

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Richard Annilo

TEADLIKKUSE KÄSITLUS VARAJASTES SUTTADES JA KAASAEGSES DISKURSUSES

Lõputöö: miniuurimus

Aegna, 2027

## SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE	3
SUUR TEADLIKKUSE RAJAMISE SUTTA	5
KAASAEGNE DISKURSUS	6
Daniel M. Ingram	6
Culadasa	7
Rob Burbea	8
KOKKUVÕTE	9
KASUTATUD ALLIKAD	10

## LÜHIKOKKUVÕTE

Töö võrdleb varajast teadlikkuse arendamise suttat DN 22 ehk “Suurt teadlikkuse rajamise suttat” kolme kaasaegse Lääne meditatsiooniõpetaja käsitlusega: Daniel M. Ingrami, Culadasa ja Rob Burbea õpetustega. Töö kirjeldab DN 22 põhiraamistikku ning vaatleb, kuidas valitud õpetajad sellega suhestuvad, milliseid rõhuasetusi lisavad ja kuidas nad treeningut raamistavad. Ingram muudab õpetuse sirgjoonelisemaks: vali objekt, rahusta meel ning uuri järjest detailsemalt, kuidas kogemused tekivad ja kaovad. Culadasa ehitab põhjaliku kümneastmelise treeningraamistikku, mille eesmärk on arendada fokuseeritud tähelepanu ja avarat teadlikkust, mille tulemusena süveneb rõõm, rahu ja neutraalsus e eelistamatus, mis loob aluse taipamispraktikale. Burbea läheneb praktikale vaatamisviiside kaudu: praktiseerija saab treenida eri viise kogemust vaadelda ning nende kaudu mõista selgemalt püsitust, dukkha’t ja minatust.

Kokkuvõttes näitab töö, et valitud õpetajad on DN 22-ga suures plaanis kooskõlas: teadlikkuse praktika rahustab meelt, ning rahulik meel aitab kogemuslikult mõista kolme olemasolu tunnust. Erinevus seisneb peamiselt õpetamisviisis ja rõhuasetuses: Ingram sõnastab praktika sirgjoonelisemalt, Culadasa kirjeldab seda astmelise treeninguna ja Burbea vaatamisviiside kaudu.

## SISSEJUHATUS

Käesolev töö uurib teadlikkuse treenimist varajase budistliku teksti ja kolme kaasaegse Lääne meditatsiooniõpetaja kaudu. Lähtekohaks on DN 22 ehk “Suur teadlikkuse rajamise sutta”, mis kirjeldab teadlikkuse rajamist neljas kategoorias: keha, tunded, teadvus ja nähtused. Kuna töö on kirjutatud teadlikkustreeneri kursuse lõpetamiseks, keskendun eelkõige praktilisele küsimusele: mida teadlikkuse treenimisel teha soovitatakse?

Töö ei püüa anda täielikku ülevaadet budistlikust meditatsioonitraditsioonist ega kõigist kaasaegsetest meditatsioonikäsitlustest. Võrdlen DN 22 raamistikku kolme õpetajaga: Daniel M. Ingrami, Culadasa ja Rob Burbeaga. Need autorid sobivad siia seetõttu, et nad esitavad budistlikku praktikat tänapäevasele Lääne praktiseerijale arusaadavas ja praktilises vormis, kuid teevad seda erinevate rõhuasetustega.

Töö põhiküsimus on: kuidas suhestuvad Ingrami, Culadasa ja Burbea õpetused DN 22 teadlikkuse rajamise raamistikuga? Minu väide on, et valitud õpetajad on DN 22-ga suures plaanis kooskõlas. Kõigi kolme käsitluses jääb oluliseks sama protsess: meel rahuneb, kogemust vaadeldakse ning püsitus, dukkha't ja minatust mõistetakse järjest vahetumalt. Erinevus seisneb peamiselt õpetamisviisis ja rõhuasetuses.

## SUUR TEADLIKKUSE RAJAMISE SUTTA

DN 22 ehk “Suur teadlikkuse rajamise sutta” (*Mahāsatipatṭhānasuttam*) on üks keskseid varajase budistliku kirjanduse tekste teadlikkuse ehk *sati* mõistmiseks. See on loomulik lähtekoht teadlikkuse treenimise uurimiseks, sest tekst annab tervikliku ülevaate teadlikkuse arendamise suundadest: keha, tunded, teadvus ja nähtused. (DN 22, 2025)

Sutta algab keha vaatlemisest ja tähelepanelikust hingamisest. Praktiseerija märkab, kas sisse- ja väljahingamine on pikk või lühike, kogeb hingates kogu keha ning rahustab sissehingamise. Hingamise jälgimine asetub laiemasse 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 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 meele kvaliteeti: kas meel on kirega või kireta, vihaga või vihata, koondunud või koondumata, vabanenud või vabanemata. See aitab samamoodi mõista, et tunded ja teadvuse kvaliteet ei kuulu “mulle” ega ole püsiv.

Viimaks kirjeldab sutta nähtuste ehk seadmuste vaatlemist. Seal uuritakse takistusi, kogumikke, tajualasid, virgumisasi, nelja õilsat tõde ja kaheksaosalist teed. Sel tasandil muutub teadlikkus kogemuse seaduspärade mõistmiseks: kuidas kannatus tekib, kuidas klammerdumine seda toidab ja kuidas praktika kaudu kannatust vähendada. (DN 22, 2025)

DN 22 annab laia praktikaraamistiku teadlikkuse rajamiseks. See algab hingamise teadvustamisest ja keha-meele rahunemisest ning liigub edasi keha, tunnete, teadvuse ja nähtuste uurimiseni. Selle kaudu õpib praktiseerija nägema kogemust püsitu ja minatuna ning mõistma, kuidas klammerdumine kannatust tekitab. Selle raami põhjal saab edasi uurida, kuidas kuidas kaasaegsed meditatsiooniõpetajad teadlikkuse treenimist õpetavad.

## KAASAEGNE DISKURSUS

DN 22 pärineb tänapäeva Lääne lugeja jaoks kaugest ajaloolisest ja kultuurilisest kontekstist. Seetõttu on kasulik vaadata, kuidas sarnast teadlikkuse treenimise suunda kirjeldatakse 21. sajandi Lääne meditatsioonidiskursuses. Järgnevalt vaatlen kolme õpetajat: Daniel M. Ingramit, Culadasat ja Rob Burbeat. Küsin, kuidas igaüks neist teadlikkuse treenimist raamistab ja kuidas see suhestub DN 22 õpetusega.

### Daniel M. Ingram

Daniel M. Ingram on Ameerika meditatsiooniõpetaja, kelle tuntuim teos on „Mastering the Core Teachings of the Buddha“. Tema taust erakorralise meditsiini arstina aitab mõista ka tema lähenemist meditatsioonile: see on praktiline, otsekohene ja pragmaatiline (Alexander, 2017). Tema jaoks on oluline aru saada, mis toimub, milline meetod töötab ja kuidas praktiseerija saab edasi liikuda.

Ingram kirjeldab treeningut kolme kategooria kaudu: *sīla*, *samādhi* ja *paññā*. *Sīla* tähendab eetilist, kõlblelist käitumist, mis ei kahjusta teisi olendeid ning toetab meditatsioonipraktikat. *Samādhi*'t kirjeldab ta kui keskenduse arendamist. Tema juhis on sirgjooneline: vali meditatsiooniobjekt – näiteks hingamine või keha-aisting – ja hoiu tähelepanu sellel. Ära pinguta liiga tugevalt ega liiga nõrgalt. Kui tähelepanu hajub, too see tagasi. Nii rahuneb meel ja muutub stabiilsemaks. (Ingram, 2018, ptk „Morality, The First and Last Training“; Ingram, 2018, ptk „Concentration, The Second Training“)

Kui meel püsib juba mõnda aega ühel objektil, saab liikuda edasi *paññā* ehk tarkuse ehk mõistmise arendamise juurde. Siin on keskne kolme olemasolu tunnuse (*tilakkhaṇa*) nägemine: kõik moodustised on püsitud (*anicca*), lõplikku rahulolu mittesisaldavad (*dukkha*) ega ole „mina“ (*anattā*). Seda tehakse DN 22-ga sarnases vaimus: vaadeldakse keha-aistingute, mõtete, tunnete ja teiste kogemuse osade tekkimist ning lakkamist. Mida täpsemalt ja kiiremini seda nähakse, seda selgemalt võivad avalduda püsituse, *dukkha* ja minatuse mõistmine. (Ingram, 2018, ptk „The Three Characteristics“)

Ühe praktilise meetodina kirjeldab Ingram *noting*'ut ehk märkimise praktikat. See tähendab kogemuse lühikest mõttelist sildistamist, näiteks „tunne“, „mõte“, „kuulmine“, „surve“ või „tahtmine“. Eesmärk on näha, kuidas nähtused tekivad ja kaovad, ilma et meel läheks kohe kaasa looga nende ümber. Ingram ei sea seda kõigile kohustuslikuks; ta esitab seda ühe toimiva võimalusena, mis oli tema enda jaoks väga kasulik. (Ingram, 2018)

Ingrami lähenemine tugineb Buddha algõpetusele, kuid tema õpetamisstiil on DN 22 traditsioonilisest esitusviisist sirgjoonelisem. Tema lähenemine meditatsioonipraktika ülesehitusele on lihtne ja selge: stabiliseeri meel, vaata kogemust täpselt ja märka, kuidas nähtused tekivad ning kaovad.

## **Culadasa**

Culadasa ehk John Yates oli Ameerika meditatsiooniõpetaja ja endine akadeemik, kelle tuntum teos on „The Mind Illuminated“. Nagu Ingramil, on ka temal tugev teaduslik taust, kuid tema väljenduslaad on teistsugune. Ingram mõjub otsekohese ja pragmaatilise juhendajana; Culadasa mõjub pigem põhjaliku õpetaja ja õpiku autorina. „The Mind Illuminated“ on üles ehitatud nagu detailne meele treenimise käsiraamat: seal on astmed, mõisted, takistused, oskused ja kriteeriumid. (Yates et al., 2015)

Culadasa keskne raamistik on kümme meditatsiooniastet. Need toimivad kaardina, mis aitab praktiseerijal mõista, kus ta parasjagu on ja mida harjutada. Alguses õpitakse regulaarselt istuma, hingamisel püsima, tähelepanu hajumist märkama ja seda tagasi tooma. Seejärel töötatakse unustamise, tähelepanu hajumise, tuimuse ja ebastabiilsusega. Hilisemates astmetes liigub praktika pingutuselt pingutuseta stabiilsuse, rõõmu, rahu ja neutraalsuse (*equanimity*) poole. (Yates et al., 2015)

Culadasa tugevus on konkreetsete tööriistade rohkus. Hingamise jälgimine praktika ei piirdu juhiseiga “püsi hingamise juures”, nagu Ingram. Ta pakub täpsemaid viise, kuidas hingamise teadlikkust arendada: jälgi hingamise algust, keskosa ja lõppu, märka pause, võrdle omavahel hingetõmmete pikkusi, märgata tähelepanu hajumist võimalikult varakult, jne. Need juhised annavad praktiseerijale konkreetset tegevused, mille kaudu treenida fokuseeritud tähelepanu ja avarat teadlikkust. (Yates et al., 2015)

Culadasa ei lisa DN 22-le uut eesmärki. Tema väärtus seisneb metoodilisuses: ta vaatleb harjutamise protsessi detailselt. Kui DN 22 annab suure raami keha, tunnete, teadvuse ja nähtuste vaatlemiseks, siis Culadasa annab põhjaliku treeningplaani, kuidas teadlikkust arendada.

Culadasa süsteemi võimalik nõrkus on hingamisobjekti- ja astmekesksus. Hingamine ei pruugi kõigile olla parim objekt ning kümne astme mudel võib tekitada liigset analüüsi või kramplikku soovi järgmise tasemeni jõuda. Seetõttu on Culadasa tööriistad kasulikud, kuid nende kõrval tuleb praktikas kasuks pehmus ja liigsest pingutusest hoidumine.

## Rob Burbea

Rob Burbea „Seeing That Frees“ on meditatsiooniraamat, mille rõhuasetus erineb Ingramist ja Culadasast. Ingram sõnastab praktika sirgjooneliselt. Culadasa jagab meele treenimise detailseteks astmeteks. Burbea uurib kogemuse sõltumist vaatamisviisist. Tema jaoks loeb teadlikkuse praktikas lisaks sellele, mida märgatakse, ka see, *kuidas* märgatakse. Sama tunne, mõte või olukord võib muutuda väga erinevaks sõltuvalt sellest, kas seda nähakse probleemina, püsitu nähtusena, mitte-minana või tühjana. (Burbea, 2014)

Burbea järgi saab vaatamisviise teadlikult treenida. Näiteks põlvevalu võib esmalt paista probleemina, mis „segab minu praktikat“. Püsituse vaates saab sama kogemust uurida muutuva surve, pulseerimise ja soojusena. Minatuse vaates saab märgata, et valu eksisteerib, kuid seda ei pea võtma „minu“ valuna. Sama kehtib mõtte kohta „ma olen halb mediteerija“: ühe vaatamisviisi all tundub see tõese enesekirjeldusena, teise all lihtsalt mööduva mõttena, kolmanda all minapildi moodustusena. Selliste vaatamisviiside harjutamine loob järjest rohkem hetki, kus praktiseerija mõistab kogemuslikumalt püsitust, dukkhat ja minatust. (Burbea, 2014)

Selle kaudu jõuab Burbea sõltuvusliku tekkimise ja kogemuse fabritseerituse selgitamiseni. Kogemus ei ilmu objektina, mida mediteerija neutraalselt vaatab. See kujuneb koos tähelepanu, tõlgenduse, vastupanu, soovi, hirmu ja mina-tundega. „Põlvevalu“ ja „põlvevalu kui probleem“ pole päris sama kogemus. Esimeses on aistingud; teises on juba ka lugu, hinnang ja vastupanu. Kui mõnda neist kihtidest on võimalik lõdvestada, muutub ka kogemus ise. Nii hakkab praktiseerija mõistma, et kannatus sõltub osaliselt sellest, *kuidas* kogemust vaadatakse. (Burbea, 2014)

Teadlikkustreeneri jaoks on Burbea väärtus selles, et ta aitab näha kogemusse erinevalt suhtumist kui osa praktikast. Alati ei ole vaja rohkem pingutada või uusi tehnikaid lisada. Kasulikum võib olla muuta suhet kogemusega: vaadata seda pehmemalt, avaramalt, vähem „minu probleemina“, või uurida, millest see kogemus üldse koosneb. See täiendab Ingrami otsekohesust ja Culadasa meetoodilisust.

## KOKKUVÕTE

DN 22 kirjeldab teadlikkuse treenimist nelja valdkonna kaudu: keha, tunded, teadvus ja nähtused. Selle keskne suund on näha kogemust tekkivate ja kaduvate protsessidena, millest pole võimalik püsivalt kinni haarata. Selline vaatlemine rahustab, nõrgendab klammerdumist ja aitab mõista kolme olemasolu tunnust: püsitust, dukkhat ja minatust.

Ingram, Culadasa ja Burbea on selle raamistikuga suures plaanis kooskõlas, kuid nende õpetamisviisid erinevad. Ingram sõnastab praktika sirgjoonelisemalt: vali objekt, stabiliseeri meel ja uuri kogemuse tekkimist ning kadumist. Culadasa kirjeldab sama lähenemist astmelise treeninguna, kus arendatakse fokuseeritud tähelepanu ja avarat teadlikkust. Burbea lisab vaatamisviiside mõõtmel: sama kogemus võib muutuda sõltuvalt sellest, kuidas sellesse suhtutakse.

Teadlikkustreeneri jaoks annab see võrdlus mitu võimalikku õpetamisraami: DN 22 pakub ajaloolise ja laiema aluse, Ingram praktilised ja otsekohesed juhised, Culadasa detailse treeningplaani ning Burbea viisi uurida, kuidas kogemusega suhestumine kannatust mõjutab. Õpetaja ülesanne on valida õppija vajaduste ja olukorra järgi sobiv keel, meetod ja rõhuasetus, hoides samal ajal DN 22 üldist suunda: meele rahunemist, kogemuse vaatlemist ning püsituse, dukkha ja minatuse mõistmist.

## KASUTATUD ALLIKAD

- Alexander Scott. 2017. *Book Review: Mastering the Core Teachings of the Buddha*. Slate Star Codex. Vaadatud 25.04.2026. <https://slatestarcodex.com/2017/09/18/book-review-mastering-the-core-teachings-of-the-buddha/>.
- Burbea Rob. 2014. *Seeing That Frees: Meditations on Emptiness and Dependent Arising*. Hermes Amāra Publications.
- Dhammavinaja Instituut. 2025. *Dhammavinaja Entsüklopeedia*. 3. osa: „Õige keskendus“ (*sammāsamādhī*), ptk „Õige teadlikkus“ (*sammāsati*). Vaadatud 25.04.2026. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/chapter/oige-teadlikkus-sammasati/>.
- Ingram Daniel M. 2018. *Mastering the Core Teachings of the Buddha: An Unusually Hardcore Dharma Book*. Revised and Expanded Edition. London: Aeon Books, 2018. Vaadatud 25.04.2026. <https://www.mctb.org/mctb2/>.
- Ṭhitañāṇa bhikkhu (tõlk). *Suur teadlikkuse rajamise sutta: Mahāsatipaṭṭhānasuttam*. 2025. Eesti Theeravaada Sangha Klooster. Vaadatud 25.04.2026. [https://media.voog.com/0000/0037/7838/files/\\*\\*\\*DN 22%20web%20Suur-teadlikkuse-rajamise-sutta-web.pdf/](https://media.voog.com/0000/0037/7838/files/***DN 22%20web%20Suur-teadlikkuse-rajamise-sutta-web.pdf/).
- Yates John, Matthew Immergut ja Jeremy Graves. 2015. *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Dharma Treasure Press.