anne-Mai Kaarma, Annika Isand, Arvi Tammoja, Ben Pasri, Buncha Phornprapha, Busakorn Phornprapha, Dhamma-pāla bhikkhunī, Eerik Sven Puudist, Endel Tamm, Erik Arro, Erik Ennok, Erik Miido, Eva Kuusk, Eve Tang, Florian Biesinger, Hannes Uik, Hele Hansen, Helen Kaasik, Henry Pähn, Herdis Fridolin, Härmo Haljaste, Indrek Paide, Ivi Tellus, Ivo Tiits, Jaak Kanter, Jaanus Salla, Jan Peter Proos, Jüri Kaljundi, Kaia-Kaire Hunt, Kaidi Mikkus, Kanyarat Hanrahan, Katrin Aedma, Katrin Moss, Kersti Loor, Kristel Altosaar, Kristel Madiste, Kristi Kalve, Levo Tohva, Lii Saluvere, Maarek Lind, Maarja Kumpas, Mai Stern, Maivi Talving, Manonthep Phornprapha, Mariliis Kannukene, Mariliis Laurend, Marilin Kvell, Marina Kangur, Marja-Liisa Plats, Marju Randmer-Nellis, Mark Zirk, Martin Aedla, Martin Sepp, Meidi Tiimus, Meren Tamm, Merike Kurnim, Mihkel Saar, Moona Mengel, Riho Alla, Ruth Aguraiuja, Sai Soe Min, Sandra Mägi, Siiri Ladva, Siret Elmi, Taavi Kask, Taavi Oolberg, Tahmatoomas OÜ, Tanel Veenre, Tiina Põldaru, Tiina Täht, Toomas Hansen, Vello Arumäe, Vilja Lehtla, Vilja Palk, Õhinaga OÜ, Ülle Jehe ning mitmed Mahachulalongkornrajavidyalaya ülikoolis õppivad mungad ning nunnad.