



# **SISSEJUHATAV KURSUS BUDISTLIKUSSE PSÜHHOTERAAPIASSE JA NÕUSTAMISSE**

**1.-2. märts 2025**

**8.-9. märts 2025**

**22.-23. märts 2025**

**29.-30. märts 2025**

- 2020–2021 Certificate of Diploma Programme in Mindfulness Master, MCU, Tai Kuningriik
- 2015–2020 PhD, buddhologia (Buddhist Studies), Mahachulalongkornrajavidyalaya Ülikool, Tai Kuningriik
- 2012–2015 MA, buddhologia (Buddhist Studies), MCU, Tai Kuningriik
- 2006–2007 NLP Meister, Eesti NLP Instituut, Eesti
- 2005–2006 Täiskasvanute andragoogika ja õppimispsühholoogia, Stern Instituut, Eesti
- 2004–2005 Suhtlemis- ja motivatsioonitreenerite väljaõpe, Stern Instituut, Eesti
- 2004–2007 Hüпно- ja psühhoteraapia, Prantsuse Hüpnooteraapia Assotsiatsioon (AFHyp); Jauno Psiholoogiju Centrs, Läti
- 2004–2005 NLP Praktik, Eesti NLP Instituut, Eesti
- 1997–2004 BA, Psühholoogia, Tartu Ülikool, Eesti
- 1992–1993 Tartu Tervishoiu Kõrgkooli, meditsiiniõde, Eesti

Ṭhitañāṇa bhikkhu  
(Dr Andrus Kahn)

TERE  
TULEMAST!



# Kokkulepped

- Munkade poole pöördume (1) „Teie“ vormis, (2) tiitliga „Auväärne“ või (3) nimeliselt: Auväärne Ṭhitañāṇa ja Auväärne Ṭhitamedha
- Mobiilid, arvutid jm elektroonilised seadmed **LÜLITAME VÄLJA** või **HÄÄLETULE REŽIIMILE**
- **Ajakava** on orientiir, mitte jäik raam: kulgeme protsessikeskselt
- Peame kinni konfidentsiaalsuskokkuleppest
- Tegutsedes johtume **viiest kõlblusjuhise**st ja HOIDUN:
  1. elu võtmisest
  2. mitteantu võtmisest
  3. naudinguid pakkuvast valest käitumisest
  4. vale rääkimisest
  5. joovet tekitavatest jookidest ja ainetest
- Supi-leiva jagamine, mida Toivo pakub, toimub annetuse korras
- Sina võid tuua samuti mingit söögipoolist grupiga jagamiseks ja harjutada seeläbi isetut ja lahket annetamist ning kaasrõõmu

# Kursuse eesmärk

- Kursuse tulemusena on õppijal **üldised teadmised**:
  - budistliku psühhoteraapia (dhammaterapia) olemust
  - teoreetilistest alustest
  - praktikast
  - kuidas budistlikud psühhoterapeutilised meetodid võivad soodustada inimese sisemise tasakaalu ja vaimse heaolu taastumist ning säilitamist
- Kursuse käigus õpivad osalejad, kuidas kasutada budistliku psühhoteraapia tööriistu isiklikus ja professionaalses elus:
  - teadlikkuse (*mindfulness*) harjutus
  - sõbralikkuse arendamise (*mettā*) harjutus
  - väärtushierarhia harjutus

# Temaatika

## 1. Budistliku psühhoteraapia tähendus ja olemus

- Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus
- Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis

## 2. Budistliku psühhoteraapia lähtekohad

- Budistlikku psühhoteraapia alustekstid (suttad)
- Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 3. Budistliku psühhoteraapia etapid

- Terapeutilise suhte loomine
- Stressi põhjustavate vaadete – uskumused, hoiakud, väärtushinnangud – ja neil põhineva mõtlemise analüüsimine ja korrigeerimine
- Kõlbelise käitumise analüüsimine ja kultiveerimine
- Teadlikkuse analüüsimine, loomine ja arendamine
- Keskenduse – *samatha* ehk rahu ja *vipassanā* ehk läbivaatamise – rajamine ja arendamine
- Integratsioon, rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine

## 4. Vaateliste väärtuste analüüsi harjutus ja refleksioon

# Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus

- (1)
- **Psühhoteraapia** on psüühiliste seisundite diagnoosimise ja ravi meetod, mis rajaneb verbaalsel suhtlusel ja interaktsioonil. Ravi meetod arvestab kliendi probleemi eripära. On olemas üle 400 psühhoteraapia koolkonna.
    - **Psühhoterapeut** on üldjuhul arst või psühholoog, kes rakendab psühhoteraapiat (nt kognitiiv-käitumuslik teraapia, psühhodünaamiline teraapia, pereteraapia jne), aitamaks toime tulla psüühiliste häirete, emotsionaalsete raskuste ja keeruliste elusituatsioonidega.
  - **Teraapia** on sihipärane ja süstemaatiline raviprotsess, mille eesmärk on leevendada füüsilisi, vaimseid või emotsionaalseid probleeme, parandada inimese heaolu ning toetada tema toimetulekut ja enesearengut. Teraapia võib olla meditsiiniline, psühholoogiline või alternatiivne. Üldjuhul põhineb teaduspõhistel meetoditel.
    - **Terapeut** on üldisem mõiste mingis valdkonnas (nt füsioteraapia, kunstiteraapia, muusikateraapia, loovteraapia, lümfiteraapia, massaažiteraapia, tegevusteraapia, toitumisteraapia jt) väljaõppe läbinud spetsialisti kohta, kes tegeleb tervendava tegevusega. Täpsustamata konteksti korral võib terapeut viidata ka psühholoogilisele nõustajale või psühhoterapeutidele.

# Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus (2)

- **Nõustamine** on professionaalne protsess, mille eesmärk on toetada inimest tema isiklike, emotsionaalsete, psühholoogiliste või sotsiaalsete väljakutsete lahendamisel. Nõustamine võib põhineda erinevatel teoreetilistel lähenemisviisidel ning seda rakendatakse **individuaalses** kui ka **ametialases** kontekstis. Olenevalt nõustamisvaldkonnast eristatakse psühholoogilist nõustamist, suhtenõustamist, perenõustamist, paarinõustamist, grupinõustamist, karjäärinõustamist, tervisenõustamist, toitumisenõustamist, võlanõustamist, rasedusnõustamist jt.
- **Nõustaja** on väljaõppe läbinud spetsialist, kes pakub psühholoogilist või praktilist tuge erinevates eluvaldkondades. Ta aitab inimestel selgitada välja probleeme, seada eesmärged ja leida lahendusi, kuid ei tegele süvitsi psüühikahäirete raviga. Nõustamisvaldkondadeks on: haridus- ja karjäärinõustamine, pere- ja suhtenõustamine, tervise- ja rehabilitatsiooninõustamine, raseduskriisi nõustamine, finants- ja majandusnõustamine; töö- ja organisatsiooninõustamine; kriisi- ja traumanõustamine jt.

# Budistliku psühhoteraapia ja nõustamise määratlus

- (3)
- **Buddhologia** (inglise keeles *Buddhology*) on teadus, mis uurib Buddha elulugu, algõpetusi ja algpraktikaid (theeravaada), samuti erinevatel tõlgendustel tekkinud õpetusharude (budismi) ehk koolkondade ja sektide (mahaajaana, vadžraajaana) tekkimist ja ajalugu ning nende poolt loodud tekste ja praktikaid. Hõlmab ajaloolist, filosoofilist, kultuurilist ja sotsiaalset analüüsi, mõistmaks algõpetuse ja hilisema budismi mõju nii kohalikes kui globaalsetes gruppides ja ühiskondades.
  - **Budistlik psühhoteraapia** (BP) on lähenemine vaimsele tervisele, mis ühendab budistlike koolkondade õpetused ja psühhoteraapiatehnikad. BP keskendub stressi olemuse mõistmisele ning oskusliku mõtlemise ja käitumise teel stressi ületamisele. Selleks arendatakse tõelusele vastavat vaadet ja sellel põhinevat mõtlemist, vägivallatut käitumist, oskuslikku püüdlemist ja teadlikkust ning keskenduse kaudu sõbralikkuse, kaastunde ja kaasrõõmu väärtustamist, arendamist ja igapäevaellu integreerimist.
  - **Budistlik psühhoterapeut (Dhammaterapeut?)** on budistliku psühhoteraapia ja nõustamise diplomi- või sertifikaadiõppe (120 EAP) läbinud spetsialist, kellel on budistliku psühhoterapeudi kutse. Budistlik psühhoterapeut võib olla spetsialiseerunud mingile kindlale koolkonnale (theeravaada, mahajaana, vadžraajaana jt) või töötada koolkondadeülevalt.



# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (1)

Buddhistlik paradigma pakub universaalset raamistikku tervenemise ja arenemise protsessiks, kuna keskendub meele universaalsele loomusele, kannatuse põhjustele ja vabanemise võimalikkusele. Selline lähenemine on ajatu ja rakendatav igale inimesele, sõltumata kultuurist või uskumustest. Siin on mõned peamised buddhistlik paradigma universaalset aspektid:

## 1. Kannatuse (dukkha) mõistmine ja aktsepteerimine

- Buddhism tunnistab, et kannatus (füüsiline, emotsionaalne ja eksistentsiaalne) ehk dukkha - lõplikku rahulolu puudumine – ehk stress on **elu e olemasolu lahutamatu osa**.
- Tervenemine algab siis, kui inimene **mõistab** ja **aktsepteerib** oma kannatuse juurt, selle asemel et seda eitada või vältida.

## 2. Sõltuvuse ja kiindumuse ületamine

Kannatus tuleneb **ihast** ja **klammerdumisest** – soovist, et asjad oleksid inimese tahtmise kohaselt, mitte aga nii, nagu need on.

Tervenemise ja arengu jaoks on oluline õppida lahti laskma ihadest, klammerdumistest, kiindumustest ja sõltuvustest, mille läbi enesele kannatusi luuakse.

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (2)

## 3. Teadlikkus ja keskendus (meditatsioon) = teaduslikult tõestatud

Buddhism õpetab, et tervenemine ja areng algavad **teadlikkusest** (*sati*), st oskusest jälgida oma **keha, tundeid** ja **mõtteid** – **ilma nendega samastumata**.

Teadlikkuse ja keskenduse praktikad aitavad teadvustada ja vabastada meele negatiivsetest mõttemustritest ning toetavad sisemise rahu arendamist ja säilitamist.

## 4. Tasakaalu ja kesktee leidmine

**Äärmused** (nt enesepiinamine või hedonism) toovad ebastabiilsust ja kannatust.

Buddha õpetas **keskteed** – tasakaalustatud eluviisi, kus ei olda klammerdunud ja andunud **naudinguõnnele** ega **enesevaevamisele**. See lähenemine võimaldab inimesel areneda ilma ebavajaliku stressita.

## 5. Eetika ja kaastunne kui sisemise tervenemise osa

Buddhistlik eetika hõlmab **viie kõlblusjuhise** järgimist: (1) elu võtmisest, (2) mitteantu võtmisest, (3) naudinguid pakkuvast valest käitumisest, (4) vale rääkimisest ning (5) joovastavatest ainetest ja jookidest **hoidumine** neist **keeldudes**.

**Kaastunne** kõikide olendite, sh ka enda suhtes, vastu loob harmooniat ning toetab nii psühholoogilist kui ka füüsilist tervenemist.

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (3)

## 6. Pidev muutumine ja mina illusioon

Dhamma kohaselt esindab „mina“ subjektiivset uskumust. Inimeseks nimetatav on vaid psühhofüüsiliste nähtuste **pidev tekkimise ja lakkamise protsess**. Selline vaade aitab lahti lasta egost, mina-kuvanditest ja minevikust, mis võivad olla takistuseks tervenemisel ja kasvamisel.

## 7. Tarkus ja virgumine kui lõppeesmärk

Arenemine pole ainult füüsiline või emotsionaalne paranemine – budistlik tee viib sügavates keskendusseisundites ehk džhaanades asjade ja nähtuste läbivaatamise tulemusena **olemasolu olemise vahetu mõistmise** ja **kõikide kannatuste vaibumise poole**, mille kulminatsiooniks on **kõikide kannatuse täielik ja lõplik lakkamine**.

Seega, buddhistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis põhineb: (1) tarkuse arendamisel, (2) kõlbelisel käitumisel ning (3) oskuslikul teadlikkuse ja keskenduse arendamisel, ning selle tulemusena tekkival loomulikult **lahtilaskmisel, tasakaalul, sõbralikkusel ja kaastundel**.

Taalised meeleseisundid **ei ole** omased ainult Buddha õpetusele. Buddhistlik paradigma **ei nõua** religioosset uskumist, vaid toetub psühholoogilistele ja praktilistele põhimõtetele, mida igaüks saab oma elus ise testida ja soovi korral rakendada.

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (4)

## **Teadusuuringud, metaanalüüsid**

*Mindfulness*-sekkumistega on seotud nii

1. psühholoogilised mehhanismid
2. neurobioloogilised mehhanismid

**1. Psühholoogilised mehhanismid.** Uuringute kohaselt teadlikkuse arendamine

- suurendab mõõdukalt teadlikkust
- vähendab stressi ja ärevust.
- soodustab dekanteerimist (ingl k. *decentering*) ehk suutlikkust jälgida oma kogemusi objektiivsemalt, nn kolmanda isiku perspektiivist, võimaldades inimesel teadlikumalt ja efektiivsemalt reageerida oma mõtetele, emotsioonidele ja käitumisele.
- suurendab depressioonist taastunud patsientidel dekanteerimisvõimet, mis omakorda vähendab ärevust ja depressiooni taasteket.

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (5)

## Teadusuuringud, metaanalüüsid

### 2. Neurobioloogilised mehhanismid

*Mindfulness*-sekkumiste **neurobioloogilist** mõju vahendab **aju**.

- Neurokuvamise meetodil (võimaldab vaadelda elusa inimese aju) tehtud uuringute põhjal
  - aktiveerib formaalne *mindfulness*-meditatsioon (nt hingamise teadlik jälgimine) **suure osa ajuvõrgustikust**, sh
    - insula, putameni, somatosensoorse ajukoore ning eesmise ja dorsolateraalse prefrontaalkorteksi.
- Esialgsed tõendid viitavad ka sellele, et *mindfulness*-sekkumised **võivad mõjutada aju struktuuri**, suurendades näiteks hipokampuse hallolluse e närvikoe tihedust.
- Samas **ei ole** piisavalt hästi kontrollitud uuringuid, mis kinnitaksid *mindfulness*'i **pikaajalist neuroplastilist** mõju

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (6)

## Teadusuuringud, metaanalüüsid

- *Mindfulness*-sekkumise **kasu tõhusus sõltub sekkumiskestvusest**
- Senised tõendid viitavad sellele, et ka **lühiinterventsioonid** (nt 5–10-min juhendatud *mindfulness*-harjutused, 3–4-sessioonilised *mindfulness*-koolitused) võivad vahetult pärast treeningut
  - **vähendada afektiivset reaktiivsust** (nt negatiivsed emotsioonid, iha, valu)
  - **vähendada impulsiivset käitumist**
- Metaanalüüsid on aga leidnud, et **lühiinterventsioonide efektid on üldiselt väikese mõjuga**
- Pikemaajalised sekkumised, nagu 8-nädalane MBSR-programm, on seotud mõõduka kuni suure mõjuga efektidega. See viitab võimalusele, et ***mindfulness*-sekkumise järjepidevus ja maht on võrdelises seoses ärevuse sümptomite suhtelise langusega**

# Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis (7)

## **Teadusuuringud, metaanalüüsid**

Eeltoodut arvesse võttes saab teha järgnevad järeldused.

1. Mida suurem on *mindfulness*-sekkumise maht, seda suurem on ärevuse sümptomite suhteline langus.
2. Mida suurem on *mindfulness*-sekkumise kestvus, seda püsivam on ärevuse sümptomite suhteline langus.
3. Igapäevane kodune regulaarne praktika võib olla efektiivsem.
4. Mida suurem on *mindfulness*-oskuste rakendamise määr igapäevastes stressirohketes või ahvatlust tekitavates olukordades, seda tõhusamalt toetavad need toimetulekut.

# Budistlikku psühhoteraapia alustekstid (suttad)

Budistlik psühhoteraapia põhineb Buddha **algõpetustel**, mis on kirjas paalikeelses pühakirjakogus *Tipiṭaka* („Kolm korvi“). Need põhimõtted annavad universaalseid juhiseid meele arendamiseks, stressi mõistmiseks ja ületamiseks ning sisaldavad praktilisi tehnikaid teadlikkuse, keskenduse ja vaimse arengu edendamiseks.

## **NÄIDE: 1. Vaatega seotud suttad**

- *Dhammacakkappavattanasutta* SN 56.11 (neli tõde)
- *Sammādiṭṭhisutta* MN 9 (stressist vabastav vaade)
- *Maggavibhaṅgasutta* SN 45.8 (kaheksaosaline tee)
- *Māgaṇḍīyasuttaniddesa* Mnd 9 (kümme alust)
- *Sāriputtasuttaniddesa* Mnd 16 (kümme alust)
- *Kaccānagottasutta* SN 12.15 (minatus, sõltuvuslik tekkimine)
- *Brahmajālasuttaṃ* DN 1 (piiravad uskumused)
- *Sakkāyapañhāsutta* SN 38.15 (minatus)
- *Sāmaññaṅghālasutta* DN 2 (stressist vabanemine)



Akusala/  
Demerit

- Mind**
- ❖ covetousness
  - ❖ ill-will
  - ❖ wrong views
- Speech**
- ❖ lying
  - ❖ slandering
  - ❖ harsh speech
  - ❖ frivolous talk
- Body**
- ❖ killing
  - ❖ stealing
  - ❖ sense pleasures

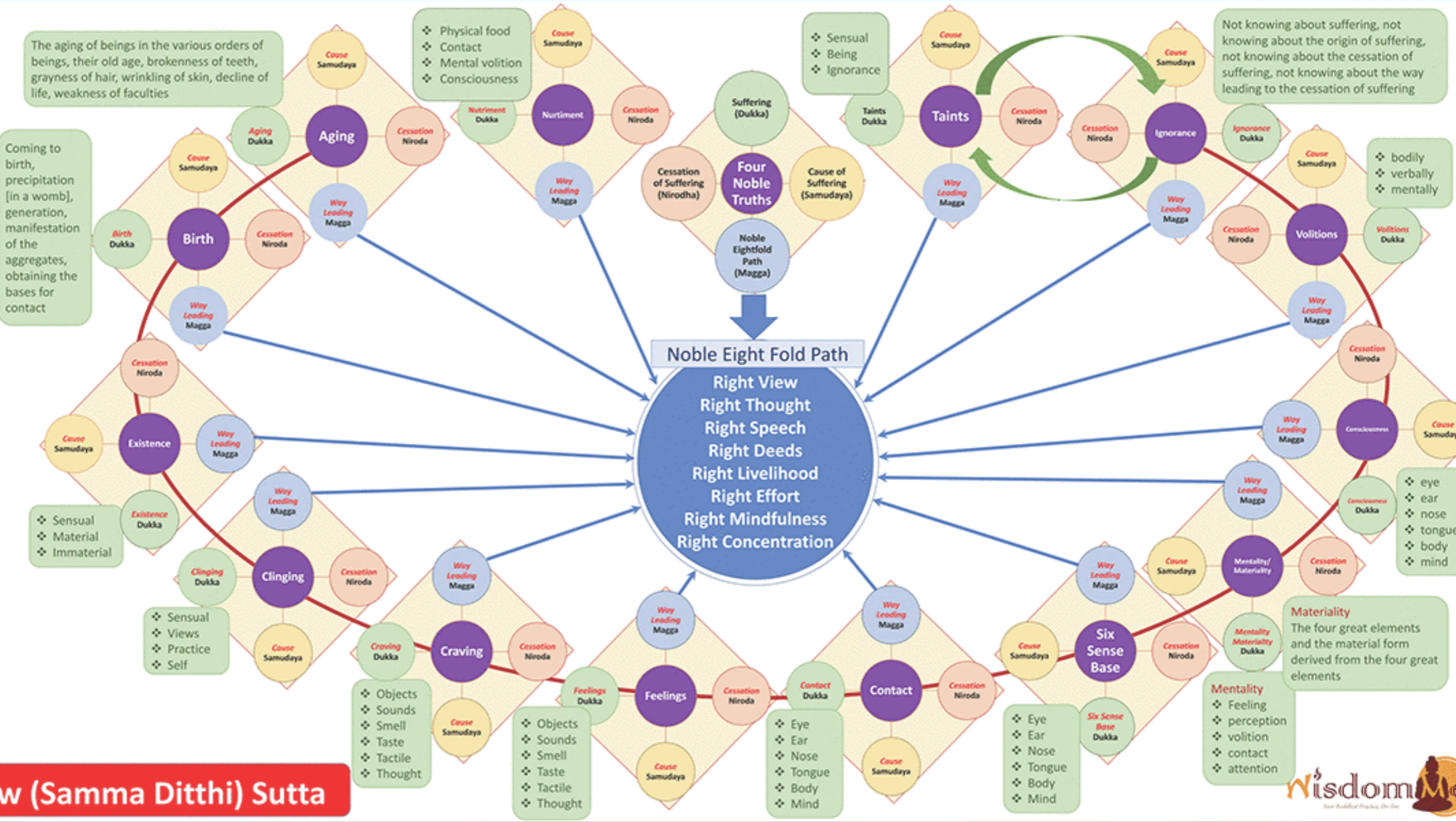
Greed ↑  
Hatred ↑  
Delusion ↑

Abstain from

- Non-Greed ↓  
Non-Hatred ↓  
Non-Delusion ↓
- Avoid**
- ❖ covetousness
  - ❖ ill-will
  - ❖ wrong views
- Speech**
- ❖ lying
  - ❖ slandering
  - ❖ harsh speech
  - ❖ frivolous talk
- Body**
- ❖ killing
  - ❖ stealing
  - ❖ sense pleasures

Kusala/  
Merit

# Right View (Samma Ditthi) Sutta



# Budistlikku psühhoteraapia alustekstid (suttad)

<b>1. Vaatega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dhammacakkappavattanasutta</i> SN 56.11 (neli tõde)</li><li>• <i>Sammādiṭṭhisutta</i> MN 9 (stressist vabastav vaade)</li><li>• <i>Maggavibhaṅgasutta</i> SN 45.8 (kaheksaosaline tee)</li><li>• <i>Māgaṇḍiyasuttaniddesa</i> Mnd 9 (kümme alust)</li><li>• <i>Sāriputtasuttaniddesa</i> Mnd 16 (kümme alust)</li><li>• <i>Kaccānagottasutta</i> SN 12.15 (minatus, sõltuvuslik tekkimine)</li><li>• <i>Brahmajālasuttaṃ</i> DN 1 (piiravad uskumused)</li><li>• <i>Sakkāyapañhāsutta</i> SN 38.15 (minatus)</li><li>• <i>Sāmaññaphalasutta</i> DN 2 (stressist vabanemine)</li></ul>	<b>2. Mõtlemisega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Vitakkasaṅṭhānasutta</i> MN 20 (vägivaldne mõtlemine)</li><li>• <i>Sabbāsavasutta</i> MN 21 (kalduvused)</li><li>• <i>Mahācattārisakasutta</i> MN 117 (oskamatu mõtlemine)</li><li>• <i>Sanidānasutta</i> SN 14.12 (mõtlemise tingitus)</li><li>• <i>Dhammapada</i> 81, 228 jt (kiitus ja laitus)</li><li>• <i>[Brahmavihāra] Subhasutta</i> MN 99 (mittekuri. mõtlemine)</li><li>• <i>Kodhanasutta</i> AN 7.64 (mittevägiv. mõtlemine)</li><li>• <i>Vitakkasaṅṭhānasutta</i> MN 20 (mõtlemise muutmine)</li></ul>	<b>3. Rääkimisega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sāmaññaphalasutta</i> DN 2 (oskuslik kõne)</li><li>• <i>Mahācattārisakasutta</i> MN 117 (stressi suur. ja väh. kõne)</li><li>• <i>Micchattasutta</i> AN 10.103 (kõne tingitus)</li><li>• <i>Ambalaṭṭhikarāhulovādasutta</i> MN 61 (kõne kui tegu)</li><li>• <i>Duccaritasutta</i> AN 4.221 (oskamatu, stressi tekitav kõne)</li><li>• <i>Dukkathāsutta</i> AN 5.157 (kasutu kõne)</li><li>• <i>Aḍḍakaraṇasutta</i> SN 3.7 (valetamine)</li><li>• <i>Brahmajālasutta</i> DN 1 (rahu säilitamine)</li><li>• <i>Cundasutta</i> AN 10.176 (laim)</li><li>• <i>Pathamaakkhantisutta</i> AN 5.21</li></ul>	<b>4. Tegutsemisega ehk teoga seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Maggavibhaṅgasutta</i> SN 45.8 (oskuslik tegutsemine)</li><li>• <i>Siṅgāla[Sigālovāda]sutta</i> DN 31 (oskamatud motivaatorid)</li><li>• <i>Paṭhamasaṅgāmasutta</i> SN 3.14 (võit-kaotus mõtlemine)</li><li>• <i>Cundasutta</i> AN 10.176 (vägivallatu mõtlemine)</li><li>• <i>Vitthatūposathasutta</i> AN 8.42 (naudingud ja kannatus)</li><li>• <i>Cūḷakammavibhaṅgasutta</i> MN 135 (tegu-vili)</li><li>• <i>Methunasutta</i> AN 7.50 (seksuaalsusköidik)</li><li>• <i>Methunadhamma</i> Vin Pj 1 (homoseksuaalsus)</li><li>• <i>Punṇasutta</i> SN 35.88</li></ul>
<b>5. Eluviisiga seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Maggavibhaṅgasutta</i> SN 45.8 (oskuslik eluviis)</li><li>• <i>Parābhavasutta</i> Sn 1.6 (allakäigu põhjused)</li><li>• <i>Vaṇijjāsutta</i> AN 5.177 (kannatusi toovad ametid)</li><li>• <i>Siṅgālasutta [Sigālovādasutta]</i> DN 31 (harmooniline eluviis)</li><li>• <i>Gihisāmīcisutta</i> AN 4.60 (ahnuseta õnn)</li><li>• <i>Dhammikasutta</i> Sn 2.14 (olulisimad kõlblusjuhised)</li></ul>	<b>6. Püüdlusega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sammāsamādhisutta</i> AN 7.45 (oskuslik püüdlus)</li><li>• <i>Padhānasutta</i> AN 4.13 (oskuslik pingutus)</li><li>• <i>Paṭhamaanusayasutta</i> AN 7.11 (oskamatud kalduvused)</li><li>• <i>Mahāparinibbānasutta</i> DN 16 (stressist vabanemine)</li></ul>	<b>7. Teadlikkusega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Mahāsatipaṭṭhānasutta</i> DN 22 (kokkuvõtte teadlikkuse rajamisest)</li><li>• <i>Ānāpānassatisutta</i> MN 118 (hingamise, tunnete teadlikkus)</li><li>• <i>Mahāhatthipadopamasutta</i> MN 28 (üldine juhend)</li><li>• <i>Dutiyamaṇassatisutta</i> AN 6.20 (surmateadlikkus)</li><li>• <i>Āhārasutta</i> SN 46.51 (põhjused)</li></ul>	<b>8. Keskendusega seotud suttad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Samādhisutta</i> SN 45.28 (õige keskenduse eeldused)</li><li>• <i>Sammāsamādhisutta</i> AN 7.45 (vabastav keskendus)</li><li>• <i>Samathavipassanāsutta</i> SN 43.2 (keskendusliigid)</li><li>• <i>Samādhibhāvanāsutta</i> AN 4.41 (keskenduse liigid, tulemused)</li><li>• <i>Mahāsakuludāyisutta</i> MN 77 (keskendusobjektid)</li></ul>

# Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 1. Teadvuse ja meelega roll

- Kõikide nähtuste eel käib meel
- Teadvus juhib maailma
- Tunne, tajus ja teadvus tekivad kontaktile vastavalt

# Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 2. Kogemuse ja tõeluse suhe

- Kogemus pole alati tõelus
- Kogemus on inimese enda valitud vaate peegeldus
- Tõelusele vastavalt kogevad olemasolu vaid arahandid

# Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 3. Eetika ja käitumise hindamine

- Hea ja halb on suhtelised, oskuslik ja oskamatu on universaalsed
- Mõtlemise ja käitumise hindamise kriteeriumiks on oskuslik ja oskamatu
- Kõlblus on stressist vabanemise vundament
- Kaastunne, sõbralikkus ja kaasrõõm on vaimse tervise lahutamatu osa

# Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 4. Stressi olemus ja ületamine (1)

- Stress (dukkha) on tingitud olemasolu loomulik ja vältimatu osa
- Püsitus ei saa sisaldada püsivat rahulolu
- Psüühiline ja psühhofüüsiline stress on seotud iha ja kiindumusega
- Kuni virgumiseni esinevad meeles psüühiliste ja psühhosomaatiliste haiguste põhjustajad
- Stressi tase on võrdne olemasolu vahetu mõistmise tasemega

# Budistlikku psühhoteraapia üldpostulaadid

## 4. Stressi olemus ja ületamine (2)

- Sisemised ressursid stressi vähendamiseks ja vaimseks tervenemiseks asuvad inimese sees
- Teadlikkus on mõistmise alustala
- Psühhosomaatiline tasakaal sõltub vaatest
- Inimene teeb talle hetkel parima kättesaadava valiku
- Inimene on psühhofüüsiline tervik
- Tasakaalustatud toimimine eeldab äärmustest vaba kesktee järgimist
- Usk ei ole tõde ja tõde ei ole mõistmine

# Budistliku psühhoteraapia etapid

## 5 põhietappi

1. Terapeutilise suhte loomine ja usalduse rajamine
2. Probleemi analüüs
  - stressorite (oskamatu kõne, käitumine, mõtlemine) selgitamine
3. Soovitud muutuse arendamine
  - teadlikkuse arendamine ja motivatsiooni jõustamine
  - oskusliku mõtlemise ja käitumise arendamine
  - oskamatust mõtlemisest ja käitumisest eemaldumine
4. Oskusliku muutuse igapäevaellu integreerimine; rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine
5. Terapeutilise suhte lõpetamine



# 1. Terapeutilise suhte loomine ja usalduse rajamine

- Terapeudi ja kliendi vaheline usaldus
- Hinnanguvaba avatus
- Kliendi sisemise tarkuse ja potentsiaali väljendamine
- Dialoogi ja vaikuse tasakaal
- Istumisasend ja mugavus

## 2. Terapeudi isikuomadused ja kohalolu

- Viisakas tervitamine
- Eetiliste põhimõtete järgimine
- Terapeudi omaduste mõju
- Turvalisus
- Terapeudi „hüvelise sõbra“ roll
- Kliendi sisemine võimekus
- Muutusesse uskumise jõud

# 3. Rituaalid ja vaimne toetamine

- Buddha kuju ja rituaalid ruumis
- Tähendusrikkad esemed ja õpetussõnad
- Rahustav muusika ja tajuteadvuste kaasamine

## VAADE

## Stressi põhjustavate vaadete analüüs (1)

Vaate alla kuuluvad budistlikus psühhoteraapias nii teadvustatud kui teadvustamata **uskumused**, **hoiakud**, **väärtushinnangud** ka **tõekspidamised** ja **veendumused**.

**Uskumused** on faktipõhised või subjektiivsed arusaamad maailma kohta. Need kujunevad välja kogemuste, hariduse ja sotsiaalse keskkonna mõjul. Uskumused võivad muutuda uue info mõjul.

Uskumuse näide: „Teaduslikud uuringud näitavad, et suitsetamine põhjustab kopsuvähki.“

**Hoiakud** on inimese emotsionaalne ja hinnanguline suhtumine teatud nähtusesse, objekti või ideesse. Need põhinevad uskumustel ja väljenduvad kas positiivse või negatiivsena, mõjutades vastavalt käitumist ja otsuseid.

Hoiaku näide: „Ma ei poolda suitsetamist, sest see on tervisele kahjulik.“

# Stressi põhjustavate vaadete analüüs (2)

**Väärtushinnangud** on sügavamad ja püsivamad põhimõtted, mis suunavad inimese eluvalikuid. Need kujunevad kultuuri, kasvatusel ja isiklike kogemuste mõjul. Väärtushinnangud määravad, mida inimene peab oluliseks ehk väärtustab ja mille järgi ta oma elu juhib.

Väärtushinnangu näide: „Tervis on minu jaoks oluline väärtus, mistõttu hoidun kahjulikest harjumustest.“

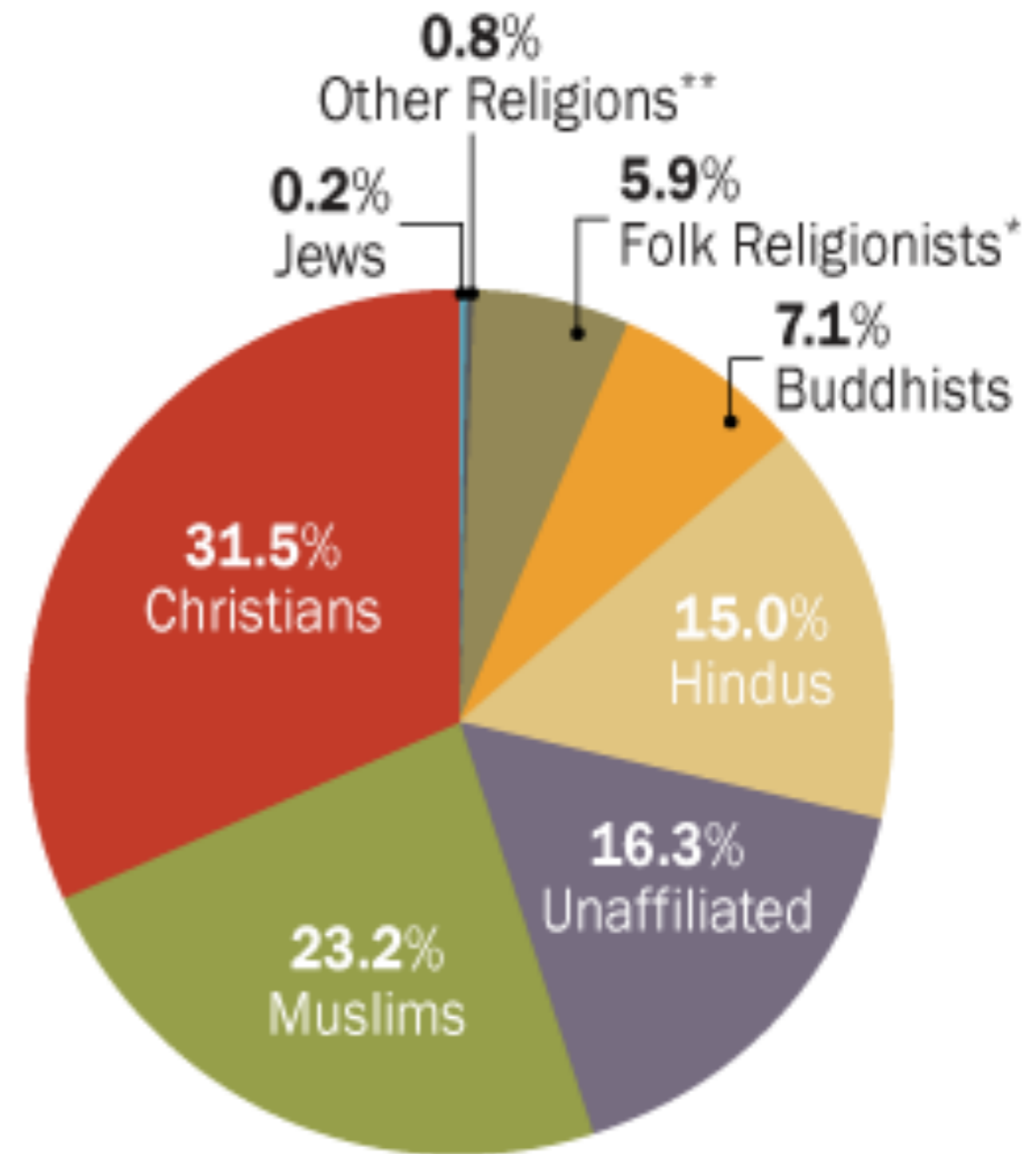
# Stressi põhjustavate vaadete analüüs (3)

- **Uskumused** moodustavad aluse hoiakutele – kui inimene usub, et suitsetamine on kahjulik, kujuneb tal negatiivne hoiak suitsetamise suhtes.
- **Hoiakud** väljendavad väärtushinnanguid käitumise kaudu – kui inimene peab tervist oluliseks väärtuseks, siis on tal negatiivne hoiak suitsetamise suhtes ja ta väldib seda käitumist.
- **Väärtushinnangud** määravad, milliseid uskumusi ja hoiakuid inimene omaks võtab – kui keegi peab vabadust kõige tähtsamaks väärtuseks, võib ta aktsepteerida suitsetamise vabadust ka siis, kui ta teab, et see on kahjulik.

- **Religioonid** ning nendega seotud uskumused ja tõekspidamised on ühed levinumad ideoloogiad, omades sageli inimese jaoks olulist maailmavaatelist tähendust.
- Ligikaudu 85% maailma elanikkonnast peab end mingil viisil usklikuks.
- Usunditega seotud uskumuste tugevus ja püsivus nii kultuuride lõikes kui ka nende sees väga erinev.

## Size of Major Religious Groups, 2010

*Percentage of the global population*



\*Includes followers of African traditional religions, Chinese folk religions, Native American religions and Australian aboriginal religions.

\*\*Includes Bahai's, Jains, Sikhs, Shintoists, Taoists, followers of Tenrikyo, Wiccans, Zoroastrians and many other faiths.

Percentages may not add to 100 due to rounding.

Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life •  
Global Religious Landscape, December 2012

# Teadusuuringud (1)

Michael Nicholas Stagnaro, Gordon Pennycook. **On the role of analytic thinking in religious belief change:** Evidence from over 50,000 participants in 16 countries. January 2025, Cognition, Volume 254.

- 16 riiki ja 50 827 isikut hõlmanud ristlõike korrelatsiooniuuringus märkisid ligikaudu 25% inimestest, et **on oma veendumusi vähemalt korra oluliselt muutnud.**
- Viimasel ajal on toimunud **religioosete veendumuste globaalsetes mustrites muutus.** Paljude inimeste jaoks on religioossed tõekspidamised endiselt olulised, kusjuures **rahvuslik** ja **poliitiline** fookus on järjest enam keskendunud religiooni tähtsusele, religioosetele väärtustele ja kultuuriliselt kesksele kohale.
- Samal ajal aga **väheneb** üle maailma nende inimeste arv, kes viitavad mingisse kindlasse, formaalsesse usutraditsiooni kuulumisele.



# Teadusuuringud (2)

Michael Nicholas Stagnaro, Gordon Pennycook. **On the role of analytic thinking in religious belief change:** Evidence from over 50,000 participants in 16 countries. January 2025, Cognition, Volume 254.

- Uuringud viitavad ka negatiivsele seosele reflektiivse mõtlemise ja usuliste veendumuste vahel.
- Kas reflektiivse mõtlemise tulemusel inimese usulised veendumused tugevnevad, nõrgenevad või muutuvad ja asenduvad, sõltub osaliselt ka reflekteerimise viisist (sh eeldusest, sisust, protsessist, keskkonnast jt mõjuritest).
- **Usuliste veendumuste muutumine** on keeruline protsess, mida mõjutavad mitmed kognitiivsed protsessid.
  1. Analüütiline vs intuiitivne mõtlemine
  2. Kognitiivne konflikt ja kognitiivne dissonants
  3. Motivatsiooniline arutlemine ja kinnituskallutatus
  4. Sotsiaalne õppimine ja kultuuriline mõju
  5. Emotsionaalsed ja eksistentsiaalsed protsessid

# Objektiivne ja subjektiivne reaalsus

Kaks erinevat viisi maailma mõistmiseks.

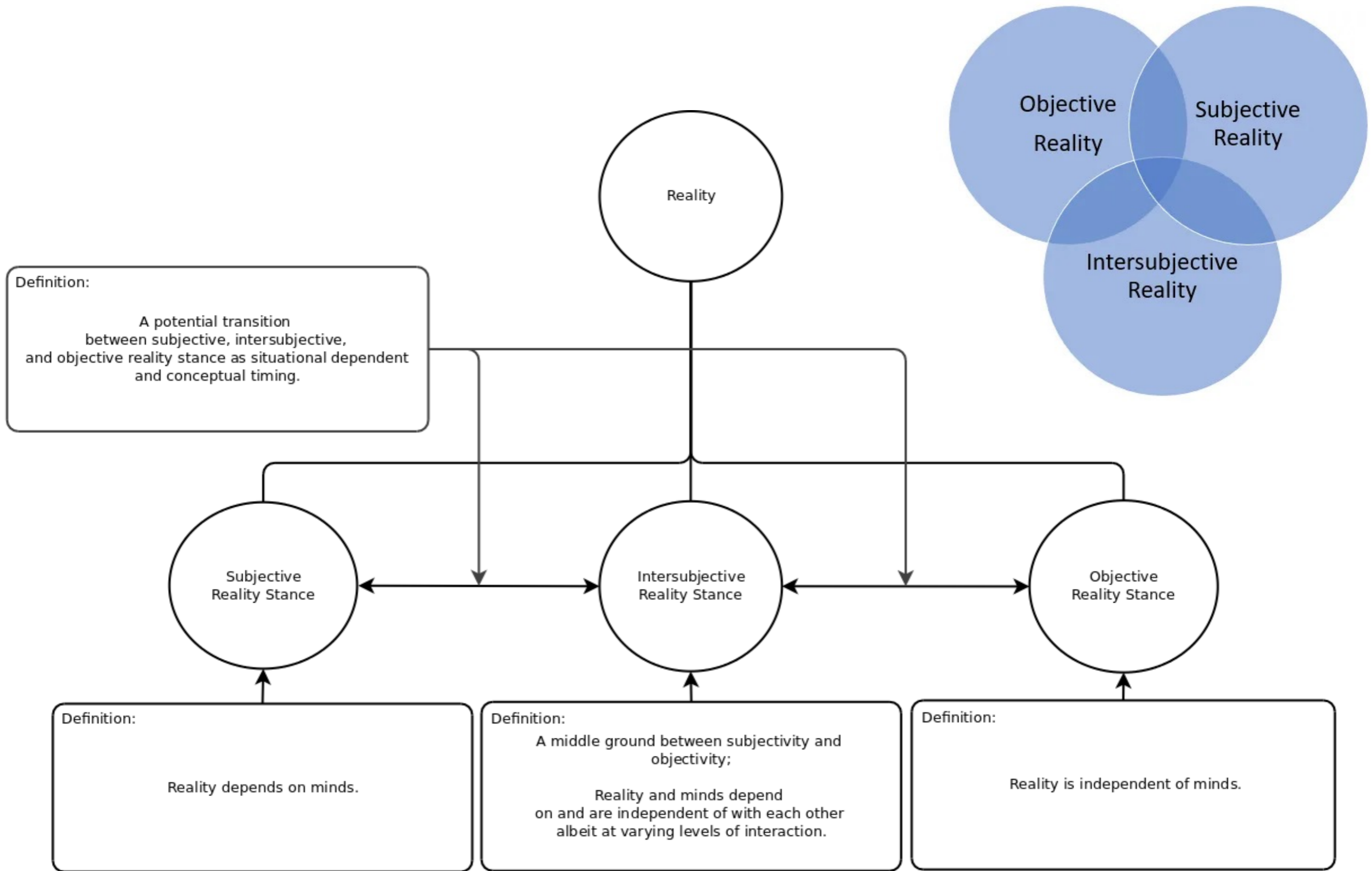
- **Subjektiivne reaalsus** viitab sellele, kuidas iga inimene maailma tajub oma isiklike kogemuste, tunnete ja tõlgenduste kaudu. See on sõltuv individuaalsest vaatenurgast ja emotsioonidest.
- **Objektiivne reaalsus** tähistab maailma, mis eksisteerib sõltumatult inimese tunnetest või tõlgendustest. See põhineb tõenditel, mida saab mõõta ja verifitseerida teaduslikult.

Teaduslikud seisukohad nende kahe vahel jagunevad erinevatesse filosoofilistesse suundadesse:

- **Realism** - maailm eksisteerib objektiivselt, indiviidi uskumustest ja tunnetustest sõltumatult
- **Idealism** - maailm eksisteerib ainult meie meeles
- **Konstruktivism** - maailm, mida me tajume, on osaliselt meie kogemuste ja sotsiaalsete interaktsioonide tulemus
- **Fenomenoloogia** - filosoofiline suund, mis uurib kogemuste ja teadvuse struktuuri, keskendudes sellele, kuidas me maailma tajume ja mõtestame, mitte sellele, milline see "objektiivselt" on

## VIIIE KLAMMERDUMISKOGUMIKU TEKKIMINE

Kogumik	Tekkimistingimus	Sõltuvuslik tekkimine	
<p style="text-align: center;"><b>Vorm</b> (<i>rūpa</i>)</p>	<p style="text-align: center;">toit (<i>āhāra</i>)</p>	<p style="text-align: center;">1) sisemisest ja 2) välimisest tajualusest tingituna ilmneb vastav teadvus (<i>viññāna</i>); nende kolme kohtumine on kontakt (<i>phassa</i>)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Tunne</b> (<i>vedanā</i>)</p>	<p style="text-align: center;">kontakt (<i>phassa</i>)</p>	<p style="text-align: center;">kontaktist tekkinud tunne vastab kontakti iseloomule</p>	<p style="text-align: center;">Tunne, taju ja teadvus tekivad samaaegselt, on lahutamatult seotud, ega ole teineteisest eraldatavad – inimene tajub tunnet ja teadvustab, mida tajub</p>
<p style="text-align: center;"><b>Taju</b> (<i>saññā</i>)</p>		<p style="text-align: center;">kontaktist tekkinud taju töötleb visuaalset objekti</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Moodustised</b> (<i>saṅkhāra</i>)</p>		<p style="text-align: center;">kontaktist tekkinud moodustised on tajutava vastuseks</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Teadvus</b> (<i>viññāna</i>)</p>	<p style="text-align: center;">nimi ja vorm (<i>nāmarūpa</i>)</p>	<p style="text-align: center;">nimest ja vormist tekkinud meeleteadvus koordineerib tunnet, taju ja moodustisi</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Upādānaparipavatta-sutta</i> SN 22.56</p>	<p style="text-align: center;"><i>Sattaṭṭhāna-sutta</i> SN 22.57</p>	<p style="text-align: center;"><i>Mahāhatthipadopama-sutta</i> MN 28</p>	



**Subjective, Intersubjective, and Objective Reality v0.1**

Subject: Philosophy

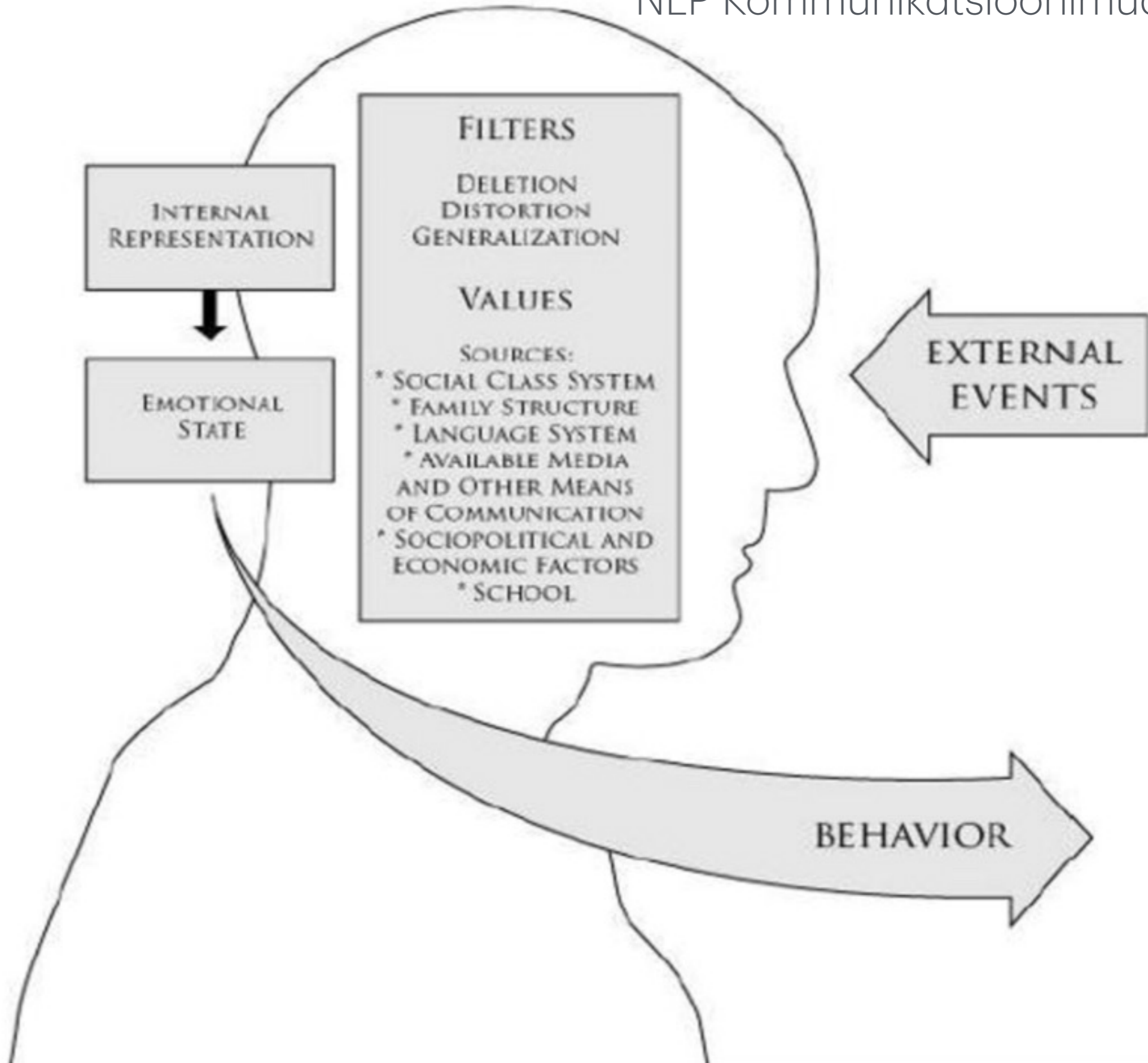
By: Tyler S.  
2022-June-15  
Copyright (c) 2022

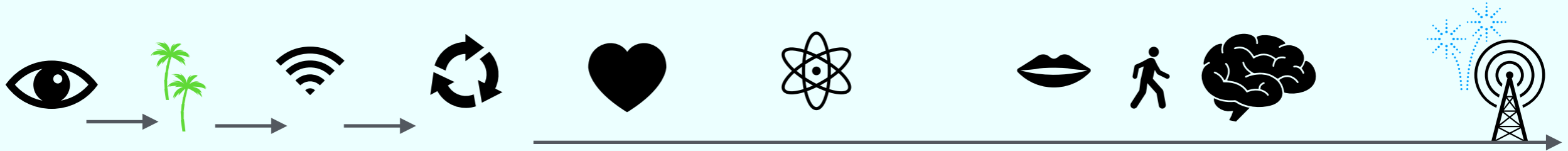
VIIIE KLAMMERDUMISE KOGUMIKU KAUDU LOODUD KOGEMUSE STRUKTUUR

<p><b>Kuus sisemist tajualust</b> (<i>cha ajjhattikāni āyatanāni</i>)</p>	<p><b>Kuus välimist tajualust</b> (<i>cha bāhirāni āyatanāni</i>)</p>	<p><b>Kuuele sisemisele ja välimisele tajualusele vastav teadvus</b> (<i>viññāna</i>)</p>	<p><b>Kuuele sisemisele ja välimisele tajualusele vastava teadvuse põhine kontakt</b> (<i>phassa</i>)</p>	<p><b>Kontaktile vastav tunne</b> (<i>vedana</i>)</p>	<p><b>Kontaktile vastav taju</b> (<i>saññā</i>)</p>	<p><b>Kontaktile vastavad moodustised</b> (<i>saṅkhārā</i>)</p>	<p><b>Kontaktile vastav teadvus</b> (<i>viññāna</i>)</p>
<p>Silma tajualus (<i>cakkhāyatana</i>)</p>	<p>Vormi tajualus (<i>rūpāyatana</i>)</p>	<p>Silmateadvus (<i>cakkhu-viññāna</i>)</p>	<p>Silmakontakt (<i>cakkhu-samphassa</i>)</p>	<p>Silmakontaktile vastav tunne (<i>cakkhu-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Silmakontaktile vastav taju (<i>cakkhu-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Silmakontaktile vastavad moodustised (<i>cakkhu-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Silmakontaktile vastav teadvus (<i>cakkhu-samphassajā-saññā</i>)</p>
<p>Kõrva tajualus (<i>sotāyatana</i>)</p>	<p>Heli tajualus (<i>saddāyatana</i>)</p>	<p>Kõrvateadvus (<i>sota-viññāna</i>)</p>	<p>Kõrvakontakt (<i>sota-samphassa</i>)</p>	<p>Kõrvakontaktile vastav tunne (<i>sota-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Kõrvakontaktile vastav taju (<i>sota-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Kõrvakontaktile vastavad moodustised (<i>sota-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Kõrvakontaktile vastav teadvus (<i>sota-samphassajā-viññāna</i>)</p>
<p>Nina tajualus (<i>ghāṇāyatana</i>)</p>	<p>Lõhna tajualus (<i>gandhāyatana</i>)</p>	<p>Ninateadvus (<i>ghāṇa-viññāna</i>)</p>	<p>Ninakontakt (<i>ghāṇa-samphassa</i>)</p>	<p>Ninakontaktile vastav tunne (<i>ghāṇa-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Ninakontaktile vastav taju (<i>ghāṇa-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Ninakontaktile vastavad moodustised (<i>ghāṇa-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Ninakontaktile vastav teadvus (<i>ghāṇa-samphassajā-viññāna</i>)</p>
<p>Keele tajualus (<i>jivhāyatana</i>)</p>	<p>Maitse tajualus (<i>rasāyatana</i>)</p>	<p>Keeleteadvus (<i>jivhā-viññāna</i>)</p>	<p>Keelekontakt (<i>jivhā-samphassa</i>)</p>	<p>Keelekontaktile vastav tunne (<i>jivhā-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Keelekontaktile vastav taju (<i>jivhā-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Keelekontaktile vastavad moodustised (<i>jivhā-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Keelekontaktile vastav teadvus (<i>jivhā-samphassajā-viññāna</i>)</p>
<p>Keha tajualus (<i>kāyāyatana</i>)</p>	<p>Puute tajualus (<i>phoṭṭhabbāyatana</i>)</p>	<p>Kehateadvus (<i>kāya-viññāna</i>)</p>	<p>Kehakontakt (<i>kāya-samphassa</i>)</p>	<p>Kehakontaktile vastav tunne (<i>kāya-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Kehakontaktile vastav taju (<i>kāya-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Kehakontaktile vastavad moodustised (<i>kāya-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Kehakontaktile vastav teadvus (<i>kāya-samphassajā-viññāna</i>)</p>
<p>Meele tajualus (<i>manāyatana</i>)</p>	<p>Dhamma tajualus (<i>dhammāyatana</i>)</p>	<p><b>Meeleteadvus</b> (<i>mano-viññāna</i>)<sup>1</sup></p>	<p>Meelekontakt (<i>mano-samphassa</i>)</p>	<p>Meelekontaktile vastav tunne (<i>mano-samphassajā-vedanā</i>)</p>	<p>Meelekontaktile vastav taju (<i>mano-samphassajā-saññā</i>)</p>	<p>Meelekontaktile vastavad moodustised (<i>mano-samphassajā-saṅkhārā</i>)</p>	<p>Meelekontaktile vastav teadvus (<i>mano-samphassajā-viññāna</i>)<sup>37</sup></p>

Allikas: Saḷāyatanavibhaṅga-sutta MN 137, [Paṭiccasamuppāda]-Vibhaṅga-sutta SN 12.1-2, Khandhavibhaṅga Vb 1, Saṅgahitakathā Kv 7.1, Sammādiṭṭhi-sutt MN 9, Upanisa-sutta SN 12.23, Mahāhatthipadopama-sutta MN 28, Bahudhātuka-sutta MN 115 jpt

<sup>1</sup> Meeleteadvus on see, mida Buddha on oma āpatuses nimetanud meeleks (*mano, mana, manas*).





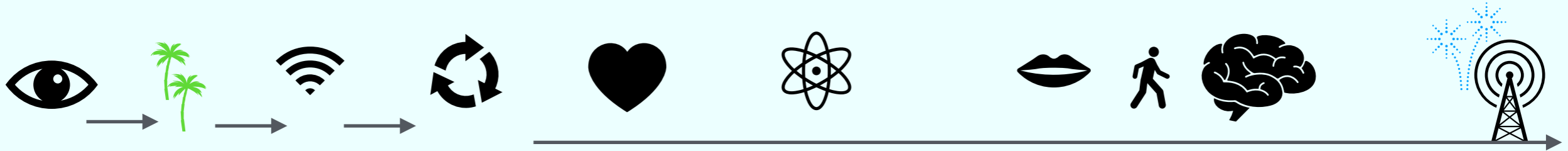
<b>Silma</b> tajualus (cakkh- āyatana)	<b>Vormi</b> tajualus (rūp āyatana)	<b>Silma- teadvus</b> (cakkhu- viññāna)	<b>Silma- kontakt</b> (cakkhu- samphassa)	<b>Silma- kontaktile vastav tunne</b> (cakkhu- samphassajā- vedanā)	<b>Silma- kontaktile vastav taju</b> (cakkhu- samphassajā -saññā)	<b>Silmakontaktile vastavad moodustised</b> (cakkhu-samphassajā- sañkhārā) = vormiga seotud tahe (rūpasañcetanā) = - sõnamoodustised (vacīsañkhārā), - kehamoodustised (kāyasañkhāra) - teadvusemoodustised (cittasañkhārā)	<b>Silma kontaktile vastav teadvus</b> (cakkhu- samphassajā- saññā)
---	--	---	---	--	--	--	--

## INIMESE PSÜHHOFÜÜSILISE KOGEMUSE ANATOMIA (TERAPEUDI TÖÖPÕLD)

Tunne, taju ja teadvus tekivad samaaegselt, on lahutamatult seotud, ega ole teineteisest eraldatavad – inimene tajub tunnet ja teadvustab, mida tajub

Silmateadvus ei tunne objekti ära, see on vaid **teadlikkus objekti olemasolust**. Kui silmal tekib kontakt mingi objektiga, nt roheline puuga, siis **saab silmateadvus teadlikuks** objekti (1) **olemasolust**, (2) **värvist** ja (3) **kujust**, kuid ei tunne ära, et tegemist on roheline värviga. **Nägemine ei tähenda äratundmist** – see tekib alles nägemisprotsessi järgmises etapis tänu tajule.

Sisemise ja välimise tajualuse pinnalt tekib tajuspetsiifiline **teadvus** (viññāṇa). Nende kolme – sisemise ja välimise tajualuse ning teadvuse kohtumisel tekib **kontakt** (phassa).



<b>Silma</b> tajualus (cakkh- āyatana)	<b>Vormi</b> tajualus (rūp āyatana)	<b>Silma- teadvus</b> (cakkhu- viññāna)	<b>Silma- kontakt</b> (cakkhu- samphassa)	<b>Silma- kontaktile vastav tunne</b> (cakkhu- samphassajā- vedanā)	<b>Silma- kontaktile vastav taju</b> (cakkhu- samphassajā- saññā)	<b>Silmakontaktile vastavad moodustised</b> (cakkhu-samphassajā- sañkhārā) = vormiga seotud tahe (rūpasañcetanā) = - sõnamoodustised (vacīsañkhārā), - kehamoodustised (kāyasañkhāra) - teadvusemoodustised (cittasañkhārā)	<b>Silma kontaktile vastav teadvus</b> (cakkhu- samphassajā- saññā)
---	--	---	---	--	--	--	--

**Kontaktile vastavalt tekib tunne** (vedanā), mis võib olla kas (1) meeldiv, (2) ebameeldiv või (3) ei-ebameeldiv-ega-meeldiv. Tundele vastavalt tekivad **iha** (taṇhā), **soov** ja **kirg** (chanda-rāga).

**Moodustiste** ülesandeks on juhtida meel kas oskuslike, mitteoskuslike või neutraalsete tegevuste suunas. **kamma** võib moodustuda sõna, keha või teo läbi. Kammat loovad ainult tahtelised moodustised. Tunne ja taju ei ole tahtlikud ja sestap need kammat ei loo.

**Teadvust** (viññāṇa) EI OLE iseseisev ega püsiv, elusolev substants ehk mina (atta) või aatman (attan) või hing (jīva), mis liigub siia-sinna või kehast kehasse. Teadvust nimetatakse ainult vastavalt tingimusele, mille kaudu see ilmneb (nt silma ja välise objekti kohtumisel tekib silmateadvus ehk cakkhu-viññāṇa). **Teadvus saab ilmned ainult koos vormi, tunde, taju ja moodustistega**, see sõltub neist ega saa neist neljast kogumikust eraldi eksisteerida. Seetõttu on võimatu selgitada teadvuse või moodustiste lakkamist ühes ja ilmnemist teises olemasolus vormi, tunde, taju ja moodustiste rühmadest lahus.



# Stressi põhjustavate vaadete analüüs (5)

Budistlikku vaadet iseloomustavad järgmised postulaadid

1. Stress (*dukkha*) on olemasolust lahutamatu
2. Stressi põhjus on iha (*taṇhā*)
3. Kui lakkab põhjus (=iha), lakkab ka tagajärg (=stress ehk *dukkha*)
4. Stressi vähenemisele ja lakkamisele viib (1) teadmise (vaade, mõtlemine), (2) kõlbluse (kõne, tegu, eluviis) ja (3) keskenduse (püüdlus, teadlikkus, keskendus) arendamine
5. Positiivne või negatiivne elukogemus on vältimatu vastus meie endi keha, kõne ja meele tegudele (*kamma*)
6. Kõik ilmnev on püsitu (*anicca*) ja muutuv: kõik, mis on tekkimise objekt, on lakkamise objekt
7. Püsitu ei allu minu ega kellegi teise kontrollile ja ei saa seetõttu pakkuda püsivat rahulolu (*dukkha*)
8. Mis on püsitu ja lõplikku rahulolu mittepakkuv ning minu kontrollile mittealluv, ei saa olla mina – olemasolu on minata (*anattā*)
9. Kõik ilmnev on tingitud, tekib sõltuvuslikult ja lakkab seda põhjustanud tingimuse lakkades

# Stressi põhjustavate vaadete analüüs (4)

Vastuolu	Teraapia eesmärgid	Teraapia etapid	Tulemuse saavutamise kriteeriumid
<p>Stress (dukkha) on olemasolust lahutamatu</p> <p>vs</p> <p>Ma usun, et on võimalik saavutada püsiv rahu ja õnnetunne</p> <p>STRESSI LÕPLIK LAKKAMINE e vaibumine (<i>nibbāna</i>) on võimalik reaalsuse vahetu mõistmise kaudu, mitte püüdes reaalsust muuta enda soovide ja ihade kohaselt.</p> <p>See ei ole püsiva õnnetunde saavutamine väliste asjade kaudu, vaid kõikide klammerdumiste ja illusioonide lõppemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aidata mõista, et stress on loomulik ja vältimatu osa elukogemusest</li> <li>Aidata mõista teo ja vilja seaduspära stressi kontekstis (vastutus enda loodud stressi eest)</li> <li>Aidata omandada stressi ennetavaid, vähendavaid ja peatavaid vaateid</li> <li>Parandada stressiga seotud teadlikkust</li> <li>Muuta stressiga seotud taju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaadete (uskumuste, hoiakute, väärtushinnangute) analüüsimine ja igapäevaelu näidete varal mõtestamine (vt lisa 1 ja 2)</li> <li>Stressi vähendavate vaadete teadvustamine ja analüüsimine</li> <li>Stressist neutraalse teadlikkuse arendamise harjutus</li> <li>Keskenduses (meditatsioonis) stressi olemuse üle mõtlemine ja analüüsimine ning stressi olemuse vaatlemine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mõistmise avardumine stressi kogemise subjektiivsusest, valikust (stress on valikute (= tegu) tagajärg (= teovili)) ja kogemuse muutmise võimalikkusest</li> <li>Neutraalse teadlikkuse suurenemine eluga kaasneva stressi paratamatusest</li> <li>Soovimatute reaktsioonide vähenemine stressi olemuse sügavamast mõistmisest ja sellele vastava vaate muutumisest ning igapäevaelu rakendamisest</li> </ul>

# Kõlbelise käitumise analüüsimine ja kultiveerimine

(*sīla*)

## 3. Õige kõne

(*sammā-vācā*)

1. Vale rääkimisest hoidumine  
(*musāvādāvirati*)
2. Laimavast kõnest hoidumine  
(*pisuṇavācāvirati*)
3. Karmist kõnest hoidumine  
(*pharusavācāvirati*)
4. Tühjast lobast hoidumine  
(*samphappalāpavirati*)

## 4. Õige tegu

(*sammā-kammanta*)

1. Elu hävitamisest hoidumine  
(*pāṇātipāta virati*)
2. Mitteantu võtmisest hoidumine  
(*adinnādāna virati*)
3. Naudingut pakkuvast vales käitumisest hoidumine  
(*kāmesu micchācāra virati*)

## 5. Õige eluviis

(*sammā-ājīva*)

1. Halbatoovast vales eluviisist hoidumine  
(*duccarita micchājīva virati*)
2. Sobimatust vales eluviisist hoidumine  
(*anesana micchājīva virati*)
3. Petlikust vales eluviisist hoidumine  
(*kuhanādi micchājīva virati*)
4. Loomalikust vales eluviisist hoidumine  
(*tiracchānavijjā micchājīva virati*)

# Teadlikkuse ja keskenduse analüüsimine

(*sīla*)

## 6. Õige püüdlus (*sammā-vāyāma*)

1. Esile kerkimata mitteoskuslike dhammade [meeleseisundite] vältimise püüdlus (*anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo*)
2. Esile kerkinud mitteoskuslike dhammade hülgamise püüdlus (*uppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya vāyāmo*)
3. Esile kerkimata oskuslike dhammade arendamise püüdlus (*anuppannānaṃ kusalaṇaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo*)
4. Esile kerkinud oskuslike dhammade säilitamise püüdlus (*uppannānaṃ kusalaṇaṃ dhammānaṃ bhiiyo bhāvāya vāyāmo*)

## 7. Õige teadlikkus

(*sammā-sati*)

1. Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)
2. Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
3. Teadvuse vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
4. Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (*dhammānupassanā*)

## 8. Õige keskendus

(*sammā-samādhi*)

1. Keskendumine esimeses džhaanas (*paṭhamajjhāna samādhi*)
2. Keskendumine teises džhaanas (*dutiyaajjhāna samādhi*)
3. Keskendumine kolmandas džhaanas (*tatiyaajjhāna samādhi*)
4. Keskendumine neljandas džhaanas (*catutthajjhāna samādhi*)

# Integratsioon, rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine (1)

- Psühhosotsiaalne rehabilitatsioon on terviklik ja süsteemne lähenemine, mille eesmärk on taastada inimese vaimne, emotsionaalne, religioosne ja sotsiaalne heaolu. Selle raames arendatakse iseseisva toimetuleku oskusi, teadlikkust, eneseregulatsiooni ning suhtlemis- ja konfliktilahendusoskusi, et inimese saaks taasintegreeruda kogukonda või ühiskonda ning elada võimalikult täisväärtuslikku ja mõtestatud elu.
- Vaimse tervise toetamine
  - Meditatsiooni- ja keskendumisharjutused
  - Joogapraktikad ja teadlik liikumine
  - Nõustamine ja terapeutiline vestlus
  - Stressi ja depressiooniga toimetuleku grupid



# Integratsioon, rehabilitatsioon ja sotsialiseerimine (2)

## Sotsiaalne tugi ja integratsioon, elukvaliteedi parandamine

- Individuaalne taastumine ei pruugi olla täielik ilma sotsiaalse toetuse ja kogukondliku kuuluvuseta. Seetõttu on oluline aidata inimestel tugevdada suhtlemisoskusi ja sotsiaalseid suhteid. Olulised tegevused:
  - Suhtlemisoskuste arendamine
  - Töö leidmise ja karjääriplaneerimise abistamine
  - Hariduse ja elukestva õppe toetamine
- Tervishoiu- ja sotsiaalteenuste integreerimine
  - Individuaalse rehabilitatsiooniplaani koostamine
  - Koostöö erinevate spetsialistidega, sh: arstid, terapeutid, psühholoogid, nõustajad, sotsiaaltöötajad ja tugispetsialistid.
- Elukvaliteedi parandamine
  - Pereliikmetele hariduse ja abi pakkumine
  - Kogukondlike tugigruppide loomine
  - Sotsiaalsete võrgustike arendamine



# Allikad

- 1 Gerald Gartlehner jt. Second-Generation Antidepressants in the Pharmacologic Treatment of Adult Depression. Comparative Effectiveness Reviews. 2011 detsember, nr 46.
- 2 Tarakeshwar N, Pearce MJ, Sikkema KJ. Development and implementation of a spiritual coping group intervention for adults living with HIV/AIDS: A pilot study. *Mental Health, Religion, and Culture*. 2005; 8:179–190.
- 3 Koszycki D, Bilodeau C, Raab-Mayo K, Bradwejn J. A multifaith spiritually based intervention versus supportive therapy for generalized anxiety disorder: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*. 2013 oktoober 7;70(6):489–509.
- 4 Bormann JE, Gifford AL, Shively M, Smith TL, Redwine L, Kelly A, Belding W. Effects of spiritual mantram repetition on HIV outcomes: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*. 2006;29:359–376.
- 5 Murray-Swank NA, Pargament KI. God, where are you? Evaluating a spiritually-integrated intervention for sexual abuse. *Mental Health, Religion and Culture*. 2005; 8:191–203.
- 6 Koenig HG, King DE, Carson VB. (2012). *Handbook of religion and health*. NY: Oxford University Press.
- 7 Worthington EL, Jr, Hook JN, Davis DE, McDaniel MA. Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 2011;67:204–214.
- 8 Worthington EL, Jr, Hook JN, Davis DE, McDaniel MA. Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 2011;67:204–214.
- 9 Stanley MA, Bush AL, Camp ME, Jameson JP, Phillips LL, Barber CR, Cully JA. Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment of anxiety and depression. *Aging and Mental Health*. 2011; 15:334–343.
- 10 Michelle J. Pearce, Harold G. Koenig, Clive J. Robins jt. Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness. *Psychotherapy (Chic)*. 2014 november 3;52 (1):56–66.

# Allikad

- 11 RCBT käsiraamatud ja töövihikud tööks viie suurema religiooni (kristlus, judaism, islam, budism ja hinduism) järgijatega on saadaval Duke ülikooli kodulehel: [https://spiritualityandhealth.duke.edu/index.php/religious-cbt-study/therapy-manuals/?utm\\_source=chatgpt.com](https://spiritualityandhealth.duke.edu/index.php/religious-cbt-study/therapy-manuals/?utm_source=chatgpt.com)
- RCBT terapeutidele mõeldud koolitusvideod ja veebiseminarid on leitavad [https://spiritualityandhealth.duke.edu/index.php/religious-cbt-study/training-video/?utm\\_source=chatgpt.com](https://spiritualityandhealth.duke.edu/index.php/religious-cbt-study/training-video/?utm_source=chatgpt.com)
- 12 Pearce MJ, Koenig HK. Cognitive behavioral therapy for the treatment of depression in Christian patients with medical illness. *Mental Health, Religion, and Culture*. 2013; 16:730–740.
- 13 J. David Creswell. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 2017, Vol. 68:491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- 41 Bernstein A, Hadash Y, Lichtash Y, Tanay G, Shepherd K, Fresco DM. Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*. 2015 Sep;10(5):599-617.
- 42 Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2002 Apr;70(2):275.
- 43 Bieling PJ, Hawley LL, Bloch RT, Corcoran KM, Levitan RD, Young LT, MacQueen GM, Segal ZV. Treatment-specific changes in decentering following mindfulness-based cognitive therapy versus antidepressant medication or placebo for prevention of depressive relapse. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012 Jun;80(3):365.
- 44 Creswell JD, Pacilio LE, Lindsay EK, Brown KW. Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2014 Jun 1;44:1-2.
- 45 Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience



# Allikad

- 51 Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):125.
- 52 Walsh RN, Roche L. Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in individuals with a history of schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*. 2020 May 1;136(1085-1086).
- 53 Creswell JD, Lindsay EK. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current directions in psychological science*. 2014 Dec;23(6):401-7. Polusny MA, Erbes CR, Thuras P, Moran A, Lamberty GJ, Collins RC, Rodman JL, Lim KO. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial. *Jama*. 2015 Aug 4;314(5):456-65. Williams JM, Crane C, Barnhofer T, Brennan K, Duggan DS, Fennell MJ, Hackmann A, Krusche A, Muse K, Von Rohr IR, Shah D. Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2014 Apr;82(2):275.
- 54 Evans DR, Eisenlohr-Moul TA, Button DF, Baer RA, Segerstrom SC. Self-regulatory deficits associated with unpracticed mindfulness strategies for coping with acute pain. *Journal of Applied Social Psychology*. 2014 Jan;44(1):23-30.
- 55 Hafenbrack AC, Kinias Z, Barsade SG. Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological science*. 2014 Feb;25(2):369-76.
- 56 Wilson BM, Mickes L, Stolarz-Fantino S, Evrard M, Fantino E. Increased false-memory susceptibility after mindfulness meditation. *Psychological Science*. 2015 Oct;26(10):1567-73.
- 57 J. David Creswell. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*. 2017 January, Vol. 68:491-516.

# Allikad

- 119 Sherkat, D. E. Tracking the restructuring of American religion: Religious affiliation and patterns of religious mobility, 1973–1998. *Social Forces*, 2001, 79(4):1459-1493.
- 120 Vail, K. E., Rothschild, Z. K., Weise, D. R., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. A terror management perspective on religion: The role of religious belief in the defense against existential threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 99(5):1052-1067.
- 121 Inzlicht, M., Tullett, A. M., & Good, M.. The need to believe: A neuroscience account of religion as a motivated process. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2011, 35(4):1042-1053.
- 122 Bhaskar, R. (1975). *A Realist Theory of Science*. Verso. Putnam, H. The Meaning of „Meaning“. *Journal of Philosophy*, 1975, 70(19):699-711.
- 123 Berkeley, G. (1710). *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge*. Hegel, G. W. F. (1807). "The Phenomenology of Spirit".
- 124 Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*.
- 127 Kitchner KS. Cognition, metacognition, and epistemic cognition: A three-level model of cognitive processing. *Human development*. 1983 Dec 23;26(4):222-32.
- 128 Kuhn D. Metacognition matters in many ways. *Educational Psychologist*. 2022 Apr 3;57(2):73-86.
- 129 Halpern DF, Dunn DS. Critical thinking: A model of intelligence for solving real-world problems. *Journal of Intelligence*. 2021 Apr 7;9(2):22.
- 130 Sinnott JD. *Psychology, Politics, and Complex Thought: A Time for Postformal Thought in Politics. The Psychology of Political Behavior in a Time of Change*. 2021:147-76.
- 131 Sinnott J. *The development of logic in adulthood: Postformal thought and its applications*. Springer Science & Business Media; 1998 Mar 31.