

*Kaheksas peatükk*

## MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL

KUI OLEME MÕTLUSE LÜLITANUD oma ellu, peaksime minema sügavamale. Regulaarne harjutamine on nagu juured alla ajanud taim. Teatud määral peaks selle nüüd jätma iseenda eest hoolt kandma, kuid selleks et mõtlus säilitaks oma elavuse ja kasvu, nõuab see siiski regulaarset tähelepanu. Aeg-ajalt vajab see kohendamist, rohimist või koguni ümberistutamist!

Kui mõtlusele läheneda loovalt ja süstemaatiliselt, on kerge huvi säilitada. Algne uudsus kustub, kuid mõtlus omandab oma suuna ja sisemise elu ning seepärast ei muutu see kunagi rutiinseks.

### AKTIIVSUS JA PASSIIVSUS

Töö mõtluses oma meele arendamise kallal võib ehk vaimusilma ette tuua kujutluse raskest pingutusest ja kortsutõmbunud kulmudest. Ent mõtlusele tuleb läheneda kui loovale tööle, mida tehes tunneme rõõmu. Tegemist on teatud kindlapiiriliste pingutustega, kuna me käsitleme *vahetult* väga tugevaid harjumuslikke kalduvusi. Kui me võtame mõtlust üksnes kui lõdvestusabinõud, nagu seda mõned teevad, siis me vaid kinnistame oma harjumusi. Vahel viidatakse mõtlusele kui millelegi 'passiivsele'. Kindlasti on tõsi, et mõtluses püüame olla rohkem vastuvõtlik ja teadvustav. Kuid see ei ole passiivsus, vastuvõtlikkus on hoiak, mida me tahtlikult arendame.

Mõtluses püüame ühendada nii oma aktiivsuse kui vastuvõtlikkuse teadvustatud tegevuse vooluks. Me oleme *vastuvõtlikult* teadlikud esilekerkivaist meeleseisundeist ja vastame neile *aktiivselt* arendades Dhyāna Osi ja võideldes mõtlustõketega.

### KINDLA MENETLUSVIISI SISSESEADMINE

Mõtluse alustamiseks on teatud meetod, mis aitab luua loovaid tööharjumusi. See koosneb viiest astmest ja sellega võib alustada iga kord

## ASEIO

<b>A</b>	<b>Asend</b>	Keha teadvustamine	Vastuvõtlikult kogedes
<b>S</b>	<b>Sisemine enesevaatlus</b>	Olemasoleva meeleseisundi teadvustamine	
<b>E</b>	<b>Eesmärk</b>	Mõtlustrateegia	Aktiivselt vastates
<b>I</b>	<b>Innustus</b>	Motivatsiooni rakendamine	
<b>O</b>	<b>Otsustus</b>	Kõikide tegurite ühendamine — täielik sisselülitumine	

mõtlustama asudes. (Iga aste on ka mõtluse üldpõhimõte.) Need viis astet on: (1) **Asend**, (2) **Sisemine enesevaatlus**, (3) **Eesmärk**, (4) **Innustus** ja (5) **Otsus**. Algul käsitleme neid ülevaatlilikult, siis üksikasjalikumalt.

(1) Töö mõtluses oma meele kallal algab istumis**asendiga**.

(2) Kui kokkupuude oma keha teadvustamisega on loodud, tuleb alustada **sisemise enesevaatlusega** ehk teiste sõnadega püüa näha, mis sinus just praegu toimub.

(3) Alles siis, kui oleme selgitanud, mis meis just praegu toimub, saame vastu võtta otsuse, milline lähenemine mõtluseks sobib täna kõige paremini. **Eesmärgiks** saab valitud lähenemisviis või strateegia.

(4) Strateegia tundmisest ainult ei piisa. Eesmärgile pühendumiseks peame olema motiveeritud ja innustunud. Eesmärgi tunnete pooleks on **innustus**.

(5) **Otsustus** on eelmiste elementide summa ja rohkemgi veel. Alles siis kui oleme loonud need neli tegurit — kehalise ja vaimse eneseteadvustamise (asendi ja sisemise enesevaatluse) koos teadliku ja hästimotiveeritud suunatusega (eesmärk ja innustus), võime tõeliselt hakata mõtlustama. Eneseteadvustamine ja suunatus, vastuvõtlikud ja aktiivsed elemendid üheskoos moodustavad ühtse protsessi, mida nimetatakse otsustuseks. Kõikide tegurite ühendamisel jõuame otsuseni, kus pühendumine täielikult mõtlusele.

Niisuguse kindlaks kujunenud taktikaga võib alustada igat mõtlust. Oma asendi kontrollimine, sisemine enesevaatlus, eesmärk, innustus ja otsustus aitavad meenutada kohe algusest peale mõtlustöö peamisi põhimõtteid. Kui need põhimõtted on muutunud harjumuseks, on kergem hoida neil oma tähelepanu, mõtlustades millal tahes.

Viit põhimõtet aitab meenutada sõnaühend ASEIO, mis koosneb põhimõtete algustähtedest.

Toodud meetod on heaks *sissejuhatuseks* oma meele arendamisele mõtluses. Kui see on omandatud, ei pea seda sugugi teadlikult rakendama. Pigem sarnaneb see autosõidu õppimisele. Õppimisel rõhutatakse, et rooli tuleb käes hoida teatud viisil, et vahel tuleb peeglisse vaadata ja vajaduse korral signaali anda. Kui algul tuleb erinevaid sõidutehnika

elemente rakendada täiesti teadlikult, siis hiljem, kogemuse kasvades ja oma sõidustiili väljakujunedes, ei pea enam neid tehnikaid nii teadlikult rakendama. Tehnikad on täitnud oma eesmärgi, juurdunud alateadvusse kompleksse harjumuste kogumina, nii et kogu keha teab, kuidas ohutult sõita.

ASEIO on seda laadi meetod. Nende tegurite algne kindlaksmääramine ja kasutamine viib lõpuks intuiitivsema lähenemiseni. Nüüd järgneb ASEIO astmete üksikasjalikum kirjeldus.

## ASEND

Kõigepealt tuleb leida kõikidest võimalustest kõige parem istumis-asend. Asendi leidmiseks, milles tunneme end virge ja keskendumisvõimelisena, võib kasutada seitsmendas peatükis toodud teavet. Mõnikord on kasulik oma asendile pöörata tähelepanu ka pikema aja jooksul, näiteks esimese kümne või rohkema minuti jooksul, kontrollides keha sisemist tasakaalu ja lõdvestades pinged.

Asendi teadvustamist saab kasutada ka iseseisva mõtlusmeetodina. Mõnedes budismi vormides, nagu zen-budismis, rõhutatakse eriti korrektset istumist. Keha peenenergiate teadvustamine on samuti teadvuse kõrgemate seisundite arendamise osa.

Peamiselt saab asendi teadvustamist rakendada tõkete vastu võitlemisel. Üheks eriliseks võimaluseks, nagu nägime eelmises peatükis, on kasutada seda tuimuse ja laiskuse tõkke vastu. Korralikult istumine virgutab meid kehaliselt, seega parim vastuabinõu unisusele on kogu mõtlusaja vältel istuda lihtsalt korralikus asendis. Ka 'vastupidise' tõkke, ärevuse ja rahutuse vastu saab võidelda asendi teadvustamisega. Keskendumine oma kehale — kui suhteliselt püsivale osale endast — mõjub rahustavalt ja maandavalt.

Üldreegel on, et oma asendit tuleb aeg-ajalt kontrollida, et kindlaks teha, kas see toetab veel mõtlustamist. Kontrollime, et me ei istuks liiga nõrgusa ega liiga küürus seljaga, kontrollime tsentreeiritust, tasakaalu, samal ajal säilitades elujõu ja lõdvestunud oleku.

## SISEMINE ENESEVAATLUS

Sisemine enesevaatlus tähendab mõtluses oma meeleseisundi hindamist ja kontrollimist. Tähtis on märgata oma tähelepanu kõrvalkaldumist ja selle eriomaseid teid. Kuni me ei selgita välja, millega me just praegu tegeleme, ei ole meil võimalik määratleda, mis laadi pingutusi tuleks teha. Sisemine enesevaatlus on harjutamist nõudev kunst. See ei ole lihtsalt analüüs või oma kogemuse eemaltseisja pilguga vaatlemine. Siin tuleb kasutada nii intuitsiooni kui arutlusoskust ja teada mõtluspõhimõtteid. Püüdes anda oma kogemusele nime, on kergem mõista, mis meis parasjagu toimub.

Sisemine enesevaatlus hõlmab nii vastuvõtlikkust kui ka aktiivsust. *Vastuvõtlik* olles avame end oma kogemusele, laseme kõigel, mis ilmub,

ilmuda. *Aktiivne* olles kontrollime ja küsitleme end, kontrollime mõtlustõkkeid ja varjatud Dhyāna Osi.

See, mida me õieti otsime, sõltub temperamendist, kogemustest ja sellest, mis parajasti meeles toimub. Näiteks võib-olla otsime laiskust või rahutust või küsime endalt, kas meie mõtted on keskendunud või hajevil. Peamine küsimus on: mis toimub?

Kui selline tegevus muutub harjumuseks, annab see kiire üldpildi meele hetkeseisundist. Aja jooksul areneb sisemine enesevaatlus iseenesest edasi. Selle peale kulutatud aeg võib olla lühike või pikk, sõltudes eneseteadvustamise sügavusest ja mõtluse üldisest jõust. Mõtluse algul oleme ehk võimeline hindama vaid oma ebamäärast ja rahutut hetkeseisundit, antud olukorras oleks kasulik enesevaatlusele pühendada rohkem aega. Oma kogemuste kaudu jõuame arvatavasti ise selliste järeldusteni, nii et enesevaatluse tähtsustamist ei maksagi eriti rõhutada. Vähesedki pingutused enesevaatluse nimel viivad tavaliselt selguse hetkedeni, mis enesevaatluse jätkudes üha enam pikenevad. Meeleseisundid võivad muutuda äkki, seepärast osutub vajalikuks pidev kontroll kogu mõtluse kestel. Algul võib kontrollimine tunduda kunstlik. Sisemine enesevaatlus võib näida takistavat keskendumist, kui me sellega ei ole harjunud. Kui me sellega ära harjume, oskame rohkem hinnata sellest tulenevaid eeliseid.

## EESMÄRK

Eesmärk tähendab, et antud mõtluse korraks on meil teatud strateegia. Kui oleme tutvunud oma meeleseisundiga, saame vastu võtta otsuse lähenemisviisi kohta, määratledes oma püüdlused ja eesmärgid. Eristatakse *üldist* ja *erilist* eesmärki. *Eriline* eesmärk on vahetu suundumus, mida just antud mõtluse puhul otsustame järgida. See ei ole jäik, muutmatu eesmärk, vaid esialgne tegevusliin, mida oleme valmis kohaldama vastavalt olukorrale. Näiteks, kui algul märkame oma tuimust ja laiskust, siis vastuseks sellele otsustame harjutusse panna lisaenergiat. Hiljem võime selle otsuse tühistada. Kui sellise lähenemise korral tekib liiga palju energiat, siis tuleb meil tegelda enda rahustamisega.

Antud juhul on mõlemad, nii energia tõstmine kui rahustamine *erilise* eesmärgi rakendus. *Eriline* eesmärk kujutab endast kavatsust kasutada teatud strateegilist töömeetodit. Õige lähenemisviisi määratlemine ei tähenda tohutut mõttetööd, kuigi teatud meeleseisundid nõuvad vahel lisa kaalutlemisega tegutsemise täpsustamiseks. Tavaliselt oleme võimelised tegutsema kiiresti ja intuitsivselt asja üle eriliselt mõtisklemata. *Erilise* eesmärgi määratlemiseks sobivad mõlemad teed.

*Üldine* eesmärk tähendab kavatsust rakendada oma meele arenda-

misel mõtlustöö põhimõtteid. Mõtlustamisega kogume järk-järgult üldteadmisi meetoditest ja põhimõtetest: mõistame enesevaatluse vajadust, tunne ära tõkkes jne. Aja jooksul õpime, kuidas on kõige parem läheneda kõige enam esinevatele tõketele, nende asetusele meeles. Märkame teatud tõkete pidevat esiletungimist, nende kallal pidevalt töötades arendame välja oma strateegia. See strateegia jätkub ühest mõtlusest teise. Selle asemel, et võtta igat mõtlust 'nii nagu see tuleb', loome iga eelneva mõtlusega lähenemisviisi järgmiseks mõtluseks.

Kindlat strateegiat on kõige kergem luua mõtluslaagri tingimustes, kus häirivaid kõrvaltegereid on vähe. Teadvustamise pidevust aitab säilitada ka mõtluspäeviku pidamine. Strateegiat kasutades ei pea me iga kord aega raiskama situatsiooni vajaduste uuesti avastamiseks. Nii jääb rohkem aega ja energiat mõtluseks.

## INNUSTUS

Selge strateegia omamine on väga tähtis, kuid üksnes tunded panevad meid tõeliselt tegutsema. Mõtlusele lähenemine ei saa olla ainult jahe ja mõistusest tulenev, see nõuab ka sädet, et süüdata meie tahe pingutusteks. Innustus sarnaneb ütlusega: 'Jah ma *tõepoolest* tahan seda teha'. Eesmärk on kavatsuse määratlemine. Innustus põimib kavatsusse meie tunded.

Innustuse ja entusiasmi äratamiseks tuleb endas äratada või taasäratada *eesmärgiga* seotud positiivsed kujutlused. Mõtiskle, miks olid mõtlusest kütkestatud sellega esmakordselt kokku puutudes. Tõenäoliselt oli see huvi kasvu ja arengu vastu. Kui võimalik, püüa see tunne taastada. Võib-olla inspireeris Buddha eeskuju või tahtsid lihtsalt endas arendada selliseid omadusi nagu teadvustamine ja keskendumine, sõbralikkus ja abivalmidus, selgus, tarkus ja intuitsioon. Küsi endalt, milliste tulemusteni tahad oma vaimse praktikaga jõuda. Niisugused mõtisklused äratavad motivatsiooni, annavad eneseusaldust, julgustavad ja innustavad. See on hädavajalik mõtlusele kogu südamega pühendumiseks.

## OTSUSTUS

Otsustus on terviklik lähenemine antud ülesandele, mis ühendab kõik eelmised tegurid — asendi, sisemise enesevaatluse, eesmärgi ja innustuse — ning annab elujõu mõtlusobjektile. Selles seisneb keha, mõistust ja tundeid omava olendi kogu väärtus.

Tänu otsusele hakkasime mõtlustama. Otsus või koguni töötlus võetakse vastu selleks, et midagi saavutada. Nüüd, kus kõik korrastatud jõud on meie käsutuses, oleme valmis tegema tõhusaid pingutusi. Kui meel on selge, sünnib otsus 'tahan mõtlustada' iseenesest.

Vaimses elus on otsustusel eriti tähtis ja väärtuslik koht. Pidevalt tuleb endale selgeks teha ja uuesti selgitada motiive, mille pärast me

vaimset elu praktiseerime. Asja uuesti selgeks tegemine on sageli häda- vajalik, sest kuni me ei ole tagasipöördumatult astunud vaimsele teele, kerkivad kahtlused esile üha uuel tasemel ja määral. Perspektiivis võib otsus ühendada kogu meie elu. See on kui liikuv kese, mille ümber toimub meie terviklikuks saamise protsess.

## MEELE ARENDAMINE MÕTLUSES — ÜLEVAADE

Nüüd uurime sügavamalt seda tööd, mida me teeme mõtluses oma meele kallal. Kuid vastavalt põhimõttele 'tööd alustatakse aluspõhja loomisest', läheme korra tagasi meeleseisundite juurde väljaspool mõtlust.

### TÖKETE TEADVUSTAMINE VÄLJASPOOL MÕTLUST

Mainisime mõtluses viie tõkke otsimist. Aga suurepärase oleks neid otsida ja märgata ka väljaspool mõtlust. Mõtlustõkked on peaaegu alati meiega — nad on vallutanud meie argiteadvuse.

On loomulik, et koondame oma tähelepanu meeldivatele aistmiskogemustele (*kāma-loka*'le). Kasulik oleks jälgida, kuidas aistmiskogemuste vastuvõtmine mõjutab keskendumisvõimet. Teised tõkked ei pesitse kaugemal: surve tõttu ärritume või vihastume kergesti, rahutuse tõttu ei oska me lõdvestuda või muutume laisaks ja tuimaks, vahel puudub meil otsustusvõime ja eneseusaldus. Kui loome harjumuse märgata tõkkeid väljaspool mõtlust, oleme palju paremas olukorras märkamaks neid mõtluses.

### MÕTLUSE SEEMNETE EEST HOOLITSEMINE

Sama põhimõtet rakendame viie Dhyāna Osa puhul. Positiivsete meeleseisundite väljameelitamise peen kunst muutub jõukohaseks, kui oleme pidevalt teadlik oma argiteadvuses pesitsevatest dhyāna seisundi algetest ehk 'seemnetest'.

Võtame näiteks kaks esimest Dhyāna Osa: tekkiv mõte ja juurdlev mõte. Argiteadvuse mõtlemine on loomulikult palju ebaselgem kui dhyāna seisundis, kuid püüdes teadvustada oma igapäevaseid mõtteid, häälestame end rohkem mõtlemisele. Nii muutuvad ka mõtluses mõtted selgemaks ja hakkavad lähenema Dhyāna Osadele.

Järjekindel tähelepanelikkuse alalhoidmine häälestab meid ka vaimustusele ja õndsustundele, varjatud Dhyāna Osadele. Vaimustus peitub 'potentsiaalselt' tavapära aistmisnaudingutes, näiteks nagu kauni kuju nägemise või meeldivate helide kuulmise rõõmus. Tegemist ei ole küll niisama väärtusliku kogemusega, kuid tundub, et kõrgemad tasemed justkui peegelduvad madalamates seisundites ja vihjavad seeläbi millelegi kõrgemale. Meeldivate aistmiskogemuste äratundmise ja sellest tuleneva esteetilise nautingu abil saab Dhyāna Osade 'seemned' idanema panna. Nii loome *võimaliku* ühenduse vaimustuse ja õndsustundega, olgugi et argiteadvuse tasemel. Oma tundmusi on kasulik arendada ka väljaspool

mõtlust, siis kui tunneme rõõmu kõigest nauditavast, sealjuures säilitades aktiivse hoiaku. See ei tähenda naudingutele andumist, mis suurendab himu ja ahnust. Siin on tegu rohkem kujutluse äratamisega. Ka dhyāna viiendat osa, meele ühtesuunatust, näeme peegeldumas argiteadvuses, kui pöörame rohkem tähelepanu oma keskendumisvõimele, kui tunneme huvi, millele igal hetkel keskendume. Kuigi madalamal tasemel, tutvume nii väärtustega, mis juhatavad dhyāna seisunditesse.

## VEEL TÖÖPÕHIMÕTETEST MEELE ARENDAMISEL

Jätkates tööd aluspõhja loomisega, meenutame siinkohal nelja tööpõhimõtet, mida tutvustasime kolmanda peatüki lõpus. Need on **tunnustamine**, **usk oma potentsiaali**, **aluspõhja loomine** ja **vas-tumürkide loov kasutamine**. Siin räägime neist igaühest natuke lähemalt, see on sobiv sissejuhatus peateemale — tööpõhimõtted meele arendamisel.

Algul mõni sõna põhimõtetest üldse. Mõtlus on kunst, mida on võimalik õppida ainult praktiliste kogemuste kaudu. Vaadeldes kõiki neid mõtluspõhimõtteid, tuleb seda kindlalt mees pidada. Arvatavasti on niisama palju erinevaid teid ühe teatud põhimõtte rakendamiseks, kui palju on mõtlustajaid. Kuid põhimõtted on iseenesest asendamatud. ASEIO on lihtsalt üks viis, väljendamaks olulisi põhimõtteid. Põhimõtteid saab väljendada paljudel eri viisidel, kuid ilma ASEIO sarnaste põhimõtetest ei ole me võimelised oma meelt keskendama. Ilma neid valdkondi teadvustamata, laseme oma tähelepanu kõrvale juhtida (1) oma keha tõttu, (2) enese-teadvustamise puudumise tõttu, (3) eesmärgi puudumise tõttu, (4) tundeelu kaasahaaramatuse tõttu. Seda mees pidades vaatame iga tööpõhimõtet uuesti lähemalt.

Valgustagem nüüd võimalikke põhjusi, miks me ei saa aru, mis meie-ga mõtluses toimub. Tegemist võib olla enese alaväärsustundega.

Siit ilmneb, et põhimõtted **tunnustamine** ja **usk oma varjatud võimesses** on teineteisega tihedalt seotud. Ei saa teha tööd oma meele kallal ilma vastutuse endale võtmiseta selle meele eest. Kuid on kaunis tavaline, et mõtlustajad keelduvad omaks võtmast negatiivset meeleseisundit, või näevad seda kui millegi võõra sis-setungimist oma teadvusse. Need, kellel niisugune väljatõrjumine on saanud harjumuseks, püüavad tavaliselt rangelt “mõtlustada”, hoolimata sellest, mis nende mees tegelikult toimub. Õnnetuseks selline lähenemine vaid suurendab meele jäikust.

Nii nagu eespool juba mainisime, *mõtluse tuumaks on selle tunnustamine, mis meelde ilmub*. Me kõik kipume teatud määral vältima seda, ‘mis on’. T.S.Elioti sõnadega väljendades: ‘Inimkond ei talu eriti palju tõelust’.<sup>41</sup> Üks peamine põhjus, miks me seda ei talu, on meie negatiivne

**TUNNUSTAMINE  
JA USK  
OMA VARJATUD  
VÕIMESSE**

kujutus iseendast. Tänapäeval kannatavad paljud irratsionaalse süütunde käes. Meid on pandud uskuma, et me ei peaks tundma seda või teist tunnet. Meil on hukkamõistev hoiak oma 'madalama loomuse' suhtes. Raske on tunnustada võimalust, et negatiivsed tunded asuvad meie meeles. Põhjus peitub sageli selles, et peame end halvaks. Aga inimesed on alati nii 'head' kui 'halvad' erinevates vahekordades. Tuleks mõista, et inimolendis on tavaliselt nii viha kui ahnust. Muidugi ei tohiks negatiivseid tundeid õhutada või neist tulenevaid tagajärgi andestada, kuid harjumus näha neid kui 'halbu' või 'patuseid' tõkestab neist vabanemist. Parem on neist mõelda kui tõketest, kui enda arenemata osadest, mis vajavad väljaarendamist. Mitte aga kui pahedest, mida tuleb välja tõrjuda ja hävitada.

Budismis nähakse seda probleemi alati väga selgelt. Negatiivsed tunded asetatakse nende positiivsete vastetega õigesse vahekorda. Buddhaghosa ütleb:

*Mõistmine on tugev, kui kasutoov [tegevus] ilmub vihkava inimese meelde, sest mõistmise eriline omadus on olla viha läheduses. Viha tee ei too kasu, see on ebasõbralik ega hoiu oma objekti, mõistmise tee toob kasu. Viha otsib üles ainult ebatõelised vead, mõistmine otsib üles ainult tõelised vead. Viha mõistab hukka elavaid olendeid, mõistmine mõistab hukka sama arenguastet üha kordavaid harjumusi.<sup>42</sup>*

Õeldakse, et vihal on teatud vastavus mõistuse ja intellektiga, kuna see eristab, eritleb, sorteerib, 'praagib' välja. Viha saab ümber muuta tarkuseks. Teravat, lõikavat energiat, mida me paneme vihasse, saab suunata mõistuse teravusse. Himu ja ahnuse negatiivsel meeleseisundil, mis tahab väljavalitud asju ja olendeid üksnes endale, on teatud vastavus kaastundega, mis sisaldab soovi toita, katta ja aidata kõiki olendeid. Soov, mis praegu esineb ahnuse kujul, võib ühel päeval (kui seda süstemaatiliselt vaimsete harjutuste — nagu mettā bhāvanā — abil ümber suunata) väljenduda siira soovina, et kõik olendid oleksid õnnelikud. Mõte, et selliseid problemaatilisi tundeid on võimalik ümber muuta (vastandlik lähenemine tähendaks nende hävitamist), aitab läbi murda end hukkamõistvast hoiakust.

**TÖÖD  
ALUSTATAKSE  
PÕHJA  
LOOMISEST**

Oli juttu sellest, et põhimõte 'meele arendamist mõtluses alustatakse põhja loomisest' on hädavajalik keskendumisvõime kindlustamiseks. Sageli asume mõtluse kallale auahnel, tungival, end tagant piitsutades. Kuid keskendumiseks ei ole veel kindlat põhja all. Seisame liiga jõuliselt hapral ja kitsavõitu alusel. Innustus haihtub. Meiega juhtub nii nagu kuumaksaetud kiviga külma veetoobrisse kukkudes. Keskendumisvõime säilitamiseks kindlama põhja loomine nõuab tingimata *igakülget enese-teadvustamist*, enne kui juhime oma energia *konkreetsesse mõtlusobjekti*



TAUST	TULIPUNKT
Vastuvõtlikkus, üldteadvutamine	Aktiivne tähelepanu mõtlusobjektile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• keha</li> <li>• tunded</li> <li>• meelestatus</li> <li>• mõtted</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõtlusobjekt</li> </ul>

Tulipunkti ja tausta õige vahekord mõtluses

teadvustamisele. Põhimõtet 'tööd alustatakse põhja loomisega' võiks nimetada ka 'töökä üldiselt erilisele'. See põhimõte on aluseks pidevale ASEIO enesekontrollile.

Nimetame üldise eneseteadvustamise ehk aluspõhja taustaks. Mõtlusobjekti tulipunktiks. Tulipunkt on midagi taustast väljaulatuvat. See sarnaneb kõrge mäe kõige kõrgemale tipule, pisikesele maatükile tohutul kaljurahnul. Sealt ehk pärineb mõtluses 'mäesarnaselt istumise' idee.

TULIPUNKT  
JA TAUST

Tausta ja tulipunkti ebaõige vahekorra puhul valgub tähelepanu laiali. Kui tulipunktil puudub taust, keskendumine mõtete koondamisele hambad ristas. Korralik, laialdastel kogemustel põhinev keskendumine lõdvestab. Tähelepanu koondamist ei saa tagant sundida. Sunniviisiliselt tähelepanu koondades tunneme ahistust, pinget, saamahimu. Enese sundimine nõuab lisapingutusi ja tähelepanu kiire hajumise tõttu on võimatu keskendunud olekut pikemat aega säilitada.

Võttes arvesse oma kogemuste tausta, on tähelepanu koondamine lõõgastavam ja püsivam. Taustaks on kogu meie olemus tervikuna, arvestades keha ja selle elujõudu, tundeid ja hoiakuid, mõtteid ja kujutlusi. Kui need on teadvuse taustal, siis on tähelepanu koondamine kergem, ja mis kõige tähtsam, keskendumiseks jääb rohkem energiat.

Kokkupuude taustaga ei tähenda takerdumist oma kogemustesse, vaid lihtsalt nende olemasolu tunnustamist. End liigselt taustaga sidudes tekib hajumine. Tausta õige vahekord tulipunktiga hoiab selle ohu ära.

ASEIO-s on taustaks sisemine enesevaatlus (vastuvõtlik enesevaatlus) ja tulipunktiks pingevaba otsustus.

Kolmandas peatükis mainisime mitmeid tavapäraseid meetmeid mõtlustöketete vastu, kuid me ei käsitlenud eriti nende *loovat* kasutamist.

VASTUABINÕUDE  
LOOVKASUTAMINE

Meetmeid töketete vastu tuleb kasutada loovalt ja tundlikult. Peaksimolema teadlik iga lähenemisviisi mõjust ja kui osutub vajalikuks, tuleks meil oma lähenemisviisi muuta. Loov vastuabinõude kasutamine tähendab eelarvamusteta hoiakut oma praktiseerimise võimaluste suhtes.

**Mõtluse neli  
tööpõhimõtet**

<b>Tunnustamine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olemasolevate meeleseisundite tunnustamine</li> <li>• 'Meeleseisundi omaksvõtmine' (mõtlustökete eest vastutamine)</li> </ul>
<b>Usk oma varjatud võimetusse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eneseusaldus</li> <li>• Metta tunne iseenda vastu</li> </ul>
<b>Taustale toetuv tulipunkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üldine eneseteadvustamine</li> </ul>
<b>Sobivad pingutused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eelarvamusteta lähenemise säilitamine</li> <li>• Teeskluseta igapäevane praktiseerimine</li> </ul>

See ei ole valmistehtud ravimi sissevõtmine ja automaatne tulemuse ootamine. Meel muutub pidevalt. Enne kui teame, mis sobib mingil ajahetkel kõige paremini, tuleb katsetada erinevate meetoditega.

Keskendumispingutusi võib teha väärtalt ja ebakohaselt. Sundides end vägivaldselt, koondades oma tähelepanu jäigalt ja kärsitult, arvestamata oma tegelikku meeleseisundit. Näiteks, kui mõtluses jätkame visalt ühelt astmelt teisele üleminekut, kuigi kasulikum oleks ehk püsida ühe astme juures niikaua, kuni tunneme end selles astmes terviklikumalt. (Võib juhtuda ka vastupidine — jääme jäigalt ühe astme juurde ootama, 'et midagi juhtuks', selle asemel et liikuda tavapäraselt läbi astmete, lastes end sellest voolus kanda.)

Ebakohaste pingutuste tegemine on oma tausta tähelepanuta jätmise. Muretseme liigselt *tulemuste* pärast, oleme liiga saamishimuline ja tundetu. Kui peamiseks mõtteks on tulemused, ei ole meil aega peatuda ja tunda, mida me tegelikult tunneme. Soov olla edukas ei ole sugugi väär, kuid jäik arusaamine sellest, millised peaksid olema tulemused ja kuidas neid saavutada, ei ole küll hea. Tulemustele suunatud lähenemine võib pärineda mõnest eelnevast naudingulisest mõtluskogemusest. Loomulikult tahame tunda seda kogemust uuesti! Mõtluskogemuste kordamine ei ole võimalik. Kõige parem on iga kord alustada täiesti värskest.

Ebasobiva või põikpäise pingutuse tüüpiline tulemus on valu ja pettumus. Keskendumine võib tekitada füüsilist valu: peavalu, seedimishäireid, kangeid õlalihaseid, need on päris tavalised märgid. Muutuda võib ka meeleseisund, võib tekkida ärritus, ärevus, tuimus või seisundid, mis sarnanevad uimastavate ainete tarbimisega. Silmanähtavalt mõjutab see ka mõtlusvõimet ja hoiakut mõtluse suhtes. Veelgi enam võivad kinnistuda eelarvamused, võidakse veelgi enam seista vastu loovale lähenemisele ja püütakse veelgi kramplikumalt astuda piki oma eba-realistlikku tunnelnagemust. Ebasobivate meetodite rakendamisega võib endale külge saada teesklemissharjumuse. Mõned mõtlustajad istuvad igal hommikul "hardalt" mõtlustama, nad teevad seda iga kord aasta-aastalt täpselt ühtemoodi. Nad teevad läbi teatud vaimsete tegeluste sarja, millel

## Märkmed pärast mõtlust

Harjutus	Kuupäev	Aeg
<b>Tugev tõke</b> V	<b>Nõrk tõke</b> V	<b>Dhyana osa</b> V
Soov aistmiskogemuste järele	Hälbinud mõtted	Ühtesuunatus
Viha	Vajumine	Tekkiv mõte
Tuimus ja laiskus	Triivimine	Juurdlev mõte
Rahutus ja ärevus		Vaimustus
Kahtlus ja otsustamatus		Õndsustunne
<b>ASEIO</b> V	<b>Tööpõhimõtted</b> V	
Asend		
Sisemine enesevaatlus	Tunnustamine	Taust
Eesmärk		Sobivad pingutused
Innustus		
Otsus		Tulipunkt
<b>Lisa märkmed</b>		
Ettevalmistus		
Erilised tingimused		
Päevakorralised probleemid		
Unenäod, kujutlused		

ei ole midagi pistmist nende tegeliku meeleseisundiga. See ei ole mõtlus! Need inimesed väidavad, et nad ei tunne oma praktikast eriti rõõmu, ja ometi klammerduvad selle jätkamise külge. Sissejuurdunud harjumusi on raske muuta.

Kui tundub, et mõtlus hakkab muutuma põikpäiste pingutuste tegemiseks, tuleks lõpeta 'püüe mõtlustada' ja häälestada end tegelikult asetleidvale, leida kokkupuude oma tõelise kogemusega. Selleni jõudmine võtab aega, kuid ükskõik kui kaua selline kohandamine ka aega võtab, tunde, päevi või nädalaid, on see seda väärt. Nii mõtluses kui ka väljaspool seda võib lisada oma lähenemisele lõdvestumisoskust. See võib muuta kogu elu.

Probleemid, mis tekivad seoses kahe viimase tööpõhimõttega, tulipunkti toetava tausta ja loovusega, vihjavad kaudselt sellele, et tegemist on oma elu rikkamaks ja värvikamaks muutmisega. Küsimus on inspiratsioonis: praktikasse tuleb tuua rohkem kujutlust. Kõik, mis avab inspiratsiooni allika — lugemine, kunstiteoste vaatamine, muusika tegemine või kuulamine, suhtlemine või üksi olemine — on väärt, et sellega tegeldaks. Samuti võiks mõtiskleda mõtluse väärtuse ja rõõmude üle ning niimoodi kasvatada positiivset hoiakut. Hoiakut, kus suhtume vaimsesse praktikasse kui millessegi rõõmupakkuvasse ja kättesaadavasse.

Ülal tabelis on mõtluse neli põhimõtet, mõned on antud uute nimedega, peegeldades süvenevat arusaamist. Mõtlustöö meele arendamisel peab

## KOKKUVÕTTE

sisaldama neid nelja põhimõtet. Ometi on mõtluse peaasjaks mõtlusobjekti üha sügavam tunnustamine ja mõistmine kuni kõige sügavama tasemeni, mil mõtlusobjekti ei eristata subjektist, iseendast. Seega keskendumisel peab alati arvestama subjektiga. Mõtlusobjekti mõjusaks kogemiseks tuleb tunnustada mis tahes meeleaseisundit, mida parajasti kogeme, samal ajal iseendast positiivset muljet säilitades. Keskendumisega käsikäes peab käima tausta tunnetus. Koostöö taustaga keskendumisvõime süvendamiseks peab olema loov ja asjakohane.

### MÄRKMETE TEGEMINE

Meeleaseisund võib muutuda väga äkki. Mõtluses toimuva paremini mõistmiseks võib teha ülestähendusi. Mõtlusmärkmik on abivahend oma harjutuste jälgimisel, see võib olla lihtne logiraamat või süstemaatiline analüüs, just nii nagu meile meeldib. Aeg-ajalt, kui mõtlustame rohkem ja sügavamalt või kui tahame oma igapäevase praktika võtta rohkem vaatluse alla, on mingil kujul sisseseatud mõtluspäevik suurepäraseks abiks.

Teavet soovitatakse üles tähendada kahel kujul: analüütiliselt või päeviku kujul.

#### ANALÜÜTILISED ÜLESTÄHENDUSED

Kasutada võib lehte, mille täidame pärast igat mõtlust. Märgime kindlate mõistete ja rühmadena, mis tegelikult toimus, milline oli lähenemisviis ja muud sellesarnast. Nii koguneb regulaarselt tekkivatest meeleaseisunditest süsteemne pilt. Nii on võimalik vaadata tagasi, näha oma püüdlusi ja vastu võtta otsus uue strateegia kohta.

Märkmetega alustamiseks tuleb kõigepealt otsutada, milliste kogemuse valdkondade üle soovime kontrolli pidada. Eeskujul võib võtta ülaltoodud näidise (mõisteid 'vajumine' ja 'triivimine' selgitame hiljem).

Vahetult pärast iga mõtlust (muidu ununeb) võtame märkmiku ja märgime 'linnukesega' mõtluses esinenud tegurid või hindame neid kümne palli süsteemis või kirjeldame mõne sõnaga. Välja võib töötada oma mõisted ja rühmad. Võib kujundada tabeli, mis näitab tegelikult toimunut päevade või nädalate lõikes.

Pärast lehe täitmist võid lisada oma kommentaare, nagu 'hea, kuid ebahütlane', 'ettevalmistus oleks võinud parem olla', 'ei suutnud vältida tööle mõtlemist' või mida tahes.

Teatud ajavahemike järel, umbes korra nädalas, oleks hea kogunenud materjal üle vaadata ja selle põhjal vastu võtta otsus edasiseks taktikaks. Mõtlusmärkmikku on kasulik vaadata koos oma mõtlustajast sõbraga, niisugused vestlused tõstavad alati mõtluse vastu huvi ja tihti märkab teine paremini mõtlusmärkmiku puudusi. Vastavates mõtluslaagrites on võimalus igapäevaseks 'intervjuuks' mõtlusõpetajaga. Selline vestlus on hindamatu väärtusega.

Paljud leiavad, et seda laadi päeviku pidamine ei paku lõpmatuseni huvi. Analüüs ise võib mõjuda piiravalt ja mõne aja möödudes näib olevat parem lihtsalt jätkata igapäevast mõtlust ilma ülestähendusi tegemata. Üksikasjad ei oma erilist tähtsust, võrreldes pühendumisega arengu teele tervikuna. Kuid alati on aegu, kus tunne vajadust objektiivsuse järele, aegu, kus mõtlus näib viivat mitte kuhugi. Kui oleme vastavas meeleolus ja tahame näha asju sügavamalt, võivad analüütilised ülestähendused tõsta meie energia taset ja loovust.

Teine võimalus märkmete tegemiseks on päeviku pidamine. Lähene me oma kogemusele kirjeldavalt, isiklikult. Lihtsalt kirjutame üles mõtted, mis mõtluse kohta tekivad, mil moel, see ei oma tähtsust. Võime lihtsalt kirjeldada, mis juhtus, või arendada mõtteid juhtunu olulisuse kohta. Seal võiks olla teavet mõtlustõketest ja Dhyāna Osadest. Sellised märkmed ei ole küll nii head hiljem ülevaate saamiseks, kuid arvatavasti aitavad mõtluses süveneda. Pävikupidamine võib pakkuda ka rohkem rahuldust: oma sisemaailma kohta ülestähendusi tehes võime leida mõtlusega uue kokkupuutepunkti, see võib saada koguni meie elu keskpunktiks.

Mõtluses toimunud sündmuste ülesmärkimisel leiame end nende üle rohkem mõtisklemas, mis isenesest on suur abi mõtlusele. Ülestähendused on meespea. Nagu unenäod, nii on ka mõtluskogemused sageli väga õrnad ja kergesti ununevad.

## TÖÖ DHYĀNA SEISUNDITES

Parema ettekujutuse saamiseks mõtlustööst meele arendamisel püüa kujutleda järgnevat:

Kujutle, et oled mõtluslaagris olnud juba nädal aega, nüüd läheb teine nädal, sa oled endast rõõmu tundnud ja keskendumisvõime on olnud hea. On keskhomeik ja sa oled juba mõtlustanud. Enne hommikusööki tegid mettā bhāvanā ja hingamise teadvustamise mõtluse. Nüüd istud uuesti mõtlustama — oma hingamist jälgima. Seekord numbreid lugemata, otsustad alustada kohe kolmanda astmega, lihtsalt koged oma sisse- ja väljahingamist.

Aga enne kui alustad, käid kiiresti läbi ASEIO. Asend tundub nüüd mugavam, kaks päeva tagasi oli suur valu põlvedes, kuid pärast vestlust mõtluslaagri juhendajaga näib asi olevat parem. Paar sentimeetrit lisakõrgust patjadele, natuke toetust kätele ja üks vahtkummi tükk vasaku pahkluu alla näivad tegevat imet! Nüüd vaata oma meeleseisundit, häälestu oma tunnete ja meelestatusele.

Paar tundi tagasi oli sul tegelikult väga hea mõtlus, nädalane mõtlustamine on aluse pannud keskendumisvõimele, mistõttu oled õnnelik ja energiline, koguni natuke erutatud. Kuna oled erutatud, tead, milline

### PÄEVIKU TÜÜPI MÄRKMED

peaks olema strateegia, pead muutuma rahulikumaks ja sul on mõningane ettekujutus, kuidas selleni jõuda.

Sul ei puudu ka innustus. Mõni aeg tagasi nägid selgelt, kuidas mõtlus on sind muutnud, olid inspireeritud võimalusest jõuda Ületava Mõistmiseni, Piiritu Kaastundeni. Veelgi enam, mõtlus on läinud siiani hästi ja sa loodad teha edusamme.

Seesuguse hea hooga alustades võib ettevalmistus olla üsna lühike. Vähem kui minutiga määratled olukorra, tead, mida teha ja kogud energiat. Kõik see liitub otsuseks alustada praktikaga.

Alustad. Mõned minutid on hingamise teadvustamine üsna hea. Naudid seda. Nagu algul otsustasid, püüad mõtluses rahuneda.

Mõtlus näib minevat hästi, kuid natukese aja pärast oled sunnitud tunnistama, et sul ei olegi niipalju energiat, kui arvasid. Tunned end tegelikult natuke tuimana. Lohised asjade sellise seisuga natuke maad kaasa: võtab aega, enne kui saad aru muutunud olukorrast.

Olukord on vastupidine sellele, mida ootasid. Nägid vaimusilma ees lõdvestumist sügavasse rahuseisundisse, nii aga ei juhtunud. Sa ei ole veel valmis tunnistama, et sinu strateegia ei toimi, sa ei taha seda uskuda ja püüad jonnakalt keskenduda algselt planeeritud rahu saavutamisele. Kuid tuimus võtab üha enam maad. Jätkates visalt oma kavatsatud rahunemist, vajud üha enam ja enam tuimusesse. Lõpuks, veerand tunni pärast otsustad, et peaks end sellest vajumisest päästma.

Sul õnnestub ennast turgutada ja kindlaks teha strateegia tuimusest ja laiskusest vabanemiseks. Kavatsed olla eriti teadlik oma kehast — oma asendist, selle liikumatusel, rahust, sisemistest jõududest ja kontrollid üha uuesti, et tähelepanu oleks hingamisel.

See aitab, kuid mitte täiesti. Asendi teadvustamine hoiab sind vähemalt ärkvel. Teatud määral tunned end virgena, kuid meel jääb ikka veel loiuks. Taipad, et hoolimata pidevast kontrollist, jääb hingamise teadvustamine ebamääraseks. Selles puudub jõud.

Vastuseks jõu puudumisele otsustad hingata natuke sügavamalt. (Seda meetodit nimetatakse tahtlikuks hingamiseks! Mõnda aega hingatakse natuke jõulisemalt, ilma kontrollita, hingamist selgelt tajudes. Antud juhul on see sobiv meetod).

Näib, et pead seda tegema tükk aega. Kasutad tahtlikku hingamist ja saad teadlikumaks igast oma hingetõmbest, kuid tahtliku hingamise lõpetamisel kaotad uuesti keskendumisvõime, seega tuleb seda jätkata. Sa jätkad....Poole tunni pärast või hiljemgi veel — see tundub igavikuna — hakkab raskuse ja energia puudumise tunne hajuma. Tundub, nagu hakkad üles ärkama.

Midagi on juhtunud, teadvusse on tunginud mingid uued, helge-

mad sugemed. Kui enne tundsid end täbaralt, siis nüüd on kogu keha asetunud oma õigele kohale ja rahunenud, tunned end õnnelikuna. Oled Keskendumise Lävel või selle lähedal.

Nüüd otsustad, et vajad teistsugust lähenemist, sul tuleb kohaneda muutusega. Mida teha? On aeg asuda hingamise teadvustamise järgmise astme juurde. Oled toiminud nii pingeliselt ja nii pikka aega, et oled täielikult unustanud teiste astmete olemasolu. Nüüd lõdvestud 'tahtlikust hingamisest' ja suunad oma tähelepanu õrnale hingamisaistingule, mis tekib nina lähedal õhu sisenemisel kehasse.

Sel on silmapilkne mõju meele rahunemisele. Nüüd tunned, et sul on õigus pingutustest veidi tagasi tõmmata ja puhata. Samal ajal oled teadlik, et täielikuks lõdvestuseks pole veel sobiv hetk. Kusagil pesitseb veelgi vajumise oht, hädavajalik on hoida oma tähelepanu teravalt hingamisel, kogeda selgelt oma hingamist, hoolimata sellest, et oled jõudnud keskendumise sügavamale astmele.

Koos hingamisaistingu teadvustamisega nina läheduses otsustad jälgida kogu hingamistsükli, pidevalt ilma ühegi teadvustamise tühikuta. Püüad näha teadvustamise nõrku kohti, pöörates erilist tähelepanu iga hingetõmbe algusele ja lõpule ja sellele, mis vahepeal toimub. Niimoodi lood tõeliselt sügava kokkupuute oma hingamisega. Keskendumisvõime üha süveneb.

Nüüd märkad, et su kulmud on tõmbunud kortsu! Võimatu on selgitada, kui kaua see on kestnud, kuid laup on igatahes pinges. Tunned huvi, ega selle pinge taga ei ole mõni tunne, mis tahab takistada keskendumist. Selle selgitamiseks ei ürita sa otsekohe lõdvestuda, vaid laiendad oma tähelepanu. Lubad endal järk-järgult tunda selle pinge iga nüanssi, tunned naudingut ja valu, tunned seda oma kehas, tunned oma tundeid. Koged sügavat meeldivat kergendustunnet, vabaned pinget tekitanud tunnetest.

Mõne minutiga on kogu mõtluse olemus muutunud, korraga on hingamisele väga kerge keskenduda. Vaimustusvärelus levib kõhust südamesse. Süda hakkab justkui sisemise võbinaga helisema ja sa tunned, kuidas õlad lõdvestuvad (sul ei olnud aimugi, et need olid pinges). Nüüd mõistad, et keskendumisse rohkem tundeid pannes lood kindla pinna Keskendumise Lävele.

Natukese aja pärast märkad, et hakkad koos kõigi nende meeldivate aistingutega ära hõljuma, ära triivima. Sulle meenub, et eelmises mõtluses, mõni tund tagasi, pääsesid just samasse punkti ja siis lasid oma tähelepanul hajuda. Otsustad, et seekord säilitad keskendunud oleku, paned vastu ahvatlusele üldise vooluga kaasa ujuda, kuhugi ära triivida.

Selleks otsustad ettevaatlikult vahetada keskendumisobjekti. Enne oli su tähelepanu rohkem kogu hingamistsükli. Nüüd pöörad sellele vähem tähelepanu ja keskendud rohkem õhuvoolu puudutuskogemusele ninas või ninast väljaspool.

Kui keskendud õhuvoolu tillukesele puudutuspunktile, hakkab see justkui suuremaks kasvama, laienema. Koged aistingut, mida põhjustab hingamine oma tähelepanuväärsetes üksikasjades, ja see muutub äärmiselt huvitavaks. Tundub, nagu tegu oleks suure villavabriku ühe sujuvalt töötava osaga, mis tasa ja mahedalt oma villakarvadega toimetab. Hingetõmbe algus- ja lõppaisting on erinev: algul on see tugevam, lõpus pehmem, sulavam.

Veidi aja pärast, aistinguid üha järjepidevamalt jälgides, rahuneb hingamine niivõrd, et tundub täiesti kaduvat. Mida teha nüüd, kui mõtlusobjekt kaob? Tekib oht, et hakkad abitult nihelema ja kaotate kogu keskendumisvõime. Otsustad, et ei hakka kõhkleva, sest hingamine peab ju kusagil toimuma, peab sügavamale vaatama.

Sügavamale vaatamist ei ole just kerge sõnadega vahendada. Tunned nüüd, et mõtluse olemus jällegi muutub, muutub veelgi kindlamaks ja peenemalt auditavamaks. Taipad, et oled jõudnud Esimesse Dhyāna'sse ja võid maitsta teadvuse kõrgseisundi kõikvõimalikke väärtusi.

### DHYĀNA SEISUNDITES PÜSIMINE

Nagu nägime, tavaliste tõkete vastu võideldes tekib lõpuks hetk, mil mõtlustamine hakkab kergemini sujuma. Me jõudsime Keskendumise Lävele, Esimese Dhyāna 'naabrusesse' (nagu seda vahel nimetatakse). Kuid isegi siis, kui keskendumine näib minevat hõlpsamini, ei ole me veel täiesti keskendunud. Veel on mõningaid tõkkeid, mis takistavad meid sisenemast dhyāna seisunditesse.

Näiteks, tihti hoiab meid tagasi meie enda erutus. See on üsna arusaadav, sest lõpuks on mõtluses 'midagi juhtunud'. See osutub aga komistuskiviks. Mõtlustajate puhul on üpris tavaline, et kogetakse mõned hetked Keskendumise Läve, kuid siis äkitselt erutudes ei olda enam võimelised keskendunud olekut säilitama ja vajutakse uuesti tõketesse.

Osaliselt tuleneb see ebakindlusest. Kui Keskendumise Lävi hakkab mõtlustes vilksatama, oleks mõistlik võimaluse korral mõtlusele rohkem aega pühendada selleks, et saada sellest seisundist kogemusi ja leida teid enda innustamiseks ja julgustamiseks.

Võib-olla mõned on juba kogenud tõsiasja, et pärast uuele keskendumistasemele läbi murdmist, järgnevad tavaliselt *vähem* keskendunud mõtlusperioodid. Kui me ei tea, et see on päris tavaline nähtus, võib see meid segadusse ajada ja pettumust valmistada. See ei ole üldsegi halb märk. Tundub, et täiesti uuele, terviklikumale tasemele läbimurdmine on nagu vapustus ja nõuab teatud mõtlusaega, et selle mõju vastu võtta. Sellest ei tohiks julgust kaotada, vaid julgust saada, peaksime mõistma toimunu tähtsust ja 'langustes' endale truuks jääma. Jätkates regulaarset mõtlustamist, leiame lõpuks üha lihtsamalt tee Keskendumise Lävini, harjume sellega, kuni oskame selles kauemat aega viibida.



Keskendumise Lāve ja dhyāna seisundite kindlustamiseks tuleb ikka veel rakendada ASEIO ja teisi põhimõtteid. Kuid enam ei ole vaja muretseda viie tõkke pärast. Need äärmuslikud meeleseisundid on läbitud, sisenetud on peenemasse ja tasakaalustatumas seisundisse. Nüüd tuleb end tasakaalustatud seisundis kindlustada, võideldes *nōrkade* tõkete vastu. Nōrgad tõkked kujutavad endast meele püüdlusi kaotada meele tasakaal.

Tasakaalu hääbumine võib tulla kahte moodi, kas nōrga tuimusena (seda nimetatakse *vajumiseks*) või nōrga rahutusena (seda nimetatakse *triivimiseks*). Kui oleme jõudnud Keskendumise Lāvele, on meie meeleseisund niivõrd paranenud, et võime vāra kindlustundega puhkama jääda. Siis poevad tõkked tasahilju ja märkamata meie meelde ning kogu meie enesekindlus ongi läinud.

Kui *vajumise* ja *triivimise* vastu ei võeta kohe, kui neid märgatakse, midagi ette — ja need on meeles kogu aeg kui meele kalduvused — muutuvad need tugevamaks ja lõpuks muutuvad tugevateks tõketeks nagu laiskus ja tuimus või rahutus ja ärevus.

Õrnemate meeleseisundite puhul on heaks meetodiks kasutada kolme võtmesõna: **keha**, **hingamine** ja **meel**. Füüsiline asend, hingamine ja meeleseisundid on kolm põhimõttelist 'vaatekohta', mis aitavad püsida Keskendumise Lāvel ja arendada oma meeleseisundit sealt edasi. Need kolm punkti on teadvustamise taustaks. Neist teadlik olemine hoolitseb tähelepanu kvaliteedi eest. Taustast pidevalt teadlik olles märkame õrnade tõkete tekkimist. Vajalik on:

- (1) säilitada võimalikult hea **keha** asend, nii et see ei takistaks energia voolamist;
- (2) säilitada ühetasane ja rahulik **hingamine**;
- (3) säilitada meele tasakaal, kohaldades oma **meeleseisundit** vastavalt olukorrale, kui see muutub tuimaks (*vajumine*) või erutunuks (*triivimine*).

Keha võib vaadata kahe vaatenurga alt, lähtudes ehitusest või lähtudes energiast.

**KEHA**

Tunneme:

- keha luude, lihaste ja kõõluste füüsilist **ehitust** ning
- keha läbivat **energiat** ja elujõudu.

Neid kahte vaatenurka saab kasutada mõtluse süvendamiseks, nii et keskendumine lähtub nii kehast kui meelest.

Kehaehituse seisukohalt, tõenäoliselt märkame, et Keskendumis Lāvel oleme juba päris heas mõtlusasendis. Selle meeleseisundiga käivad tavaliselt kaasas keha suurenemise aistingud. Tunneme lüüsisamba loomulikku kõveruse sirutust alates istmikuluudest kuni peani välja. Jalad ja puusad 'tunnevad' end kindlalt ja 'kolmnurkselt', õlad ja käed tunduvad piiritlevat kogu keha.

**KEHAEHITUS**

## KEHA ENERGIA

Alal hoides keha ehituse ja asendi tunnetust, anname keskendumisvõimele püsivuse ja järjekindluse. Kehaehituse teadvustamine aitab leida ka kokkupuute oma elujõu ja elus olemise tundega, mida nimetatakse keha teadvustamise energeetiliseks küljeks. Lihtsalt oma füüsilise elujõu teadvustamine toob mõtlusse energiat ja innustust. Kuna naudingukogemus on suuresti seotud keha energiatega, on keha teadvustamine hädavajalikuks aluspõhjaks Dhyāna Osade *pīti, sukha ja upekkhā* arendamisel.

Alati me ei tunneta oma energiat. Me ei teadvusta seda selgelt kas väsimuse või füüsilise pinge tõttu. Väljapääs väsimusest seisneb puhkamises, kuid pingega on lood palju keerulisemad.

Füüsilisel pingel võivad olla füüsilised põhjused, näiteks tasakaalustamata asendis istumine, kuid tavaline põhjus peitub tundeelus. Näiteks pinged näos, kaelas, õlgades või kõhulihastes tulenevad sageli mahasalatud tunnetest. Põhimõtte seisab selles, et ükskõik millest tingitud pinge lõdvestamine vabastab tõkestatud energia. Vabanenud energia rikastab teadvust ja võimaldab huvituda rohkem mõtlusest.

Kui pinge põhjused peituvad tundeelus, siis ainuüksi kehalisest lõdvestusest jääb väheseks. Hädavajalik on käsile võtta põhjus. Kui tegemist on pingega, mis on põhjustatud vihast millegi vastu, tuleb see tunne enne füüsilist lõdvestust ära tunda ja tunnistada, et meie seda tunneme, see tuleb heaks kiita. Ilma tunnustuseta on igasugused lõdvestuskatsed pinnalised ja vägivaldsed. Kõigepealt peab laskma endal seda pinget kogeda ja ära tundma selle taga peituvat tunde. Kui me ei lase varjatud tundeid esile tulla, kogeme oodatava elujõu suurenemise asemel tuimust.

Hea meetod oma kehaehitusele ja keha energiale häälestumiseks on istuda vaikselt ja vastuvõtlikult, otsustades end mitte mingil tingimusel liigutada, hoolimata kõikvõimalikest vastupanudest. See otsus võib tuua sügava keha ja meele rahu. Kokkuvõtvalt öeldes, mida vähem me end liigutame, seda keskendumaks muutume.

Liikumatus toob esile ka keha asendis ja energias tasakaalu puudumise. Muidugi osutub vajalikuks enda kohaldamine vastavalt olukorrale, kuid seda tuleb teha äärmiselt ökonoomselt, püüdes keha liikumatust säilitada nii palju kui võimalik. Peame võtma endale aega otsustamiseks, millised muutused on tõepoolest vajalikud. Liigutame end vaid siis, kui oleme selle vajaduses äärmiselt kindlad.

*Kuuldav hingamine on see, kui me istudes kuuleme hingamise õrna heli, mis tekib ninas õhu läbimisel. Kui me seisaksime või töötaksime, ei märkaks me seda, aga mõtluses piisab sellest meele häirimiseks. Vaikne hingamine on see, kus pole mingit heli, survet*

*ega sundust, hingamine tekitab vaid rahutunde, mis meelt ei häiri, vaid annab meelele meeldiva kindlustunde ja rahu. Lõõtsutamine häirib keskendumist, hingeldamine toob raskustunde, kuuldav hingamine väsitab meelt. Samādhi'ni jõuame ainult vaikse hingamisega.<sup>43</sup>*

Chi-I

## HINGAMINE

Hingamise ja meele vahel valitseb vastavus: kui meel on rahulik, on hingamine vaikne ja õrn. Kui meel on häiritud või ärritunud, on hingamine kuuldav ja järsk. Ka hingamise ja keha vahel valitseb vastavus: keha ergutamise avaldab olulist mõju hingamisele, mõnikord pärast füüsilist pingutust võib hingamine jääda tunniks või kauemakski jämedakoeliseks. Teisest küljest võime märgata, et peentööd tehes, nagu joonistades või nõelale niiti silma ajades muutub meie hingamine tasasemaks ja vahel hoiame keskendumiseks koguni hinge kinni. Hingamine on tihedalt seotud keha ja meelega, see on vastavuses meie füüsilise ja vaimse seisukorraga. Hingamise teadvustamine on seepärast mõtluses võtmepositsioonil: pannes seda tähele, kuidas me hingame, on võimalik väga tundlikult säilitada oma keha ja meele teadvustamine ja eriti tundlikult keskenduda mõtlusobjektile.

Kuna hingamise kvaliteedil on meeleseisundile suur mõju, ei ole sugugi üllatav taibata, et täielikku dhyāna seisundit on võimalik saavutada üksnes eriti peene ja puhastunud hingamisega. Kuigi selline hingamine on meie püüdluste ideaaliks, ei tohiks me oma hingamist väevõimuga aeglasemaks ega rahulikumaks sundida, iga selline ponnistus pingestab närvisüsteemi või võib seda koguni kahjustada. Olles kannatlikud, lubame oma hingamisel rahuneda loomulikult.

Keskendumise Lävi on meeleseisund, mis reageerib eriti tundlikult igasugusele hoiakule ning lihtsalt pidev hingamise *kvaliteedi* teadvustamine võib olla küllaldane abinõu tasakaalu säilitamiseks. Hingamise teadvustamine on samuti aluseks paljudele aktiivsetele meetoditele nõrkade tōkete vastu võitlemisel.

Tuima meele ergutamiseks (*vajumise* peatamiseks) võib näiteks kujutleda, et hingates tuleb õhk kehasse varvaste kaudu ja liigub siis läbi kogu keha ninani. Erutuse (*triivimise*) korral võib kujutleda, et õhk voolab läbi kogu keha peast varvasteni. Sel on rahustav mõju. Võib suunata oma tähelepanu alakehale. Hingates on võimalik kogeda õhu sisenemist oma kehasse mis tahes kujuteldavast punktist.

Kui tundub, et pea on kõikvõimalikke mõtteid ja kujutlusi täis ilma keha teadvustamata, siis aitab, kui hingamise teadvustamine viia järk-järgult peast allapoole alakehale. Keskendu hingamiskogemusele keha allpoolses piirkonnas, keskendu punktile, kus hingamine puudutab

**Polaarsusteületa-  
mine**  
**Keskendumise**  
**Lävel ja**  
**dhyana seisun-  
dites**

Vastuvõtlik pool →		← Dünaamiline pool	
Äärmiselt negatiivne külg (tõke)	Tasakaalus positiivne külg (dhyana seisund)	Äärmiselt negatiivne külg (tõke)	
<b>Vajumine</b>		<b>Triivimine</b>	
Laiskus ja tuimus	Rahu	Energia	Rahutus ja ärevus
	Vastuvõtlik	Aktiivne	
	Maandatud	Inspireeritud	
Tuimus		Meelesegadus	
Laiskus		Ärritatud olek	
Masendus ← Sünkus		Innustus → Hüsteeria	

kõhtu seestpoolt, või diafragma tõusmisest ja vajumisest tekkivale välisele lihaste liikumisele. Valikuliselt võib hingamise jälgimisel pöörata tähelepanu südame piirkonnale või võtta kogu keha astmete kaupa läbi: peast kurguni, siis süda ja kopsud, siis diafragma ja kõht jne. Selle peale võib kuluda päris palju aega, 20 minutit või rohkemgi, kuid kui teistmoodi ei õnnestu end mõtiskluse lülitada, on see õige tee.

**MEEL**  
**NÕRGAD TÕKKED**

Nüüd tuleme nõrkade tõkete — **vajumise** ja **triivimise** juurde (käsitleme ka kolmandat, vähem problemaatilist nõrka tõket, mida nimetatakse **hälbinud mõtteks**). Olles Keskendumise Lävel, tuleb pidevalt valvata, et ükski neist tõketest meelde ei tungiks, aga kui nii juhtub, tuleb vastavalt tegutseda.

Kõiki kolme nõrka tõket iseloomustab tugevate tunnete puudumine vastandlikult viiele tugevale tõkkele, mis lõhnavad tugevalt himu, viha ja meelesegaduse järele. Kolm nõrka tõket on õrnad kalduvused, millel ei ole piisavalt jõudu meele vallutamiseks, kui me oleme pidevalt teadvel oma tegevusest.

**VASTANDITE**  
**ÜLETAMINE**  
**DHYANA**  
**SEISUNDIS**

Nõrkade tõkete äratundmist kergendab mõistmine, kuidas vaimsed energiad teadvuse kõrgemates seisundites toimivad. Dhyāna seisund on 'kesktee', mis viib meie loomuse kaks poolt (kahe poole positiivsemad küljed) suuremasse kooskõlla. Mõistes oma meele erinevaid pooli, oskame otsesemalt arendada kooskõla.

Kõigis meis on vastuvõtlik ja dünaamiline pool. Need pooled on väga erinevad, nagu elektrivoolu positiivne ja negatiivne poolus. Kuid iga 'poolus' vajab teise 'pooluse' toetust, vastasel juhul jõuame äärmus-tesse: vastuvõtlikkus üksi muutub tuimuseks, dünaamilisus üksi muutub liigerutumiseks.

**Vastuvõtlikkus** väljendub näiteks selles, kui oleme rahulik, avatult teadvustav, vaikne ja kannatlik. Tavaliselt oleme võimelised säilitama rahu ja vaikuse (kui vaikuses ei leidu inspiratsiooni elemente) üksnes mingi kindla aja jooksul. Inspiratsiooni võib osaliselt lugeda dünaamiliseks

energiaks. Kui meel on *ainult* vaikne ja rahulik, ilma mingi energiata, muutme tasapisi tuimaks, laisaks või süngeks ning lõpuks langeme tugevate tõkete — laiskuse ja tuimuse küüsi. Ainult siis, kui vastuvõtlikkus on ühendatud dünaamilisusega, on võimalik keskendunud seisundis säilitada tasakaal.

**Dünaamilisus** väljendub energilises ja innustunud tegevuses, kui me juurdleme, uurime ja näeme olulist. See üksi ei esinda tasakaalus seisundit. Seda peab 'maandama' vastuvõtlikkuse ja rahuga, vastasel juhul selle seisundi loomuomane erutus võib viib äärmusliku meelesegadusse. Arvatavasti on igapähe tuttavaid, kes kalduvad nimetatud äärmustesse. Kasutades tugevate tõkete mõistet, võib öelda, et nad lõpetavad rahutuse ja ärevusega. Mõtluses mõlemad energia pooled ühendades, liigume dhyāna seisundite suunas.

Ülal tabelis on toodud nende pooluste äärmuslik iseloom külgedel ja dhyāna seisundi iseloomustus keskel.

Tavalises, suhteliselt teadvustamata meeles seisundis kipume olema ühes neist poolustest, kas liiga tuim või liiga erutunud. Mõtluses loome tasakaalustatud seisundi, milles on nii ergastatud elujõud kui ka sügav rahu.

Kui märkame, et hakkame tasakaalust välja minema, on võimalik luua vastandpoole positiivseid omadusi. Teiste sõnadega, kui oleme energiline (kuid liigume hajameelsuse suunas), peaksime muutuma natuke vastuvõtlikumaks. Kui oleme rahulik (kuid kaldume veidi tuimusele), peaksime otsima inspiratsiooni ja aktiivust.

Vaatame nüüd nõrku tõkkeid. Nagu nägime, on kaks nõrka peatõket — vajumine ja triivimine ning kolmanda nõrga tõkke nimi on hälbivad mõtted.

**Vajumine** on meeles seisund, mis on keskendunud seisund, kuid hakkab muutuma tuimaks keskendumiseks. Subjektiivse kogemuse seisukohalt hakkame kaotama oma tähelepanu jõulisust ja teravust. Mõtlusobjekti seisukohalt on selles vähem võnkeid ja elu: hingamise jälgimine ei tundu enam nii huvipakkuv, metta tundel kaob loovus või kujustamine hakkab kaotama oma vahetust.

Vajumine tuleneb *veidi* hooletusse jäetud teadvustamisest või teadvustamise puudumisest. Mingil ajahetkel ei märka me vajadust muuta oma pingutuse laadi ja keskendumise iseloom muutub märkamatuks. Kuna oleme Keskendumise Lävel, oleme ikka veel püsivalt keskendunud mõtlusobjektile: tajume objekti selgelt ja keskenduda on meeldiv. Kuid miski puudub. Keskendumisest kaob vähehaaval dünaamiline, energiline, inspireeriv külg. Keskendumine hakkab muutuma natuke *liiga* kindlaks, meel kinnitub mõtlusobjektile kuivalt ja puiselt. Kõik see on juhtunud väga aeglaselt, kuid mida enam viivitada, seda kiiremini hakkame vajuma.

## VAJUMINE

## Vajumise astmed

Vajumise astmed		Subjektiivne kogemus	Objektiivne kogemus
Nõrk tõke	1 Nõrk vajumine	Kahaneb keskendumise jõud	Objekt on selge
	2 Tugev vajumine kahaneb üha enam	Keskendumise jõud	Objekti selgus tuhmub
Tugev tõke	3 Laiskus ja tuimus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuim keskendumine</li> <li>• Raskustunne</li> <li>• Vähene huvi objekti vastu</li> </ul>	Objekti vähene teadvustamine või mitteteadvustamine

Vajumisel on kaks astet: kõigepealt kahaneb keskendumise jõud, kusjuures objekt säilitab oma selguse. Siis hakkab objekt tuhmuma. Vajumine on suguluses laiskuse ja tuimuse tugeva tõkkega. Kui lubame oma meelt üha enam vajuda, mandub see tugevaks tõkkeks ja siis oleme dhyāna seisundist (või Keskendumise Lävest) väljas.

## TRIIVIMINE

**Triivimine** on samuti keskendunud seisund, kuid meid hakkavad häirima mõtted ja tundeastingud. Triivimine tuleneb *natuke* liigest erutumisest, mis omakorda tuleneb liigest pingutusest. Mõned minutid tagasi võis meil tegemist olla vajumisega, kuid selle vastu võideldes pingutasime liiga kõvasti ja erutusime liigselt. Või polnud sisemine enesevaatlus piisavalt selge ja me pingutasime liiga pika aja jooksul.

Antud juhul säilib keskendumisvõime piisavalt tugevana, et mahutada endasse mõtlusobjekt ja need nõrgad kõrvalkalded. Kui aga nõrk erutus jääb järelevalveta, triivib meel üha kaugemale oma maandavast ja vastuvõtlikust poolest. Siiani on meie tähelepanu olnud mõtlusobjektil, lõpuks aga võib meelde siseneda tugev tõke rahutuse ja ärevuse näol ning keskendunud olekust ei jää midagi järele.

Vajumine ja triivimine on peamised tõkked, mida peab tasakaalustatud keskendumise säilitamiseks jälgima. Kuid Keskendumise Lävel ja dhyāna seisundites võib tekkida ka kolmas tegur, hälbivad mõtted.

## HÄLBIVAD MÕTTED

**Hälbivad mõtted** on kui meeles ujuv risu ja liigne heitlast. Need on mõtted ja teised meele ilmingud, millest me ei ole eriti võlutud. Need ei olegi tavalises mõttes häirivad tegurid, kuna need ei teki soovist meelt kõrvale kallutada. Hälbivad mõtted on meie tavalises teadvuse seisundis kogu aeg mõtlusharjutusega paralleelselt. Seda võiks võrrelda raadiolainete vahelesegamisega: me kuuleme raadiost selget muusikat, kuid kusagil eemal on käimas teine programm.

Hälbivate mõtete sisu võib olla milline tahes. Ilmuda võivad juhuslikud, seosetud mõtted, millest me pole sugugi huvitatud. Võib meenuda mõni vana tuttav või vana poplaulu katkend, võib tekkida närvifüüsiline ebamugavustunne või kuuleme helisid väljast, siia kuuluvad muud sellesarnased juhuslikud elemendid.

Tuleb jälgida, et oleksime hästi keskendunud. Hälbivate mõtete ilmumine ei häiri meelt aktiivselt, need jäävad keskendumise äärealale kui *potentsiaalselt* häirivad tegurid. Kui neil lasta jätkata samas vaimus, võivad need lõpuks hakata meelt aktiivselt kõrvale kallutama, pideva valve korral on need suhteliselt kahjutud.

Vaatamata sellele, et need pole otseselt, vaid potentsiaalselt ohtlikud, on need seda väärt, et nende vastu võidelda. Võime neid tajuda kui survet ja see häiriv survetunne võib lõpuks närvutada huvi mõtluse vastu.

Peamine vastuabinõu on need ära tunda ja neid tunnustada kui hälbivaid mõtteid meele ääremaadel, mitte aga kui aktiivselt häirivaid tegureid. Asetades need sellisesse perspektiivi, saab neid lihtsalt vältida. Hälbivaid mõtteid perspektiivis nähes julgeme need hüljata. Nende puhul võib rakendada ka vipassanā tüüpi mõtisklust: võib endale meenutada, et neil on sõltuvuslik iseloom — need tekivad ja siis kaovad. Nii saab asetada need veel kaugemasse perspektiivi, mis kahandab veelgi nende mõjujõudu.

Tundes nõrku tõkkeid, oskame nüüd hoolitseda oma meele eest, säilitades tasakaalustatud keskendatuse mõtlusobjektidel.

Mida varem me märkame vajumist või triivimist, seda kergem on säilitada sujuv ja järjepidev keskendumine. Peaksime pidevalt otsima vajumise ja triivimise tundemärke.

Laialt võttes on meie meetodiks selle tunnustamine, mis toimub, ja siis puuduva eest hoolitsemine: vajumise korral lisame tarmukust, triivimise korral rahu. Kohe, kui märkame kogemuse teravuse kadumist, mis on vajumise tundemärk, tuleb teha natuke pingutusi, et objekti kogemine oleks jõulisem. Näiteks hingamise teadvustamise mõtluses võiksime hingata natuke sügavamalt või tunnetada hingamist rohkem keha ühel poolel. Mettā bhāvanā ergastamiseks võiks luua oma sõbrast äärmiselt selge kujutluse.

Siin peab olema natuke ettevaatlik, et me üle ei pingutataks: meenutame, et vajumine on *nõrk* tõke. Keskendumise Lāvel (või dhyāna seisundites) oleme tasakaalus ja väga tugev stiimul võib paisata meid üle keskjoone — triivimisse või koguni rahutusse.

Sellel astmel on peaaegu võimatu vältida vajumise ja triivimise vahel pendeldamist. Meelt tuleb kord ergutada, kord rahustada üha peenemalt ja puhastunumalt kuni mõtlustamine muutub täiesti hõlpsaks.

**Abinõu vajumise vastu** on dünaamiliste omaduste sissetoomine. Objektile tuleb keskenduda jõulisemalt, haarates seda üha kindlamalt, tajudes seda üha selgemalt. Vahel on objekti selgus ja jõud olemas, kuid sellest hoolimata tunneme end kuidagi eemaldunult. Niisuguses olukorras võib laiendada mitmeti objekti 'vaateulatust' ja avardada oma tunnet väljaspoole mõtlust. Näiteks hingamise teadvustamise mõtluses võib kujutleda, et õhk siseneb kehasse kõikide pooride kaudu. Mettā

**TASAKAALUSTATUD  
KESKENDUMISE  
SÄILITAMINE**

bhāvanā mõtluses võib keskenduda mettā tunde lähetamisele kõikidele elavatele olenditele. Kujustamismõtluses võib keskenduda üksikasjade tajumisele või kujundi säravamaks muutmisele.

Peamine **abinõu triivimise vastu** on vastuvõtlikkus. Kesken- dumise jõulisust tuleks natuke vähendada, kuid mitte liiga palju, muidu hakkame jällegi vajuma. Tavaliseks triivimise põhjuseks on ülepingutus. Tuleks natuke lõdvestuda ja olla oma kogemusele vastuvõtlikum. Rõõm ja innustus ja tunded üldse (nagu ASEIO-s) on eriti tähtsad tasakaalus meele keskendumisvõime arendamisel. Ühtelugu tuleb kontrollida, kas keskendumisse on kaasa haaratud tunded ja meelestatus. Kui tunded puuduvad, tekib tõenäoliselt vajumine. Siis peame oma tunded üles otsima. Triivimise puhul peaksime vaatama oma tundevarjundeid, ehk on tegemist natuke apla erutusega, mida tunnustamisega tuleks maha rahustada.

Pärast pikaajalisi kogemusi ja katsetusi muutub võnkumine triivimise ja vajumise vahel õrnemaks. Lõpuks piisab lihtsalt vajumise ja triivimise äratundmisest, et taastada meeleseisundi tasakaal.

## EDASI DHYĀNA SEISUNDITES

Nüüd peaks olema hea ülevaade sellest, kuidas tegutseda Keskendumise Lävel, et jõuda Täielikku Keskendumisse. Kui võnkumine vajumise ja triivimise vahel muutub hästi õrnaks ja tasaseks, hakkavad Dhyāna Osad oma täiuses nähtavale ilmuma.

## NELJA DHYĀNA SEISUNDI LÄBIMINE

Kokkuvõtvalt öeldes, meele arendamine esimesest dhyāna seisundist teise ja teisest kolmandasse ja sealt edasi kujutab endast sama tasakaalus- tamise tehnikat. Vajumine ja triivimine toimub väga nõrgalt erinevate ajavahemike tagant.

Nagu nägime, esimesest dhyāna seisundist teise üleminekul jä- tame seljataha Dhyāna Osad: tekkiva mõtte ja juurdleva mõtte. Seda saab tagant julgustada. Kui teame, milline on teise dhyāna seisundisse üleminek, võime meenutada, kui palju enam on selles rahu, selgust ja rõõmu (võrreldes esimese dhyāna seisundiga) ning seda meetodit kasuta- des ületada mõtleval meel.

Samal meetodil saab liikuda kolmandasse dhyāna seisundisse, meenutades, et õndsustundes on palju enam rahu kui vaimustuses ning keskendumine on seal palju sügavam.

*Sisenedes nüüdsest peale tuttavasse esimesse dhyāna seisundisse, võib suhtuda selle puudustesse niimoodi: 'seda saavutust ähvardab tõkete lähedus ja Dhyāna Osi nõrgendab juurdlevate ja tekkivate mõtete jämedakoelisuus'. Oma meelde võib tuua teise dhyāna seisundi kui vaiksema ja lõpetada oma kinnihoidmine esimesest dhyāna*



*seisundist ning asuda tegema seda, mis on vajalik teise dhyāna seisundisse jõudmiseks.*

*Väljunud esimesest dhyāna seisundist ja tähelepanelikult tagasi vaadanud, Dhyāna Osadest teadlik olles, näivad juurdlev ja tekkiv mõte talle jämedakoelised. Õnnetunne, õndsustunne ja meele ühtesuunatus näivad rahumeelsed. Tuues [mõtlusobjekti] oma meelde... üha uuesti ja uuesti, seades eesmärgiks hüljata meele jämedakoelised osad ja saavutada meelerahu, (tundub, et) 'nüüid tekib teine dhyāna seisund'...*

*Juurdleva ja tekkiva mõtte vaigistamisega siseneme teise dhyāna seisundisse, kus on sisemine usaldus ja meele ühtsus ilma juurdleva ja tekkiva mõtteta, kus keskendumisest sünnib õnn ja õndsustunne.<sup>44</sup>*

Buddhaghoṣa

## DHYĀNA SEISUNDIT ISELOOMUSTAVAD TUNNUSED

Dhyāna seisundit iseloomustab **rahulikkus ja tüüsus** ehk *passaddhi*. Me nägime, et see tähendab kogu taltsutamata energia rahunemise, lõdvestumise ja vabanemise protsessi.

Energia vabanemisega kaasneb meele üldine **vilkus ja paindlikkus** (*lahutā*)<sup>45</sup> — me muutume elavaks, elurõõmsaks, kergelt tegutsevaks, teravmeelseks. Meid ei paina mured ja muredest vabanemisega kaasneb võime suunata oma meel kiiresti väljavalitud objektidele. Meele paindlikkus sünnitab kiiresti positiivseid tundeid, nii et mõtluses oskame toimida selgelt ja kiiresti.

Dhyāna seisundit iseloomustab ka **tundeelu paindlikkus ja vastuvõtlikkus** (*mudutā*), st vabadust valida, kuidas oma tunnetesse suhtuda. Hoiakus ei ole jäikust ega raskust. Oleme vastuvõtlikud ja kohanemisvõimelised. Oleme valmis õppima ja — mis sama tähtis — oma kogemusest ümber õppima. Kuigi meel tundub pehme ja paindlik, ei tähenda see nõrkust. Pehmus vihjab kaudselt tugevusele. Meeles ei ole haprust, ebakindlust, killustatust.

Meel on tõepoolest toimiv. Teadvuse kõrgema taseme järgmine tunnus on **kohanemine, töödeldavus** (*kammaññatā*). Meel on karastatud nagu peenelt valmistatud tööriist. Meele kohanemise tõttu saame kergesti sammu pidada meele nõrkade muutustega, vajumise ja triivimisega.

Meele tugevuseks on ka enesekindlus ja eneseusaldus, mis tuleneb dhyāna seisundi kogemisest. Meil on **asjatundlikkust, oskust, vilumust** (*pāguññatā*), et oma meelt mõtluses arendada. Tunneme end kompetentsena, juhitavana.

Dhyāna kogemusel on ka eetiline mõõde. Meie motivatsioon on puhas, me pole ebaausad ega kavalad. Oleme **ausameelsed, otsekohesed** (*ujjukata*). Meie kavatsused ei ole kahetähenduslikud.

**DHYANA SEISUND  
EI OLE  
AINULT TEHNIKA  
KÜSIMUS**

Dhyāna seisunditesse jõudmine võtab üksjagu aega, kuna osaliselt on tegemist kogemustel põhineva eneseusaldusega. Palju sõltub ka mõtlustamise tingimustest ja sellele pühendatud ajast.

Tuleb meeles pidada, et dhyāna seisunditesse minek, seal püsimine ja seal edasi liikumine ei sisalda ainult manipuleerivaid tehnikaid, nagu triivimise ja vajumise korral tasakaalu reguleerimine. Dhyāna seisundisse ei ole hea suhtuda kui kuhugi sisenemisse, pigem sarnaneb see sellega, mida me tegelikult *oleme*. Me muutume dhyāna seisundiks ja see peegeldub kogu meie elus, kõigis meie tegevustes ja mõtetes. See on paljude taltsutamata tunnete ja mõtete üheks tervikuks saamine. Nagu nägime, integratsiooniprotsess ei järgi iialgi asjade sujuvat ja loogilist käiku.

Integratsiooniprotsess jõuab otsustavasse järku ajutises lahenduses — dhyāna kogemuses, mille selguses võib välja ilmuda uut lahendamata materialit. Siis osutub hädavajalikuks seda töödelda, sest välja ilmunud lahendamata-lõpetamata asjad toovad kogemusse viis mõtlustõket. Dhyāna seisund ei ole püsiv saavutus, kuigi see osutab tähtsatele sisetastele muutustele. Mõnda aega pärast seda ei ole me valmis enam keskendumata sama hästi kui enne, kuid meele kallal vaeva nähes toimub varjatud areng edasi.

Niisiis mõtlus ei ole kunagi lihtsalt tehnika küsimus. Paljud tegurid, millest oleneb teadvuse kõrgemate seisundite tekkimine, toimivad alateadvuses ja on seega väljaspool meie teadlikku kontrolli. Võimalik on hoolitseda ainult parimate tingimuste eest, elades mõtlusest juhitud elu, ja andes mõtluses oma parima, töötades süsteemselt oma meele arendamisel.

Nagu nägime samatha ja vipassanā peatükis, dhyāna seisund ei ole mõtluse lõppeesmärgiks. See on alus mõtluseks, et arendada ülimalt Tõeluse vahetut mõistmist. Ainult ülimalt Tõeluse vahetu mõistmine tagab edusammude püsivuse, tagasipöördumatuse.

Vipassanā regulaarselt harjutamiseks peame rajama heal tasemel samatha aluspõhja. Kui oleme kogenud Keskendumise Läve ja dhyāna seisundeid, siis mõtluse säilitamine samal tasemel on võimalik üksnes regulaarse mõtlustamisega. Sellel astmel tuleb mõtlustada vähemalt kord päevas, soovitatavalt kaks või kolm korda. See tähendab mõtlustamist heades toetavates tingimustes, mitte lihtsalt selleks 'kinni pandud ajal'. Nii viisi harjutades on võimalik ka linna tingimustes säilitada dhyāna seisundeid ja teha vipassanā mõtisklusi.

**SAMATHA JA  
VIPASSANA  
IGAPÄEVANE  
HARJUTAMINE**