

Esimene peatükk

HINGAMISE TEADVUSTAMINE

TÄHELEPANUVÕIME

TÕENÄOLISELT TEAD, mida tähendab sellise inimese tähelepanu äratamine, kelle meel on hõivatud millegi muuga: kui sulle ei pöörata küllaldaselt tähelepanu või ei taheta pöörata. See valmistab pettumust. Seda laadi pettumus on kogu aeg meiega, sest harva oleme võimelised suunama kogu oma tähelepanu *jagamatult* millelegi või kellelegi. Enamusel meist on korraga meeles nii palju asju, et tähelepanu hajub kergesti. Hajevilolek on muutunud meie elu normaalseks koostisosaks, pidevaks teadvuse osaks. Meie meel on “hajutatud ja hajevil meie meele hajevilolekust” ja mõnikord nii kõrvalejuhitud meie esialgsetest eesmärkidest, et kaotame silmist enda jaoks kõige tähtsama ja väärtuslikuma. Vahel sarnaneb kogu meie elu niisuguse unenäoga, kus kogu ümbruskonna salajased jõud takistavad meid tegemast midagi, mida me tõesti tahaksime teha. Sellega käib kaasas frustreriv tunne, et seal ju *oli* midagi, mida me tahtsime teha, aga me ei ole võimelised meenutama, mis see oli.

Keskendumisvõime arendamine annab meile palju. Tähelepanu keskendamine aitab meil end leida, avab meie olemuses midagi sügavamat ja tõelisemat. Mõtlusharjutus, mille siin õpetame, on abivahend keskendumiseks. See näitab, kuidas oma meelt *ilma sisemise konfliktita* lõdvestada ja keskendada ühele objektile.

On tähtis mõista, et me ei saa *sundida* oma meelt keskendumata, vähemalt mitte kuigi kauaks ja mitte eriti edukalt. Kui sunnime oma meelt püsima ühes punktis, saame tagasilöögi oma tunnetelt, see sünnitab ärevust või tuimust. Tõeline meele keskendumine sõltub mõistuse ja tunnete kooskõlast. Enamusel inimestest tegutsevad aga need kaks poolt teineteisest eraldi: mõtleme millestki, teadmata,

mida tunneme, või läheme mõtlematult kaasa oma tunnetega. Sellises tasakaalustamata meeleseisundis ei tunneta me ennast täielikult ja seepärast ei õnnestu meil kuidagi keskenduda. Sageli paneme seda tasakaalutust tähele teiste inimeste juures. Vahel kasutame väljendeid nagu: “ta on endast väljas, ta ei ole täna vormis, vaata ette, mida sa talle ütled”, või veidi positiivsemalt: “olen kindel, et ta sulle meeldib, ta on alati see, kes ta on.” Kasutades väljendeid ‘endast väljas’ või ‘on see, kes ta on’, viitame tunnete ja mõistuse sisemisele tasakaalule. ‘Olla mina ise’ on keskendumise peaesmärk.

Keskendumisvõimet mõjutavad paljud tegurid. On selge, et mõnedel inimestel on tähelepanu kergem koondada ja teistel on tähelepanu rohkem hajevil. Keskendumisvõime sõltub samuti situatsioonist ja ajast, ka erinevatel kellaaegadel võib see olla erinev, kõik see omab tähtsust. Ka tavaliselt rahulik ja külmavereline inimene võib kriisiolukorras kaotada pea. Väga innustunud ja motiveeritud inimene võib muutuda ahistunuks ja ärevaks, kui ta ei oska midagi teha. Kuid mingil määral on meil kõigil keskendumisvõimet. Edusammude tegemine nõuab keskendumise süvendamist ja tasakaalustamist, nii et me vähem sõltuksime ümbruskonnast.

MÖTLUS: HINGAMISE TEADVUSTAMINE

Algajal tuleks oma tähelepanu kõigepealt suunata mõtluse subjektile [st hingamisele] hingetõmbeid lugedes. ...Lugema peaks aeglaselt (st väljahingamise lõpus), nii nagu teeb viljamõõtja...

Kui ta niimoodi loeb, saab ta sisse ja välja hingates teadlikuks oma sisse- ja väljahingamisest. Siis võib ta lugeda aeglaselt (st lõpus) nagu viljamõõtja ja siis võib ta lugeda kiiresti (st alguses) nagu karjane. Meisterlik lehmakarjane paneb kivikesed taskusse ja läheb hommikul karjaaeda ... istub väravapostil, tonksab kepiga iga väravani jõudnud lehma, lausudes “üks, kaks,” ja poetades iga kord maha kivikese. Ja kari, olles veetnud kogu öö ebamugavalt ahistatuna aias, tungleb kiiruga rüseledes vabadusse. Seega karjane hakkab lugema kiiresti (st alguses), lausudes “kolm, neli, viis” ja nii edasi kuni kümneni.⁷

Buddhaghōṣa (5 saj.m.a.j.)

Selle harjutuse põhimeetod on väga lihtne. Pöörame kogu oma tähelepanu hingamisel sissetulevale ja väljaminevale õhuvoolule. Kui tähelepanu kaldub kõrvale, toome selle hingamise juurde rahulikult tagasi. Seda järjepidevalt harjutades muutub meie tähelepanu teravamaks ja püsivamaks ning hajameelsus väheneb. Tunneme, kuidas meie haralipaisatud energiad koonduvad üheks, nii nagu

äraeksinud lambad ühinevad karjaks, kui me vaid jätkame oma keskendumist hingamisele. Selline meele keskendumine on oma olemuselt väga meeldiv ja rahuldust pakkuv: meie meel on selge ja me tunneme end rahulikuna, lõdvestununa. Kui meie tähelepanu on kord loomulikult kinnitunud hingamisele, tunneme end üheks tervikuks sulavat. See on tõeline terviklikuks saamine, tõeline ise olemine.

Loomulikult võiks ju keskendumisobjektiks võtta ükskõik mille. Hingamine on üks tuhandetest võimalustest. Näiteks me võiksime keskendunult vaadata väikseid asju nagu tikutopsi, apelsini või musta täppi. Häda seisneb aga selles, et inimesed, kes ei ole harjunud mõtlustama, küllastuvad niisugustest asjadest õige ruttu või jäävad neid asju hüpnotiseeritult vahtima.

Hingamine on selles suhtes eriti hea mõtluse objekt, see haarab kogu meie tähelepanu ja huvi, samal ajal lubab teatud paindlikkust. Paindlikkus on üsna tähtis, sest kui keskendumine muutub jäigaks ja kaotab oma elavuse, kaotame huvi ja inspiratsiooni. Hingamine on juba oma loomult huvitav. See on väga konkreetne aisting, mis oma rütmi ja pehmete aistmiskogemustega on kõitev ja rõõmupakkuv. Hingamine on ka omamoodi müstiline asi, see on elu rütm, millest sõltuvad kõik elavad olendid elu igal hetkel.

Hingamine on ehk seepärast nii tähtis, et sellel põhineb meie elu ja see, kuidas me hingame, on tihedalt seotud meie keha ja meeleseisundiga. Erutunult hingamine kiireneb. Lõõgastunult ja rahunenult hingamine aeglustub. Ja kui hingamine aeglustub, käitub meie meelgi vastavalt: rahuneb, tasakaalustub ja me muutume seesmiselt rahulolevamaks.

Hoolimata sellest, et hingamise jälgimine võib olla huvipakkuv, nõuab see teatud pingutust, et püsida kogu mõtluse kestel oma tähelepanuga hingamise juures. Tõenäoliselt leiame end olevat aina hajali ning võib olla koguni avastame, et oleme täiesti kaotatud kokkupuude sellega, mida parajasti teeme.

Hingamise teadvustamise mõtlusmeetodiks algastmel on “märgistada” iga hingetõmme numbriga, ühest kümneni ning lihtsalt püsida selles tegevuses.

ASTMED HINGAMISE TEADVUSTAMISE MÕTLUSES

Kirjeldan nüüd selle harjutuse nelja astet. Seda mõtlusharjutust võid kaasa teha kas või kohe, piisab kui leiad endale mugava asendi, milles võiksid istuda umbes 15–20 minutit, ja enne lugeda läbi astmete kirjeldused.

NELI ASTET LÜHIDALT

Kõigepealt esitan hingamise teadvustamise mõtlusastmete lühikirjelduse.

Algul istu mõni minut vaikselt, lõdvestu, rahune.

- (1) Tunne aistingut, mis tekib loomulikult sisse- ja väljahingamisel. Iga väljahingamise järel märgi see mõttes numbriga. Loe niimoodi kümneni, siis alusta uuesti ühest peale.
- (2) Niimoodi jätkates umbes 4–5 minutit hakka numbreid lugema enne igat sissehingamist.
- (3) Kui oled teist astet mõned minutid teinud, lõpeta numbrite lugemine ja lihtsalt koge hingamise rütmi, õhu voolamist sisse ja välja.
- (4) Lõpuks pööra oma tähelepanu sellesse punkti, kus sa kõige enam tunned õhuvoolu puudutust oma kehal (tõenäoliselt asub see punkt ninasõõrmetes või nina või ülahuule lähedal; kus see punkt täpselt asub, ei oma tähendust). Vali sobiv punkt ja kinnita oma tähelepanu sellele õrnale aistingule, mida tekitab õhu liikumine.

NELI ASTET ÜSIKASJALIKUMALT

Kõigepealt võta endale aega mahaistumiseks ja lõdvestumiseks. Käed aseta sülle või põlvedele. Et teha oma istumine võimalikult mugavaks, on hea, kui sul on kõik vajalik käepärast (tõenäoliselt tuleb algul katsetada erinevate patjade ja tekkidega, enne kui leida parima istumisasendi). Kõige parem on sulgeda silmad, aga kui tundub, et jääd uniseks, siis võivad silmad olla poolavatud.

Kui oled kohale asetunud, suuna oma tähelepanu hingamisele: lase hingamisel vabalt kulgeda, muutmata mitte kuidagi selle loomulikku kulgu. Mõned hingetõmbed võivad olla lühikesed, teised pikad, vahel võib hingamine tunduda katkendlik, ebaühtlane või sarnaneda ohkele. Vahel on see jälle sujuv, õrn, vaevalt tajutav. Ükskõik mis ka ei juhtuks sinu hingamisega, koge igat hingetõmmet just sellisena, nagu see on.

Seejärel, selleks et hoida oma tähelepanu püsivana, hakka oma hingetõmbeid lugema. Koge tunnet, kui õhk tungib nina kaudu kopsudesse ja siis uuesti välja. Siis — kohe kui väljahingamine on lõppenud — loe “üks”. Koge uuesti sisse- ja väljahingamist ja loe “kaks”. Veel kord sisse- ja väljahingamine, loe “kolm”. Jätka hingamise teadvustamist ja iga väljahingamise järel numbrite lugemist ühest kuni kümneni. Siis alusta uuesti ühest ja jätka samal viisil.

Kogu esimese astme vältel korda niimoodi üha uuesti ja uuesti oma hingetõmmete lugemist. Alati kui märkad, et tähelepanu hajub mujale, too see tagasi hingamise teadvustamise ja numbritega ‘märkimise’ juurde. Vajalik on end harjutada koheselt tagasi pöörduma hingamise juurde, ilma arutlemata, kuidas küll tähelepanu laiali hajus. Sellised mõtted vaid häirivad meelt ja raiskavad aega. (Soovi korral võib meelega hajumise üle mõtiskleda hiljem.) Jätka kannatlikult tagasipöördumist hingamise

**1. ASTE —
LOE NUMBREID
PÄRAST IGAT
VÄLJAHINGAMIST**

Valmistumine	Veendu, et istud mugavas asendis Istu paar minutit vaikselt, lõdvestu, rahune Koge hingamisel sündivat aistingut
1. Aste	Loe numbreid kohe pärast väljahingamist
2. Aste	Loe numbreid enne igat sissehingamist
3. Aste	Lõpeta numbrite lugemine ja koge hingamise rütmi
4. Aste	Hoia oma tähelepanu selles punktis, kus tunned kõige selgemini õhuvoolu liikumist

Astmed hingamise teadvustamise mõtluses

aistingute juurde, aja möödudes märkad, et tähelepanu on sellele üha kergem suunata ja sellel hoida.

Jätka arvude lugemist samal moel väljahingamise järel. Siis siirdu teise astmesse.

Nüüd hakka numbreid lugema enne igat sissehingamist: enneta iga sissehingamine, märgi see numbriga. See on üsna väike muutus, aga see muudab märgatavalt sinu kogemust. Loe “üks” ja koge hingamiskulgu, õhu sissetulemist ja uuesti väljaminemist. Siis loe “kaks” ja tunneta uuesti sisse- ja väljahingamist. Loe “kolm” ja tunneta veel kord sisse- ja väljahingamist. Niimoodi märgi iga sissehingamine numbriga, ühest kuni kümneni, siis alusta uuesti ühest.

Tõenäoliselt märkad, kuidas tähelepanu sellel astmel natuke teravneb, sest iga sissehingamise ennetamine nõuab pisut aktiivsemat hoiakut. Üldiselt aitab see aste keskendumist süvendada. Sellisel hingamise märkimist numbritega jätkates too oma kõrvalekalduv tähelepanu iga kord tagasi hingamisaistingu juurde. Mõne minuti möödudes siirdu kolmandasse astmesse.

Pärast kahe eelmise astme harjutamist kas kümme minutit või rohkemgi oled tõenäoliselt loonud teatud keskendumise taseme. Isegi kui seda ei näi olevat tekkinud, peaksid ikkagi edasi minema järgmise astmega. Muutus ei ole ehk märgatav (tõenäoliselt kaldub tähelepanu sama kergelt hajuma).

Nüüd lõpeta täielikult numbrite lugemine ja jälgi hingamise loomulikku kulgu nii katkestamatult kui võimalik. Koge, kuidas õhuvool liigub kopsudesse, laiendab diafragmat, põhjustab väheke kõhu paisumist ja sissetõmbumist. (Teadvusta seda vaid üldiselt, ära takerdu oma tähelepanuga füsioloogilistesse üksikasjadesse.) Pane eriti tähele pöördepunkte hingamise erinevate tsüklike vahel, punkte, kus sissehingamine muutub väljahingamiseks ja väljahingamine muutub sissehingamiseks. Need on kui mõõna ja tõusu vaheldumise punktid. See aitab teadlik olla kogu hingamise tsüklist, nii et teadvustame hingamist vahetpidamata, üks hingetõmme teise järel.

**2. ASTE —
LOE NUMBREID
ENNE IGAT
SISSEHINGAMIST**

**3. ASTE —
KOGE LIHTSALT
HINGAMISE
KULGU**

Lase oma hingamisel rahuneda loomulikult ja koos hingamisega lase rahuneda ka oma kehal ja meelel. Keskendumine ja füüsiline asend muutuvad sellel astmel arvatavasti rahulikuks ja puhastunuks — lase sel juhtuda.

Hoia tähelepanu mõned minutid hingamisel, tuues oma hajuva tähelepanu üha uuesti tagasi hingamise jälgimise juurde. Keskendu pidevalt sellele, mida sa teed, vastasel juhul unustad oma eesmärgi ja tähelepanu kaldub kõrvale. Siis jätkata neljanda astmega.

**4. ASTE —
KOGE HINGAMISE
ÕHKÖRNA
AISTINGUT
VALITUD PUNKTIS**

Nüüd pööra oma tähelepanu sellesse punkti, kus tunned õhu sisene-mist oma kehasse ja õhu väljumist oma kehast. Vali ükskõik milline punkt, mis tundub sobivat — arvatavasti asub see ninasõõrmetes või nina või ülahuule lähedal, aga see võib olla ka kaugemal neelus. Püsi oma tähelepanuga selles punktis.

Kui õhk seda punkti läbib, tunned pehmet puudutusaistingut, mis sisse hingates tundub olevat jahe ja välja hingates soe. Püsi oma tähelepanuga selles lihtsas aistingus nii katkestamatult kui suudad. Ära kinnista oma tähelepanu sellesse punkti sunniviisil, pigem ole tekkivale aistingule vastuvõtlik. Tunne seda aistingut kõigis oma üksikasjades, selle peenemaidki muutusi sissehingamisel, väljahingamisel ja nende vahelises pöördepunktis, igas erinevas faasis. Keskendu nii tähelepanelikult, et sa peaaegu kuuled seda aistingut.

See nõuab äärmiselt täpset keskendumist, kuna antud aisting on väga õrn ja igal hetkel muutuv. Lõpuks võib see muutuda nii õhkõrnaks, et on peaaegu tunnetamatu — see võib ka täiesti hääbuda ja jääda pingutusigi tehes kättesaamatuks. Kui midagi sellist juhtub, võime siiski kindlad olla, et hingamine ei ole tegelikult kadunud, vaid muutunud äärmiselt vaikseks. Ning siis peaks püüdma seda uuesti leida, keskendumades rahulikult ja pehmelt uuel viisil. Sel astmel peaks meel teravnema ja muutuma õhkõrnaks, et kokkupuutuda samasuguse õhkõrna keskendumisobjektiga.

Kui hingamine muutub üha tundlikumaks ja õrnemaks, on meel võimeline saavutama enneolematult sügavat rahu, rahu täis rõõmu ja õndsust.

MÕTLUSE LÕPETAMINE

Kui oled valmis, lõpeta harjutus pehmelt ja sujuvalt. Lõpeta järkjärgult: ava aeglaselt silmad, enne kui tõused, istu mõnda aega vaikselt. Ära tõuse liiga äkki, isegi kui tunned kohe pärast mõtlust vajadust teha midagi tarmukat. See võib olla vastuolus mõtluses tekkinud meeoleoluga ning teha hiljem ülitundlikuks ja ärritavaks.

Mõtlusest tuleb päeva teiste asjatoimetuste juurde asuda sujuvalt ja pehmelt. Ei ole hea end koheselt hõivata igasuguste sekeldustega. Püüa teha midagi rahulikku, kas või mõne minuti vältel. Vaata aknast välja, tee lühike jalutuskäik või joo tass teed — tee midagi, mis aitaks sulatada

mõtluskogemust, isegi siis, kui tundus, et antud mõtluses mitte midagi erilist ei juhtunud.

Meenuta, et mõtluse mõju ei ole tingimata kohe nähtav.

ÜLDNÕUANDED HINGAMISE TEADVUSTAMISE TREENIMISEKS

Esitame mõned põhimõtted, kuidas seda mõtluspraktikat harjutada.

KUIDAS ISTUDA

Kui oled leidnud sobiva koha, on tähtis end mugavalt istuma seada. Meenuta, et jääd sellesse asendisse umbes kahekümneks minutiks ning väiksemgi ebamugavus võib põhjustada tähelepanu hajumise.

Põhiline on, et asend on kindel ja mugav ning selg sirge. Ei ole tähtis, kuidas me selle saavutame; võime istuda tavalisel toolil või ratsaasendis patjade peal või ristatud jalgadega traditsioonilises lootosasendis.

Seitsmendas peatükis käsitleme täpsemalt erinevaid mõtlusasendeid ja pildid selle peatüki alguses annavad ideid ja valikuvõimalusi katsetusteks. Kui puusaliigesed on jäigad (nagu enamikul inimestel juhtub olema) ja ristatud jalgadega ei ole võimalik eriti kaua istuda, siis parimaks lahenduseks oleks istuda patjade kuhja peal ratsaasendis, põlvede ja säärtede all paks vaip. Tekk jalgade all aitab ära hoida jalgade kangestumist ja padjakuhja vajab enamik meist selja sirgeks hoidmiseks.

Võib istuda ka toolil, kuid seljatoele ei tohiks selga toetada (kui seljaga ei ole just erilisi probleeme), sest siis kipub selg kõverduma ja õlad vajuvad längu.

KINDLUSTA ENDALE RAHU JA VAIKUS

Mõtluseks vajad rahulikku kohta. Pead olema kindel, et keegi ei pääse su rahu sel ajal rikkuma. Näiteks, kui on tõenäoline, et keegi võib sulle sel ajal helistada, oleks parem telefon väljalülitada.

Endale kindlustatud häirimatu rahu mõjutab suuresti võimet lõdvestuda ja süveneda, seepärast on asi seda väärt, et selle jaoks pingutusi teha. Keskendumispüüe teeb eriti tundlikuks häirivate tegurite suhtes. Kõrvalruumist kostev muusika või kõnekõmin võib tõeliselt ärritada. Kuid ära ole pedantne — teatud välised kõrvaltegurid jäävad alati. Isegi metsaüksinduses ja vaikus on kõiksuguseid hääli, kuhu meel võib kinnituda. Kõrvaldanud häirivad tegurid, mida on võimalik kõrvaldada, ole kannatlik. Lõdvestu, lase kõigel olla nii nagu on. Keskendu hingamisele ja lase häirivatel häälteil tulla ja minna kuskile tahaplaanile.

MÕTLUSEST ARUSAAMINE

Loe läbi mõtluse juhend ja tee kindlaks, kas said aru, mida igal mõtluse astmel tuleb teha, nii et vahepeal ei tuleks mõtlust katkestada ja uuesti teksti vaadata.

Kui kavatsed hakata regulaarselt mõtlustama, vajad peagi isiklikumat juhendamist kui käesolev raamat võib anda. Selgita välja oma ümbruskonnas võimalused kursuste või juhendamise kohta.

ÜLEMINEK ÜHELT ASTMELT TEISELE

Üksi mõtlustades on raske mõõta astmete kestvust. Mõned lindistavad kassetilindile kas iga viie või kümne minuti järel kellukese helina, et märkida ära uuele astmele üleminek. See on hea idee, kuid pole sugugi hädavajalik, et astmed oleksid absoluutselt ühe pikkusega. Käekella kasutades õpid neid ajastama peaaegu võrdseks. Mõned leiavad, et on häiriv avada silmi ja kas või korrakski vaadata kella. Kui see on ka sinu puhul nii, siis lihtsalt mine ühelt astmelt teise juurde just siis, kui tunned, et oled selleks valmis. Kui tunned, et oled küllaldaselt keskendunud ühel astmel, või kui tunned, et aega on möödunud piisavalt, asu järgmise astme juurde.

Kui sa teatud aja möödudes ei suuda mingil astmel oluliselt keskenduda, tuleks ikkagi minna järgmise astme juurde, isegi kui sa ei tunne end selleks valmis olevat. Ära takerdu neisse astmetesse, kasuta neid töövahendina oma keskendumise kallal töötades, igal astmel keskendumisele erineva nurga alt lähenedes. Mõnikord avastad, et pärast vaevalist alustamist on lõpuastmetel keskendumine palju parem.

USK MUUTUMISSE

Ära kohku, kui keskendumine mõnikord ei õnnestu. Vaimne muutus ei ole lineaarne protsess. Pigem sarnaneb see spiraalteele.

On üpris tavaline, et mõtlustajatel, ka väga kogenud mõtlustajatel, on perioode, kus nad ei ole võimelised keskenduma ka kolmele üksteisele järgnevale hingetõmbele, ilma et nende tähelepanu kõrvale hajuks. Et end julgustada, tuleb möönda, et see on meie kõigi probleem. Just antud mõtlus ongi mõjus vastumürk meelega kõrvalekaldumisele. Kui end pidevalt pingutada, siis aja möödudes kaovad vastuolud.

Meenuta, et mõtlus on suunatud kogu meelele, et muutus toimub ka alateadvuse tasemel. Perioodidel, kui mõtlustamine tundub raske, tuleb end lihtsalt usaldada, et protsess on käivitatud. Tuleks olla kannatlik. Ennekõike jätkka mõtlustamist nii regulaarselt kui võimalik. Räägi oma mõtlusõpetajaga, hoia end kontaktis mõne kogenud mõtlustajaga, kellega saad rääkida oma pingutustest. Isegi kui mõtluse ajal on tähelepanu väga raske koondada, on tavaliselt pärast mõtlust meeleseisund ikkagi parem kui enne.

MÕTLUSEST RÕÕMUTUNDMINE

On tähtis näha, et mõtlus on midagi sellist, millest saab rõõmu tunda. Pikaajalise mõtluspraktika tulemus on õnnelik ja rõõmus meeleseisund. Hoolimata sellest, et alati seda õnne ja rõõmu mõtlustades ei tunta.

Mõtluses kogeme kahte asja: kõigepealt seda meeleseisundit, milles parajasti oleme. See on kas meeldiv või ebameeldiv, sõltudes sellest, milline on meie elu üldine taust. Teiseks kogeme seda mõju, mida mõtlus avaldab juba olemasolevale meeleseisundile. Näiteks, kui tegeleme mõtlusega ajal, mil tundeelu on täis pingeid, siis tõenäoliselt ei ole mõtluskogemus meeldiv. Võib olla ka vastupidi, tuues oma meele tagasi hingamise juurde, rahuneme ja kogu vastuolu laheneb. Meeleseisundi paranemine võib toimuda samm-sammult, mitmete mõtluste jooksul.

Mõtlus on äärmiselt hea mõjuga ja mida enam me mõtlusest rõõmu tunneme, seda parem. Mõtluse nautimine mõjutab sellele lähenemist ja ootusi selle suhtes — siis oleme oma praktiseerimisega rahul. Kui mõtlustame positiivsemas meeleolus, pakub mõtlus rohkem rõõmu ning nii tekib meil igatsus seda korrata.