

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Mart Luhari

BUDDHALIKU JA TEADUSLIKU LÄHENEMISE SARNASUSED JA ERINEVUSED
TEADLIKKUSE KÄSITLEMISEL

Lõputöö: miniuurimus

Aegna, 2026

SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE	3
SISSEJUHATUS	4
1. TEADLIKKUSE MÕISTE JA AJALOOLINE TAUST	4
1.1 Teadlikkuse mõiste buddhalikus traditsioonis	4
1.2 Teadlikkuse kujunemine kaasaegses teaduses	5
2. TEADLIKKUS BUDDHA ÕPETUSES	5
3. TEADVELOLEK TEADUSLIKUS KÄSITLUSES	7
4. UURIMISMETOODIKA	7
5. KEHATEADLIKKUSE HARJUTUSED	8
5.1 Budistlik harjutus: kehateadlikkuse loomine hingamise vaatlemise kaudu	8
5.2 MBSR tõenduspõhine teadveloleku harjutus: keha skaneerimine	9
6. ANALÜÜS JA TULEMUSED	9
6.1 Sarnasused	10
6.2 Erinevused	10
6.3 Arutelu	11
6.4 Piirangud ja soovitused	11
KOKKUVÕTE	12
KASUTATUD ALLIKAD	13

LÜHIKOKKUVÕTE

Käesolev uurimistöö võrdleb teadlikkuse käsitlemist varajastes algtekstides ehk suttaades ja kaasaegses Lääne teaduslikus *mindfulness*'i käsitlemises. Töö eesmärk on välja tuua buddhaliku ja teadusliku lähenemise peamised sarnasused ja erinevused teadlikkuse olemuse mõistmise, eesmärkide ja praktikate osas.

Töö kirjeldab teadlikkuse mõiste ajaloolist tausta, buddhalikku *sati* käsitlemist ning kaasaegse *mindfulness*'i kujunemist psühholoogias ja vaimse tervise valdkonnas. Samuti vaadeldakse teadlikkuse arendamise peamisi praktikaid, sealhulgas hingamise vaatlemist ja keha skaneerimise harjutusi.

Kokkuvõttes näitab töö, et kuigi buddhalik õpetus ja sellest välja kasvanud teaduslik lähenemine kasutavad mitmeid sarnaseid praktikaid, erinevad nende eesmärgid ja filosoofiline raamistik märkimisväärselt. Buddhalikus traditsioonis on teadlikkus osa virgumise teest ja *dukkha* ehk kannatuse lõppemise praktikast, samas kui kaasaegne teaduslik *mindfulness* keskendub peamiselt stressi vähendamisele, emotsionaalse tasakaalu toetamisele ja vaimse heaolu parandamisele.

SISSEJUHATUS

Teadlikkus ehk teadvelolek on viimaste aastakümnete jooksul kujunenud üheks enim käsitatud mõisteks nii vaimse arengu, psühholoogia kui ka vaimse tervise valdkonnas. Mõiste *mindfulness* on leidnud laialdast kasutust teraapiates, haridusasutustes, töökohtadel ja tervishoiusüsteemis. Samas pärineb *mindfulness* ajalooline ja filosoofiline taust Buddha õpetusest.

Kaasaegses teadlikkuse käsitluses nähakse teadlikkust peamiselt tähelepanu reguleerimise ja emotsionaalse tasakaalu arendamise vahendina. Buddhalikus käsitluses on teadlikkus aga seotud kannatuse põhjuste mõistmise, klammerdumise vähenemise ja virgumise saavutamisega. Kuigi mõlemas lähenemises kasutatavad praktikad on sarnased, erinevad nende eesmärgid, kontekst ja filosoofilised lähtekohad.

Käesoleva töö eesmärk on võrrelda lühidalt budistlikku ja teaduslikku lähenemist teadlikkuse käsitlemisel ning tuua välja nende peamised sarnasused ja erinevused. Töö kirjeldab teadlikkuse mõiste ajaloolist kujunemist, selle rakendamise eesmärgi ning teadlikkuse arendamise praktikad.

Uurimisküsimus on järgmine:

- Millised on buddhaliku ja teadusliku lähenemise peamised sarnasused ja erinevused teadlikkuse käsitlemisel?

1. TEADLIKKUSE MÕISTE JA AJALOOLINE TAUST

1.1 Teadlikkuse mõiste buddhalikus traditsioonis

Buddhalikus traditsioonis kasutatakse teadlikkuse tähistamiseks paali keelset sõna *sati*.¹ Varajastes suttades tähendab *sati* eelkõige vahetu kogemuse selget teadlikkust, selle mäletamist ja lakkamatut meelespidamist. Teadlikkuse kesksed õpetused on *Satipaṭṭhānasuttaṃ* MN 10 ja *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* DN 22. (Ṭhitañāṇa, 2025, lk 13)

Buddhalikus käsitluses ei ole teadlikkus pelgalt tähelepanu treenimine, vaid osa terviklikust vaimsest praktikast, mis hõlmab eetika ehk kõlbluse (*sīla*), keskendumise (*samādhi*) ja tarkuse (*paññā*) arendamist.²

¹ Dhammavinaja Instituut. 2025. Buddha. *Dhammavinaja Entsüklopeedia* (5. osa: Leksikon). <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/glossary/sati?letter=A&page=1/>.

² Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2024. *Dhammavārsid paali (Dhammapada-pāḷi)*. Eesti Theeravaada Sangha. Lk 804–5.

1.2 Teadlikkuse kujunemine kaasaegses teaduses

Kaasaegses teaduslikus käsitluses sai *mindfulness* laiemalt tuntuks tänu Jon Kabat-Zinnile, kes töötas 1970. aastatel välja programmi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Programmi eesmärk oli kasutada teadveloleku praktikaid stressi, ärevuse ja kroonilise valu vähendamiseks.

Kabat-Zinn defineeris *mindfulness*'i kui tähelepanu suunamist käesolevale hetkele teadlikult ja hinnanguvabalt. Selline sõnastus tõstab praktika religioosest kontekstist välja ning muudab selle laialdaselt rakendatavaks.

Mindfulness'i kasutatakse tänapäeval väga erinevates teraapiates, sealhulgas:

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction);
- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy);
- ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Teaduslikud uuringud on näidanud, et teadveloleku praktikad võivad vähendada stressi, ärevust ja depressiooni sümptomeid ning parandada emotsionaalset regulatsiooni ja tähelepanuvõimet.³

2. TEADLIKKUS BUDDHA ÕPETUSES

Buddhalikus õpetuses on *sati* ehk teadlikkus lahutamatu osa virgumise teest. Buddha õpetas, et kannatus tuleneb ihast, teadmatusest ja klammerdumisest. Teadlikkus aitab neid protsesse märgata ja mõista.

„Suur teadlikkuse rajamise sutta“ (*Mahāsatipaṭṭhānasuttam*, DN 22) on üks keskseid varajase buddhaliku kirjanduse tekste teadlikkuse ehk *sati* mõistmiseks. Tekst annab tervikliku ülevaate teadlikkuse arendamise valdkondadest: keha, tunded, teadvus ja nähtused. (DN 22, 2025)

Sutta algab keha vaatlemisest ja hingamise teadvustamisest. Praktiseerija märkab, kas sisse- ja väljahingamine on pikk või lühike, kogeb hingates kogu keha ning rahustab sissehingamise. Hingamise jälgimine asetub avaramasse keha vaatlemise raamistikku. Keha vaadeldakse kehaosade, elementide, asendite, tegevuste ja laipade vaatlemise kaudu. Sutta võrdleb keha viljakotiga, milles on erinevad teraviljad, ning lihunikuga, kes vaatleb tükkideks

³ Thitañña bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2025. *Teadlikkusel põhinev stressi vähendamise (MBSR) käsiraamat*. Teadlikkustreenerite väljaõppe kursuse õppematerjal. DVI. Lk 4–6.

lõigatud looma. Seeläbi suureneb arusaam keha olemusest kui pidevalt muutuvast elementide kogumist, mis ei sisalda „mina“ olemust. (DN 22, 2025)

Seejärel kirjeldab sutta tunnete ja teadvuse vaatlemist. Tunded võivad olla meeldivad, ebameeldivad või ei meeldivad ega ebameeldivad. Neid vaadeldakse samuti pidevalt tekkivate ja kaduvate nähtustena. Teadvuse vaatlemisel märgatakse teadvuse kvaliteeti: näiteks, kas teadvus esineb kirega või kireta, vihaga või vihata, on koondunud või koondumata, on vabanenud või vabanemata. See aitab samamoodi mõista, et tunded ja teadvuse omadused tekivad ja lakkavad, ega kuulu „mulle“ – mitte miski, mis olemasolus ilmneb, ei ole püsiv.

Viimaks kirjeldab sutta nähtuste ehk dhammade vaatlemist. Seal uuritakse takistusi, kogumikke, tajualasid, virgumisosi, nelja arija tõde ja kaheksaosalist teed. Sel tasandil muutub teadlikkus kogemuspõhiseks taipamiseks: kuidas *dukkha* ehk kannatus tekib, kuidas klammerdumine seda toidab ja kuidas teatud praktika kaudu kannatust vähendada ja sellest lõplikult vabaneda. (DN 22, 2025)

„Suur teadlikkuse rajamise sutta“ annab laia praktikaraamistiku teadlikkuse rajamiseks. See algab hingamise teadvustamisest ja keha-meele rahunemisest ning liigub edasi keha, tunnete, teadvuse ja nähtuste vaatlemise ja teadvustamiseni. Selle kaudu õpib praktiseeriija nägema kogemust püsitu ja minatuna ning mõistma, kuidas iha ja klammerdumine kannatust tekitavad. Selle raamistiku kaudu saab edasi uurida, kuidas kuidas kaasaegsed meditatsiooniõpetajad teadlikkuse ehk teadveoleku treenimist õpetavad.

Oluline erinevus võrreldes teadusliku lähenemisega seisneb selles, et buddhalik praktika algab õigest vaatest ja rajaneb eetilisele eluviisile. Teadlikkus ilma oskusliku ja kõlblise vaate, mõtlemise ja tegutsemiseta ei ole Buddha õpetuse kohaselt täiuslik ega saa juhtida inimest kannatustest välja.

Budismi kohaselt pole teadlikkuse eesmärk hea enesetunne. Praktika võib tuua esile ka ebameeldivaid kogemusi ja paljastada sisemisi konflikte, mida õpitakse vaatlema neutraalselt, hinnanguvabalt, ilma klammerdumise ja tõrjumiseta.

Teadlikkus ei ole buddhalikus kontekstis eesmärk omaette, vaid vahend olemasolu vahetuks ja sügavamaks mõistmiseks. Praktika eesmärk on näha asjade ja nähtuste püsitud (*anicca*), kannatuslikku (*dukkha*) ja isetust (*anattā*) olemust.

3. TEADVELOLEK TEADUSLIKUS KÄSITLUSES

Kaasaegne teaduslik lähenemine käsitleb teadlikkust peamiselt psühholoogilise oskusena. Eesti keeles kasutatakse selle kohta sageli ka terminit „teadvelolek“. Uuringud keskenduvad sellele, kuidas teadlikkuse praktikad mõjutavad aju, närvisüsteemi, stressitaset ja emotsionaalset heaolu.

Neuroteaduslikud uuringud on näidanud, et regulaarne teadlikkuse praktika võib mõjutada tähelepanu, emotsioonide reguleerimise ja eneseteadvusega seotud ajupiirkondi.

Teaduslik lähenemine keskendub enamasti järgmistele eesmärkidele:

- stressi vähendamine;
- ärevuse leevendamine;
- emotsionaalse tasakaalu parandamine;
- keskendusvõime toetamine;
- vaimse heaolu suurendamine.

Teadveoleku harjutused on sageli standardiseeritud ning neid õpetatakse struktureeritud programmide kaudu. Praktikaid kasutatakse koolides, haiglates, ettevõtetes ja teraapiates.

Erinevalt buddhalikust lähenemisest ei käsitle teaduslik *mindfulness* tavaliselt kamma (sanskriti keeles *karma*), uuestisünni ega virgumise temaatikat. Praktika eesmärk on eelkõige inimese parem toimetulek igapäevaelus.

4. UURIMISMETOODIKA

Käesolevas töös kasutatakse kvalitatiivset võrdlevat analüüsi. Võrdleva lähenemise eesmärk on analüüsida buddhaliku ja teadusliku teadlikkuse käsitluse sarnasusi ning erinevusi.

Töö põhineb kirjandusanalüüsil, mille käigus võrreldakse budistlikke algallikaid ning kaasaegseid teaduslikke käsitlusi. Uurimuses kasutatud allikad jagunevad kahte peamisse gruppi:

1. Budistlikud allikad:

- 1.1. *Satipaṭṭhānasuttaṃ* MN 10;
- 1.2. *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* DN 22;
- 1.3. *Ānāpānasatisuttaṃ* MN 118.

2. Teaduslikud allikad:

- 2.1. Jon Kabat-Zinni *mindfulness*'i käsitlused;
- 2.2. teadusartiklid *mindfulness*'i mõjust vaimsele tervisele;
- 2.3. kaasaegsed psühholoogilised uuringud.

Andmed koguti erialakirjandusest ja teadusallikatest. Analüüsi käigus võrreldi:

- teadlikkuse definitsioone;
- praktikate eesmärke;
- kasutusvaldkondi;
- filosoofilisi lähtekohti.

Analüüsi tulemused süstematiseeriti teemade kaupa ning esitati võrdlevas vormis.

5. KEHATEADLIKKUSE HARJUTUSED

Järgnev peatükk toob ära kehaga seotud teadlikkuse harjutused, mida kasutatakse nii budistlikus traditsioonis kui ka kaasaegses *mindfulness*-praktikas. Harjutuste võrdlemine aitab paremini mõista nende sarnasusi, erinevaid eesmärke ning teadlikkuse arendamise võimalusi mõlemas lähenemises.

5.1 Budistlik harjutus: kehateadlikkuse loomine hingamise vaatlemise kaudu

Hingamise vaatlemise praktikas suunatakse tähelepanu sisse- ja väljahingamisele. Kui tähelepanu hajub, tuuakse see sõbralikult ja pehmelt tagasi hingamise juurde.

Harjutuse eesmärk on:

- suurendada enda keha olemuse teadlikkust;
- suurendada teise keha olemuse teadlikkust;
- suurendada nii enda kui teise keha olemuse teadlikkust;
- vaadelda keha tekkiva olemust;
- vaadelda keha kaduvat olemust;
- vaadelda keha nii tekkivat kui kaduvat olemust;
- rajada ja kinnistada sellekohane kehateadlikkus;

- vabaneda välisest maailmast sõltumisest ja sellesse klammerdumisest;
- rajada vahetu, tõelusele vastav teadlikkus keha olemusest (püsitu, lõplikku rahulolu mittesisaldav ja minatu);
- arendada välja kehast sõltumatu sisemine rahu ja meelevaikus, ning viibida selles.

5.2 MBSR tõenduspõhine teadveloleku harjutus: keha skaneerimine

Keha skaneerimise harjutuses suunatakse tähelepanu järk-järgult erinevatele kehaosadele. Praktiseerija märkab aistinguid ilma neid muutmata või hinnangut andmata.

Harjutuse eesmärk on:

- suurendada kehatunnetust;
- toetada lõdvestumist;
- vähendada stressi (ka valu);
- arendada tähelepanelikkust.

Mõlemad harjutused arendavad kohalolu ja tähelepanu, kuid nende laiem eesmärk erineb. Budistlik sati praktika rajaneb sellele eelneval kuuel osal, milleks on: õige vaade, õige mõte, õige kõne, õige tegu, õige eluviis ja õige püüdlus. Termin „õige“ pole Buddha õpetuse kontekstis moraliseeriv ega subjektiivset arvamust väljendav, vaid tähendab seda, et tegemist on virgumise ja nibbaana ehk vaibumise suhtes õige lähenemisega. Ilma eelneva kuue osa arendamiseta pole võimalik saavutada teadlikkus, mis võimaldaks olemasolu vaadelda nii nagu see tõeliselt on. Eesmärgiks on siinkohal keha kaduvuse ja minatuse mõistmine, minavaatest vabanemine ja tõelusele ehk objektiivsele olemasolule vastava vahetu taipamise saavutamine.

MBSR tõenduspõhine teadveloleku praktika keskendub põhiosas stressi ja valu hinnanguvaba aktsepteerimise kaudu selle vähendamisele ning seeläbi vaimse tervise ja heaolu toetamisele.

6. ANALÜÜS JA TULEMUSED

Analüüsi tulemusena ilmnes, et buddhalikul ja teaduslikul teadlikkuse käsitlusel on mitmeid ühiseid jooni, kuid ka olulisi erinevusi. Järgnevalt on toodud välja sarnasused, erinevused ja neil põhinev arutelu.

6.1 Sarnasused

Mõlemad lähenemised rõhutavad:

1. tähelepanu suunamist käesolevale hetkele;
2. hinnanguvaba vaatlemist;
3. teadlikkuse järjepideva arendamise olulisust.

Samuti kasutatakse mõlemas lähenemises hingamise jälgimist ja keha teadlikkuse arendamise harjutusi.

6.2 Erinevused

Peamised erinevused buddhaliku ja teadusliku lähenemise vahel seisnevad nende eesmärkides ja kontekstis.

Aspekt	Buddhalik lähenemine	Teaduslik lähenemine
Lähtekoht	Vaimne eneseteostus	Sekulaarne heaolu
Kontekst	Eetiline vundament	Heaolusoov
Praktika	Teadlikkus: 1. Keha: hingamine, asendid, tähelepanelikkus, vastaspoolele ja elementidele tähelepanu pööramine, üheksa laibavälja 2. Tunded 3. Teadvus 4. Nähtused: takistused, kogumikud, alad, virgumisosad, tõesed.	<ul style="list-style-type: none">• Olemiseviisid• Teadvelolek• Taju roll• Olemine ja tegemine• Stress ja sellele reageerimine• Suhtlemine maailmaga, oskuslikud valikud ja enesehooldus• Integratsioon
Mina käsitlus	Mina-illusiooni ületamine	Reaktsioonide muutmine
Lõppeesmärk	Kõikide kannatuste lakkamine ja virgumine	Psühholoogiline heaolu, stressi ja valu vähenemine ning toimetuleku paranemine

Buddhalikus õpetuses käsitletakse teadlikkust osana terviklikust vaimsest teest, mille eesmärk on kannatuse põhjuste mõistmine, nende lakkamine ning virgumise saavutamine.

Teaduslikus käsitluses keskendutakse teadlikkuse praktika mõõdetavatele mõjudele, nagu stressi vähenemine, emotsionaalse tasakaalu paranemine ning füüsilise ja vaimse heaolu toetamine.

6.3 Arutelu

Kuigi teaduslikud teadlikkusepõhised sekkumised on saanud olulist inspiratsiooni Buddha õpetusest, on nende religioosne ja filosoofiline kontekst suurel määral eemaldatud. See võimaldab teadlikkuspraktikaid rakendada erinevates tervishoiu-, haridus- ja töökeskkondades, kuid samal ajal jääb tagaplaanile buddhaliku õpetuse algne eesmärk – kannatuse põhjuste täielik mõistmine ja nende lakkamine.

Buddhalikus õpetuses nähakse teadlikkust osana arija kaheksaosalisest teest, kus see toimib koos kõlbluse, keskenduse ja tarkusega. Teaduslikus käsitluses keskendutakse seevastu peamiselt teadlikkuse praktika mõjule stressi, ärevuse, valu ja teiste heaoluga seotud näitajate vähendamisel ning elukvaliteedi parandamisel.

Samas ei välista need kaks lähenemist teineteist. Teaduslikud uuringud aitavad hinnata teadlikkuse praktikate mõju ja kasulikkust kaasaegses ühiskonnas, samal ajal kui buddhalik traditsioon pakub neile sügavamat eetilist, filosoofilist ja eksistentsiaalset raamistikku. Seetõttu võib neid käsitleda teineteist täiendavate, mitte vastanduvate lähenemistena.

6.4 Piirangud ja soovitused

Käesolev töö põhineb peamiselt kirjandusanalüüsil ega sisalda empiirilist uurimust ega intervjuusid praktikute või valdkonna spetsialistidega. Lisaks keskendus töö eelkõige teeravaada budistlikule käsitlusele ning ei käsitlenud põhjalikumalt teiste budistlike traditsioonide õpetusi teadlikkusest. Kuigi teadlikkuse põhimõisted on buddhalikes traditsioonides suures osas sarnased, esineb nende tõlgendustes ja praktilistes rõhuasetustes mõningaid erinevusi. Edaspidistes uurimustes võiks analüüsida, kuidas teaduslikud teadlikkusepõhised sekkumised sarnanevad erinevate budistlike traditsioonide teadlikkuse käsitlustega ja neist erinevad.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli võrrelda buddhalikku teadlikkuse ja teaduslikku teadveloleku käsitlust ning tuua esile nende peamised sarnasused ja erinevused.

Analüüs näitas, et mõlemad lähenemised rõhutavad tähelepanu, kohalolu ja teadlikkuse arendamise tähtsust. Samas erinevad nende eesmärgid, filosoofiline raamistik ning teadlikkuse roll praktikas.

Buddhalikus õpetuses on teadlikkus osa terviklikust vaimsest teest, kus see toimib koos kõlbluse, keskenduse ja tarkusega. Selle eesmärk on kannatuse põhjuste mõistmine, nende lakkamine ning virgumise saavutamine. Teaduslikus käsitluses nähakse teadlikkust eelkõige vahendina, mis toetab vaimset tervist, vähendab stressi ning aitab parandada elukvaliteeti.

Töö järeldusena võib öelda, et neid kahte lähenemist ei pea käsitlema vastanditena, vaid pigem teineteist täiendavatena. Teaduslikud uuringud aitavad mõista teadlikkuse mõju inimese psüühikale ja tervisele, samal ajal kui Buddha õpetus pakub sellele sügavamat eetilist, filosoofilist ja eksistentsiaalset raamistikku.

KASUTATUD ALLIKAD

- DVE. Dhammavinaja Instituut. 2025. *Dhammavinaja Entsüklopeedia*. 3. osa: „Õige keskendus“ (*sammāsamādhī*), ptk „Õige teadlikkus“ (*sammāsati*). Vaadatud 12.06.2026. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/chapter/oige-teadlikkus-sammasati/>.
- DN 22. Ṭhitañāṇa bhikkhu (tõlk). *Suur teadlikkuse rajamise sutta: Mahāsatipaṭṭhānasuttam*. 2025. Eesti Theeravaada Sangha Klooster. Vaadatud 12.06.2026. https://media.voog.com/0000/0037/7838/files/***DN 22%20web%20Suur-teadlikkuse-rajamise-sutta-web.pdf/.
- OpenAI. 2025. ChatGPT (4 mudel) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat/>.
- Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2025. *Teadlikkusel põhinev stressi vähendamise (MBSR) käsiraamat*. Teadlikkustreenerite väljaõppe kursuse õppematerjal. DVI. Lk 4–6.