

Kolmas peatükk

MÖTLUSPRAKTIKA SISSESEADMINE IGAPÄEVASES ELUS

*Kui praktiseerime õiget dhyāna't [mõtlust], arenevad ja avalduvad meis kõiksugused kiiduväärsed omadused...
Keha muutub säravaks ja läbipaistvaks, värskeks ja puhtaks; meel muutub õnnelikuks ja rõõmsaks, rahulikuks ja kirkaks; tõkkes praktiseerimise teel hajuvad ja head mõtted tärkavad, et meid aidata; austus praktika suhtes kasvab ja usk süveneb; süveneb mõistmise jõud ja tarkusemeel muutub selgeks ja usaldusväärseks; nii keha kui meel muutuvad tundlikuks ja paindlikuks; mõtted ei ole enam pinnalised, need muutuvad sügavamaks.¹²*

Chi-I

Esimesi kuid, mil mõtlust hakatakse praktiseerima regulaarselt, iseloomustatakse tavaliselt kui energia 'vabanemist'. Tõenäoliselt naudid üldise rahu ja selguse tunnet ning tunnend end seesmiselt värskena. Tunnend rõõmu ja usaldad 'olla mina ise'. Avastad, et oled loovam ja avatuma südamega.

Ka teised panevad tähele, et oled muutumas ja tahavad rohkem sinu seltsis olla, kuna püüad olla vastuvõtlikum ja sõbralikum.

IGAPÄEVANE HARJUTAMINE

Niisugused edusammud on mõtluse vahetu tagajärg. Kestvamate tagajärgede kogemiseks tuleb mõtlustada regulaarselt. Parim oleks seda teha iga päev ja luua sellele tarvis omad tavad. Sel juhul areneb tegevus iseenesest, me näeme selgemini mõtluse positiivset mõju ja nii on seda üldse meeldivam teha. Tähtis on motivatsioon. Et asja vastu huvi säiliks, peame nägema oma mõtluse mõjusust, midagi, mis toimub meie kasuks. Regulaarne mõtlustamine nõuab natuke enesedistsipliini, mis aga ei tähenda enese tagantsundimist. See on lihtsalt niisuguste abinõude leidmine, mis paneks meid mõtlusest rõõmu ja rahuldust tundma. Mõtlus nõuab loovat lähenemist.

IGAPÄEVASE MÖTLUSE MEELDIVAKS TEGEMINE

Üheks lihtsaks soovitusena on mõtlustada iga päev ühel ja samal ajal, ükskõik millisel ajal päeval või õhtul — see oleks sobiv algus. Mõtle sellele ajale kui oma mõtlusajale.

Paljude jaoks on parimaks mõtlusajaks varajane hommikutund,

siis ollakse rahulikum ja tüünem. Tean inimesi, kes hommikuti mõtluseks alati enne teisi ettevaatlikult üles tõusevad, et oma pereliikmeid mitte äratada. Nad leiavad, et mõtlus vaikselt hommikutunnil on värskendavaks alguseks kogu päevale, arvestades ka asjaolu, et hiljem oleks seda raskem teha. Öhtul ollakse väsinud või seotud külaskäigu või külaliste vastuvõtmisega. Esineb ka teisi häirivaid tegureid, näiteks televiisor.

Mõnedel on aga just hommikuti täiesti võimatu rahu leida. Neile tundub, et kõik nende ümber ruttavad kuhugi ning ainus, mille peale nad on võimelised mõtlema, on see, mida neil tuleb teha pärastpoole. Neile sobib mõtluseks suurepäraselt õhtu: päev on lõppenud ja nüüd saab rahumeeli lõdvestuda, unustada oma tööd ja toimetused. Öhtul hilja on mõtlust meeldiv teostada just linnas, kui kõik on magama heitnud ja liiklushääled vaibunud.

KOHTUMINE TEISTE MÕTLUSTAJATEGA

Kui oled otsustanud regulaarse mõtluse kasuks, siis on see pühendumine ja vajab toetust. Siin on palju abi teiste julgustusest ja innustusest. Loodan, et selle raamatu lugemine julgustab sind natuke ja annab eneseusaldust mõtluse praktiseerimiseks, aga sellest üksi veel ei piisa. Selles peitub põhjus, miks paljud mõtlusõpetajad on seisukohal, et mõtlust ei saa õppida raamatust. Nõustun nendega. Elavad juhtnöörid on palju tähtsamad kui trükitud sõnad. Palju kergem on haarata asja tuuma, kui näeme õpetaja käitumis- ja käsitlusviisi. Mõtluskursusel või mõtluslaagris on ka võimalus vestlusteks ja küsimusteks. Mõtlustamine koos teistega innustab ja inspireerib. Üksi mõtlust harjutades võib kaduma minna mõtluse mõte, perspektiiv.

Kontakt kogenud mõtlustajatega näitab selgemini, mis mõtluses toimub. Paljudel on aeg-ajalt perioode, kus neile tundub, et mõtlus ei vii mitte kuhugi. Sellistel puhkudel on kasulik suhelda endast kogenumate mõtlustajatega. Nad annavad innustust ja nägemust, 'olles lihtsalt nemad ise', neilt õpid midagi olulist ilma küsimatagi. Toeks on ka sõprus teiste algajate mõtlustajatega, sest nii näed, kuidas nad tänu mõtlusele muutuvad, ja tõded, et neilgi on vahel samasuguseid raskusi.

Kui sulle meeldib ülaltoodud algus, siis leia üles endale lähim budistlik keskus, kus õpetatakse eespool toodud peamisi mõtlustehnikaid. Kui elad liiga kaugel, on kasulik võtta kontakti kirja või telefoni teel. Lihtsalt kontakti-võtminegi avaldab positiivset mõju sinu mõtlustreeningutele, pannes sind kohusetundlikumalt sellega tegelema. Võid ka avastada, et mõni mõtlusõpetaja on külastamas sinu elukohta või sul tekib võimalus minna kas lühema- või pike-
maajalisse mõtluslaagrisse.

MÕTLUSLAAGRID

Mõtluslaagri mõte on argipäevaelu askeldustest väljumises ja kuhugi vaiksesse kohta sõitmisel, et mõtlusele rohkem aega pühendada. Olles mõtlust harjutanud kuu või rohkem, annab mõtluslaager sügavama kogemuse sellest, mida mõtlus endast tegelikult kujutab, ja nii loob see kindlama pildi edaspidisest praktiseerimisest. Mõtluslaagrit korraldab tavaliselt budistlik keskus. Laager kestab päeva, kaks või paar nädalat või veelgi rohkem. Erinevad laagrid on mõeldud erineva kogemustaseme ja erinevate vajadustega inimestele. Laagri tähtsaim eesmärk on läbimurdmine argipäevaelu rutiinist. Soodsad tingimused süvendavad kokkupuudet oma kogemustega. Laagrit peetakse tavaliselt maal või kusagil vaikes kohas, kus mõtlustada on hoopis midagi muud kui argipäeva askelduste keskel. Niisuguses laagris saab panna mõtlusse oma parima ja samuti kogeda oma meele parimat osa. Kui tunned, et oled selleks valmis, on pingutused mõtluslaagrisse minekuks seda väärt.

MEELEOLU LOOMINE

MÕTLUSE ETTEVALMISTUSED

Vahel oleme mõtlusmeeleolus, vahel mitte. Enda mõtlustama ergutamiseks on mitmeid teid.

Keskendumisel aitavad meid ettevalmistused. Kui istume mõtlusistmele või patjadele vahetult pärast elavat vestlust või kohe pärast tööd või teeme seda väsinuna päeva viimase tegevusena, ei tule tõenäoliselt kerge mõtlus. Samuti täis kõhuga ja vahetult pärast füüsilisi pingutusi ei ole me selleks õieti valmis.

Korralik mõtlus on võimalik ainult siis, kui meie meel on võimeline kõrvale jätma kogu ülejäänud maailma ja keskenduma just praegusele hetkele. Kõikidel lõpetamata asjadel ja toimingutel, kõigel, millest tahaksime teistega rääkida, kõiksugustel meeltkõitvatel asjadel peaksime laskma minna oma teed. Niikaua kuni kõik see on meie meeles, katkestab see keskendumist. Iga kord maha istudes tuleks eralduda nii palju kui võimalik käsilolevatest asjadest. Tuleks luua mingisugune 'tühimik', mingi ruum oma tavaliste argiaskelduste ja mõtluse vahele. Seda saab tekitada teepausiga või lühikese jalutuskäiguga, millegi sellisega, mis mõjub rahustavalt ja toob meid 'tagasi enda juurde'. Sel ajavahemikul teadvustame nii palju kui võimalik oma keha, tundeid, suhtumisi, mõtteid. Nii et mõtlust alustades oleme täielikult 'siin ja praegu', iseendaga kooskõlas. Toimides iga kord just nii, mõtlusele rohkem ruumi tehes, märkame mõtlustama istudes, et energia on kättesaadavam ja mõtluseks rohkem kõlbulik.

MÕTLUSE LÕPETAMINE

See, kuidas me lahkume sõbrast, mõjutab meie suhet temaga tulevikus. Samamoodi on mõtluse lõpetamisel tugev mõju kogu meie edasisele harjutamisele. Mõtlus tuleb korralikult lõpetada.

Mõtluses saavutatud rahu ja selguse säilitamiseks tuleb see lõpetada rahulikult ja aeglaselt. Äkki üles tõustes ja end kohe mingi kiire tegevusega sidudes, hajub mõtluses tekkinud keskendunud meeleolu. Muidugi tiheda ajakava puhul on niisuguseid asju raskem vältida. Kui me aga tõesti tahame, saame kiirustamist vältida — siin on küsimus pühendumises ja aja kindlas planeerimises. Asju oskuslikult korraldades on võimalik mõtlusistmelt lahkuda aeglaselt ja rahulikult, nii et meil on piisavalt aega enne järgmist toimingut. Enne askelduste siginasse-siginasse astumist, võiks meil tekkida harjumus veeta mõned minutid segamatus vaikuses.

Mõtluse äkiline lõpetamine avaldab närvisüsteemile halba mõju ja loob vastuseisu edasistele mõtlusharjutustele. Kui hoolitseme selle eest, et mõtlus lõppeks alati heade tunnetega, hakkame rõõmuga uuesti mõtlustama.

HEAMEEL JA INNUSTUS

Mõtlus on elav asi, mis vajab hoolitsust ja kaitset. Hooliv suhtumine hoiab ära mõtluse suhtes tekkiva võimaliku vastupanu. Tavaliselt tuleb ületada teatud hulk vastupanu, eriti mõtluse alguses. Tihti ei ole see suur probleem, aga kui vastupanu muutub väga tugevaks, on sellest jagusaamine raske. Tuleks meeles pidada, et üldreeglina peaks mõtlusest rõõmu tundma, arvesse võtmata juhuslikke kõrvalekaldeid. Midagi on valesi, kui mõtlus ikka ja jälle rahuldust ei paku, siis peaks kuskil tasakaalu taastama. Võib-olla on viga mõtlusse suhtumises või pole selleks vajalikku ettevalmistust.

Raskused võivad peituda ka ümbruskonnas. Keskendumisvõimele avaldavad märkimisväärset mõju välised tingimused. Tee kindlaks, kas antud tingimused on mõtluseks parim kättesaadav võimalus. Kui ümbrus on mürarikas ja segab keskendumist, on asi väärt, et selleks midagi ette võetakse — kui see on võimalik! Näiteks vestle oma naabritega; katseta kõrvaklappe; pane akendele mürakindlad klaasid; või koguni kולי teise kohta! Käi rohkem mõtluskursustel või laagrites, kus on rahulik ja kus tajud teiste toetavat suhtumist.

Kui võimalik, sea sisse koos patjade ja tekkidega alaline mõtluskoht, näiteks oma magamistoa ühes nurgas. Kindel koht annab järjepidevustunde ja kutsub mõtlustama. Tee see koht meeldivaks ja kauniks, nii et see looks rahuliku meeleolu. Mõtlusnurga kujundamisel kasuta toalilli, huvitavaid kive, lainetest uhitud puid või teisi asju. Pane sinna midagi, mis inspireerib, innustab. Minul on selleks altar koos Buddha kuju ja küünaldega, vahel ka lilled. Mõtlustama istudes teeb värske õhk ja lõhnaküünalde või -õlide

lõhn meele iseenesest selgeks ja rahulikuks. Oma ümbrust kujundades aitad oma meelel paremini keskenduda.

ROHKEM MÕTLUSAEGA

Luues mõtluseks väärilised tingimused, nii sisemised kui välised, hakkab harjutamine vilju kandma. Et sellele protsessile hoogu juurde anda, on soovitatav mõtlusaega pikendada. Kui harjutamine sujub hästi ja sa oled võimeline pikemat aega täiesti mugavalt istuma, proovi mõtlustada kauem. Jätka harjutamist nii kaua, kuni tunned endas loovat jõudu.

Mõtluse pikendamisest on palju kasu. Andes endale rohkem aega, oled võimeline enam lõdvestuma ja see aitab vältida häirivaid tegureid. Sageli võtab kaua aega, enne kui jõuad täielikult kesken-
dunud olekusse ja tunnete selguseni. Ära sunni end oma ajapiire ületama, aga kui sulle meeldiks kauem istuda, mõtlusta natuke kauem. Teatud aja jooksul püüa oma mõtlusaega samm-sammult pikendada. Kui oled kuu või kahe pärast võimeline istuma — ja asja vastu on säilinud huvi — umbes nelikümmend minutit või rohkem, siis on see väga hea tulemus.

TEADVUSTAMINE

KAS OLED VALMIS?

“Siin on üks luuletus,” ütles Mr. Chen [suur joogi], “kus mainitakse ettevalmistust söömiseks.” Ta naeratas ja pöördus oma märkmete kohale ning hakkas lugema. Pärast esimest rida, naeratasid nii kuulaja kui kirjutaja, kuuldes järgnevat:

*“Üks leivaviil,” nentis Merihobu,
“on peamine, mis vajalik,
äädikas ja pipar lisaks,
on tõesti hea.*

*— Nüüd, kallid auster, kui oled valmis,
me võime sööma hakata.”¹³*

Mr. Chen naeris südamlikku, varjunditerikast naeru, millega me ühinesime. “Aga,” ta jätkas tõsiselt, “küsimus on siin selles: kas oled valmis? Lähemalt vaadates näib kogu elu meilt seda küsivat. Ka väga kiiretel hetkedel, nagu küsitakse poisikese käest jooksuvõistluse stardis: kas oled valmis? — Isegi sellistel hetkedel tegeletakse ettevalmistusega.”¹⁴

Kas oled mõtluseks valmis? Kui sa selleks valmis ei ole, kui sa ei ole võimeline mõneks ajaks kõrvale jätma kogu oma ülejäänud elu, oled sellega seotud ja enamuse mõtlusajast kulub võitluseks, et sellest seotusest

vabaneda. Energia, mida võiksime kasutada keskendumiseks, on aheldatud kõikvõimalikesse meele hoitavatesse mõtetesse ja tunnetesse.

Enamikule on see aina korduv kogemus. Mõtlusaeg kulub tänaste toimetuste kavandamiseks, eilsete sündmuste ülevaatamiseks või vestluse jätkamiseks oma meeles, millega olime hõivatud viis minutit enne mahaistumist. Viimaks peaksime siiski tunnistama ettevalmistuse tähtsust. Sealjuures võiksime vaadata kogu oma elule laiemalt ja mõista, et täielik valmisolek, rääkides mitte ainult mõtlusest, on tase, milleni tuleks püüda. Elu iga hetk küsib meilt: oled sa valmis?

Ühel laupäeva hommikul võtsin vastu otsuse. Otsustasin, et on parim päev linnaminekuks, et lõpuks osta oma jalgrattale puuduv osa. Asi oli mul peas keerelnud juba nädalaid, aga ma polnud veel midagi teinud. Kohalik jalgrattakauplus oli avatud igal laupäeval kella üheni ja täna oli mul selleks ainuke võimalus, kuna argipäeviti töötasin teises linnas. Oli veel liiga vara ja ma istusin vaatama hommikutelevisiooni. Programm polnud küll eriti huvitav, kuid siiski köitis mu tähelepanu tunni võrra. Tegelikult katkestas vaatamise telefonihelin. Helistas sõber, keda ma polnud tükk aega näinud ning me lobisime pikalt. Pool tundi läks nagu lennates ning toru hargile pannes olin täiesti unustanud oma linnamineku plaani. Teadmata, mida endaga peale hakata (ja siiski tundsin hinges midagi närivat — oli midagi, mida pidin tegema), kõndisin sihitult kööki. Seistes seal suures segaduses, tulin järeldusele, et midagi peaks igal juhul tegema. Lõpuks tuli mõte — otsustasin teha endale tassi kohvi. Täitsin kannu veega ja panin pliidile keema. Siis kuulsin läbi seina nõrka heli. See oli inimhää. Judin käis üle selja... Kes seal on? Taipasin, et televiisor, mille olin unustanud mängima. Läksin seda välja lülitama. Sel hetkel tulev saade paelus aga mu tähelepanu, jäin seda huvitatult vaatama. Mõni aeg hiljem, täpselt ei oska öelda, kui palju aega oli kulunud, katkestas äkitselt mu tähelepanu vali koputus välisuksele. Seal oli üks mu sõber, kes kutsus mind endaga lõunatama. Rõõmustasin ja olin erutatud. Enne väljaminekut tassike kohvi? Kasvava hirmutundega meenus äkki, et mõni aeg tagasi panin kannu tulele. Pea hakkas tööle. Kaua aega tagasi see oli? Kas tõesti on juba lõuna? Hämmastunud ja veidi paanikas, jooksin auruga täidetud kööki. Salaja panin kannu uue vee, sest see oli peaaegu tühjaks auranud. Mu sõber, olles märganud mu näoilmet, tuli kööki. Ta nägi, mis oli juhtunud, ja naeris. Ka mina naersin, aga mitte just kogu südamest. Liiga häbiväärne oli tõdeda, et tema tulek suunas mu tähelepanu sellele, et kell oli üks ning et ma otsustasin täna hommikul minna jalgrattakauplusse, aga kauplus oli juba suletud.¹⁵

See jutustus näitab, kuivõrd meie elu koosneb hajameelsusest, mis omakorda tuleneb veel suuremast hajameelsusest! Kui me ei ole 'valmis',

tuleb meil tegemist teha tähelepanu hajumisest tulenevate tagajärgedega. Kuid me ei ole kohustatud olema hajameelsed. Kui me seda tõesti tahame, saaksime enamuse oma ajast olla tähelepanelikumad, teadlikumad iseendast ja oma tegevusest.

TEADVUSTAMISE ALUSTALAD

Me oleksime enam 'valmis', kui tooksime oma ellu rohkem sihipärasust ja keskendumisuskust. Tähelepanelikkuse ja teadvustamise arendamise idee on suurepärane: kui oleme vähem hajevil, muutub meel selgemaks ja me oleme mõtluseks enam ettevalmistunud.

See aitab mõtluses keskendumist süvendada, mis omakorda kandub mõtlustegevusest väljapoole. Seega ettevalmistuse korral oleks me palju edukamad ka väljapool mõtlust, meie elu muutuks täielikult.

Kui aga püüame oma tegevuse suhtes olla tähelepanelik ja teadlik, muutume ebakindlaks. Mida siis tuleks teadvustada? Liiga palju toimub korraga isegi ühe sekundi jooksul. Sündmused toimuvad meie meeles ja meie kehas, rääkimata ümbrusest. Millele peaksime oma tähelepanu pöörama? Probleem seisneb selles, et meie kogemus on liiga keeruline selleks, et seda ühekorraga haarata. Peaksime konkreetset teadma, kuidas tähelepanelikkust arendada praktikas.

Buddha eristas nelja põhilist inimkogemuse külge, mida nimetatakse Teadvustamise Alustaladeks. Need küljed on *keha, tunded, meelestatus ja mõtted*.¹⁶ Nende nelja külje teadvustamine on kui alustalade panemine, alusmüüri rajamine uut laadi elule, mis põhineb tähelepanelikkusel, teadvustamisel.

*Kauni inimese väljendusrikkus ei ilmne üksnes tema näos,
See peitub tema jäsemetes ja liigestes... kummalisel kombel
puusa
ja randmeliigestes,
Tema kõnnakus... peahoiakus... talje ja põlvede
paindlikkuses...
riided ei saa seda peita,
Nõtkus, tugevus, ilu, tuleb läbi puuvilla ja flanelli;
Tema möödumine on kui parim luuletus... võib-olla
rohkemgi.*¹⁷
Walt Whitman

KEHA

Mõned inimesed käituvad nii, nagu neil ei oleks keha olemaski. Nad uitavad ringi, pea mõtteid täis nagu hajameelsed professorid. Ometi on suur rõõm olla teadlik oma kehast. Kui me keskendume oma füüsilisele tegevusele, kas või kõige lihtsamatele aistingutele, tunneme oma jalgu maas, õhu liikumist nahal, siis see rikastab ja kütkestab meid. Tõepoo-

lest, kõndimise teadvustamine on üks mõtlusvorm (sellest tuleb juttu hiljem).

Oma tähelepanu kehasse viies leiavad meie tegevused parema kooskõla. Kehalised väljendused saavutavad graatsia ja väarikuse. Me muutume rahulikuks ja lõdvestunuks, kogu lähenemine elule aeglustub. Kuigi aeglustame käiku, jõuame ära teha palju rohkem kui enne, sest nii on palju tõhusam töötada. Tähelepanu pööramine põhimisele teeb meid mõjuvõimsaks, me suudame end rohkem juhtida. Keha teadvustamine toob meid praegusesse hetke. See lubab endalt küsida, mis just praegu toimub. Nii muutub elu iga hetk meile kättesaadavaks ja kasulikuks.

Kui kaotame kokkupuute 'siin ja praegu' olemise tundega, muutuvad meie liigutused kohmakaks. Lapsed on mõnikord selle suurepäraseks näiteks. Kätega vehkides ja kõrvu hõõrudes lobisevad nad ühe jala peal seistes, teine jalg esimese ümber keerdus. Tormates läbi toa ülepeakaela midagi otsides, seisatuvad nad poole sammu pealt, kuna neil tekib uus mõte. Nad koguni komistavad iseenese otsa, tehes mitut asja korraga. Tundub, et nad on oma füüsilisest tegevusest vaevalt teadlikud. (Täiskasvanud ei ole sugugi paremad; sageli oskame vaid oma segadust paremini maskeerida!)

Kõikides oma igapäevastes tegevustes saame trennida selgeid ja ruttamata liigutusi, sealjuures mitte robotlikult, vaid säilitades loomuliku spontaansuse. Füüsiliste liigutuste teadvustamine toob tegevusse esteetilist tunnetust. Kui avame sahtli, sulgeme ukse, tõuseme toolilt oma kehas teadlik olles, on sellel meelele rahustav mõju. Alati on võimalus tegutseda selgelt, kui me seda vaid tahame, isegi kui meil on väga kiire. Keha teadvustamine arendab kehalisi oskusi, mis hoiab terve nii meeleseisundi kui keha. Mõningates tingimustes päästavad niisugused oskused koguni elu. Tähelepanematus on ohtlik, õnnetusjuhtumid tulenevad tavaliselt üht või teist liiki tähelepanematusesest. Teadvustades väldime mõttetut selja pingutamist, kui tassime midagi rasket. Hoiame end külmetamast, panes tähele, et tunneme külma.

Keha ja meel on tihedalt seotud. Me saame teada mõndagi oma vaimsest elust lihtsalt jälgides oma kehalisi liigutusi. Kehal on oma keel, selle füüsilised ilmingud näitavad otseselt, kuidas me end tunneme. Näo väljendused annavad ehk kõige olulisema sõnumi, neid paneme kõige rohkem tähele. See, kuidas me hoiame oma keha, edastab samuti teateid meeleolust: rõõmu, erutust, huvi, ebakindlust, agressiivsust. Nähes kedagi jalutuskäigul rõõmsalt keksimas, taipame mõtlematagi, et tegemist on rõõmuga. Kui sõbral on pea rinnal ja õlad längus, tunneme kohe, et midagi on valesti. Vahel me ei tea 'mis teha oma kätega', olles rahutud, isegi teadmata miks. Proovime panna käed tasku, hoiame end kui jääpurikas või niheleme ja niheleme. Tavaliselt me seda ei teadvusta, aga

kui hakkame end jälgima, näeme, et meie keha keel väljendab tundeid ja hoiakuid, millest me enne ei olnud teadlikud.

Tunne iseennast.

Raidkiri Apollo templis Delfis.

TUNDED JA MEELESTATUS

Enese sügavam tundmine saab alguse oma tunnete ja meelestatuse tundma õppimisest. Seda käsitlesime ka natuke mettā bhāvanā peatükis. Nägime, et asja tuum seisneb selle tunnistamises, mida me tegelikult tunneme. Tunded on lihtsad — kas tugevad või nõrgad, nauding või valu. Meelestatus tähendab antud juhul vastust ehk reaktsiooni oma tunnete, seda võiks nimetada ka suhtumiseks või hoiakuks.¹⁶ Suhtumisi on palju raskem uurida, kuna need on tavaliselt väga läbipõimunud ja keerulised. Aga kui me hoolikalt jälgime oma sisemist reaktsiooni kõikvõimalike asjade ja sündmuste suhtes, siis näeme üha uuesti toimimas oma tavapäraseid hoiakuid, pidevalt korduvat mudelit: tunne–reaktsioon, tunne–reaktsioon, tunne–reaktsioon. Tõmbume asjade poole, mis toovad naudingut. Neile asjadele reageerime rõõmsalt (või ahnelt). (Kui saame seda, mida tahame.) Tõmbume eemale valutokitavatest asjadest ja tunneme viha või rahulikumat, ükskõikset suhtumist. (Kui ei saa, mida tahame, siis hakkame mossitama või masendume.) Seega, peamiselt oleme meelestatud kas poolt või vastu, reageerides külgetõmbe või vastumeelsusega, omades kahte peamist liikumissuunda kas kogitud kogemuse suunas või sellest eemale.

Inimesele on loomuomane end oma tunnetest 'ära lõigata', siis kui ta tunneb, et ta nendega hakkama ei saada. On üsna loomulik, et väga tugevate tunnete nagu viha või seksuaaltungi puhul tunneme end ebamugavalt. Vahel koguni nõuame endalt, et me midagi sellist ei tunneks. Mõnikord viib see oma tunnetest kroonilise eemaldumiseni. Vähesed on oma tunnetest ja meelestatusest täiesti teadlikud. Igaühel meist on tohutult varjatud energiat, mis uinub kuskil aheldatuna mahasalatud tunnete võrgus. Selle energia saame teha kättesaadavaks, 'tunnistades omaks' tunded, mida tunneme. Kuigi tunnete kogemisega kaasneb vabanemistunne, ei piisa vaid sellest. Lisaks iseendaga kooskõla saavutamisele on teadvustamise eesmärgiks arendada meisterlikke, loovaid reaktsioone, loomingulist hoiakut. Teadvustamise abil õpime, kuidas kasvatada armastust ja kaastunnet kõiges, mida teeme, ning kuidas vältida sisemisi tõukeid, mis viivad negatiivsete suhtumiseni nagu ahnitsemine või vihkamine.

Me ei saa muuta oma tundeid — rõõm ja valu on seotud mis tahes toiminguga, kuid me võime õppida, kuidas muuta oma *meelestatust*, oma reageeringut tekkinud tunnetesse.

Üks viis, kuidas oma suhtumistes ja hoiakutes olla loovam, on mõtlemise teadvustamine. Tunded ja mõtted on lahutamatud. Mõlemas peitub tee teise mõistmiseks. Mõtted kujutavad endast palju enam kui lihtsalt ideid:

MÕTTED

*Mõtted, ma armastan mõtteid.
Mitte aga korrutatud ja väänatud, juba olemasolevaid
mõtteid,
põlgan seda enesetähtsustamise mängu.
Mõtted voogavad teadmatusesse teadvusse,
mõtted on väidete proovilepanek südametunnistuse
proovikivil,
mõtted vaatavad elule näkku ja loevad, mida sealt on
lugeda,
mõtted on mõtisklus kogemuse üle ja järelduseks saamine.
mõtted ei ole mingi kaval trikk, harjutus ega
kõrvalepõiklemine,
mõtted on inimene kogu tema terviklikkuses.¹⁸*

D.H.Lawrence

Kust tulevad mõtted, kuhu lähevad ja mida nad endast kujutavad? Sageli me ei tea, millest mõtleme, isegi siis, kui oleme pikka aega mõttes. Tabamatud mõtted. Nad näivad tulevat ja minevat, nagu neile meeldib, vahel nagu taevas sõudvad majesteetlikud pilved, vahel nagu jõevoolus vilksatavad kalakesed. Tähelepanelikkust ja teadvustamist treenides arendame oma mõtlemise nägemise oskust — avastame just endale omased mõtted, teadvustame oma mõtete suuna ja taotluse. Õpime nägema, kuidas mõtted põhinevad meelestatusel, hoiakutel. Näeme, et sageli on meie arvamus vaid ratsionaliseeritud soov. Sellele viitabki Lawrence oma lausega: 'mõtted on väidete proovilepanek südametunnistuse proovikivil'.

Mõtete ja kujutluste selgendamises peitub vaimse arengu elujõud. Kuna mõtlus arendab keskendumisvõimet, viib see meid lähemale meie meeles olevatele mõtetele ja kujutlustele. Siis võime endalt küsida, mida me *tegelikult* mõtleme. Vaadates oma mõtteid põhjalikumalt, märkame, et enamus neist on 'pruugitud', need on segapuder teiste mõtetest (mis omakorda on saadud teistelt). Meie mõtted pärinevad vanematelt, teistelt inimestelt, ümbruskonnast. Selle 'segapudru' teadvustamine on esimene samm selge ja iseseisva mõtlemise poole.

TEADVUSTAMISELE HÄÄLESTUMINE

Teadvustamise Alustugede kirjeldus oli väga kokkuvõtlik, kuid nüüd teame vähemalt mõtluseks paremate tingimuste loomise põhimõtteid. End teadvustades oleksime mõtluseks paremini valmistunud ja tegeli-

kult oleksime ükskõik milleks paremini valmistunud. Mõtluseks maha istudes oleks meil kergem keskenduda, sest meil oleks juba algusest peale kokkupuude oma kogemusega.

Ometi tegelikkuses tundub meie kogemus koosnevat kildudest. Alguses pole kerge eristada keha (ja selle erinevaid osi), tundeid, hoiakuid ja mõtteid. Heaks meetodiks on alustada kõige konkreetsema osaga — kehaga, suundudes järk-järgult sissepoole, meele peenemate varjunditeni. Võta järgnevat teksti kui harjutust.

Juhi oma tähelepanu natuke eemale selle teksti lugemiselt ja keskendu oma kehale. Teadvusta oma keha erinevaid osi ja püüa kogeda kõikvõimalikke tekkivaid aistinguid.

Tunneta oma näo nahka, seal tekkivaid erinevaid füüsilisi aistinguid. Tõenäoliselt märkad pingeid või kihelust. Tunneta natuke aega näost tulevaid üldisi aistinguid, siis juhi oma tähelepanu silmadele, sealt edasi huultele, siis laubale ja peanahale. Nii tehes tunned, kuidas sinu keha teised osad poolehoiust selle tegevuse vastu lödvestuvad. Edasi liigu allapoole: õlad, õlavarred, käed, randmed, sõrmed, põidlad. Siis juhi oma tähelepanu minutiliste vahedega allapoole kogu ülejäänud kehale, kõigepealt kõht, siis selg, lülisammas, puusad, tuharad, reied, põlved, sääred, pahkluu, jalatallad, varbad, koge jalatalla aistinguid, kihelusi.

Keha teadvustamine on ettevalmistus oma tunnete, hoiakute ja mõtete teadvustamiseks. Kehast rohkem teadlik olles kogeme paremini oma tundeid, naudingut või valu. Näiteks, just siin ja praegu istumise füüsilised aistingud võivad olla meeldivad. Tee kindlaks, kas see sinu puhul praegu paika peab või mitte. Vaadates oma mõtteid ja kujutlusi, koge ka oma tundeid, kas need on meeldivad või ebameeldivad. Küsi endalt, millised tunded tekivad selle teksti lugemisel.

Seda harjutust jätkates, oma keha teadvustades, oletame, et tunned näljatunnet, mitte pöörast hundi-isu, vaid isu midagi närida. Enamasti ei olegi see tunne seotud näljaga ning asjasse süvenemisel saad teadlikuks nõrgast ebameeldivustundest. Tunnustades selle ebameeldiva tunde olemasolu, märkad, kuidas sünnib sinu tavapärane reaktsioon sellesse tundes, milline on sinu vastus sellele tundele: kergestileitav rahuldus. Hoolimata nõrgast ebamugavustundest, oled võimeline jätkama lugemist. Võib-olla teistes tingimustes oleksid vastanud himuga ja pea oleks täitunud söögimõtetega. Kui sa aga oma tundeid ei oleks teadvustanud, oleksid sattunud segadusse, teadmata isegi miks, kaotanud lugemishuvi ja keskendumise antud teksti lugemisel.

Niisiis, *keha* teadvustamine häälestab tunnete. *Tunnete* teadvustamine häälestab meelestatusele ehk suhtumisele oma tunnetesse. *Meelestatuse* teadvustamine häälestab *mõtetele*.

Suhtumiste teadvustamine on tihedalt seotud mõtete teadvustamisega. Võidakse arvata, et mõtted kuuluvad puhtalt mõistuse vald-

konda, olles seal iseseisvalt ja omaette. Nii see aga ei ole. Vastavalt Abhidharmale (budismi eetilisele psühholoogiale) on meie mõtted alati meelestatusega seotud. Kui saame vihaseks, on meie peas vihased mõtted. Kui tunneme himu, on meie peas himurad mõtted. Näljatundes mõtleme toidule. Kui oleme lõdvestunud ja kannatlik, on meel paindlik ja me saame valida oma mõtteid: mida mõelda ja mida mitte.

Kaks tähtsaimat Teadvustamise Alustala on suhtumiste ja mõtete teadvustamine, sest see on kogemuse valdkond, mida me saame muuta. Me ei saa muuta tõsiasja, et omame keha ja just antud keha. Samuti ei saa me muuta oma tundeid, st tundeastinguid. (Me saame valida, mida kogeda oma aistmismeelte kaudu, aga me ei saa ette kindlaks määrata kogetava mõju, mida tunda!) Kuid me *saame* muuta oma suhtumist tunnetesse ja me *saame* selgendada oma mõtlemist. Kuna meie mõtted on meie suhtumiste karva ja värvi, on peamiseks ülesandeks selle teadvustamine. Meelestatuse teadvustamine õpetab meile, kuidas oma tunnetele uuel viisil reageerida, viisil, mis aitaks kaasa meie arengule, meie õnnele.

MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL

KESKENDUNUD MEELE VÄÄRTUSTAMINE

Käsitlesime väliseid tegureid, mis aitavad mõtluspraktikat igapäevases elus tõhusamalt sisse seada. Nüüd vaatame mõtlust ennast.

Isegi kui oled vaid korra proovinud hingamise teadvustamise mõtlust, oled kindlasti midagi teada saanud keskendumise olemuse kohta. Kui olid keskendunud kas või ühe sekundi murdosagi vältel, siis tundsid hetkekski teatud meeleelgust. Seepärast tead, mida *tähendab* olla selge, mida tähendab olla hajameelsuseta, ilma häirivate kujutluste ja mõteteta, mis tavaliselt järelejätmatult meelt täidavad. Keskendunud meel on õnnelik meel, see on nagu helesinine taevas. Mida enam mõtlustades keskendud, seda enam häirivad mõtted hajuvad. Õigupoolest, kui oled mõtlusse täielikult neeldunud, pole peas enam mingeid mõtteid.

Tavaliselt samastame oma vaimseid kogemusi mõtetega. Kuid mõtluskogemused näitavad meile, et mõtlemine ei ole meelega tähtsaim tegevus. Avastame, et meie meel on kõige selgem, puhtam ja rikkam siis, kui see on mõtetest niisama hästi kui vaba.

Inimesed, kel pole mõtluskogemusi, teevad seda kuuldes kiire järelduse, et tegemist on mingisuguse vaakumiga, tühja mõttelageda seisundiga. Laialt tuntud müüt mõtlusest on 'tee oma meel tühjaks'. Mõtetest vaba teadvustamine on aga väga positiivne ja loomulik tegevus. See ei piirdu üksnes mõtlusega, mõnikord tunneme seda tegevustes, mida me armastame väga teha, näiteks aias töötades, maalides või liht-

KESKENDUMISE OLEMUS

salt midagi kaunist vaadates. Me oleme oma tegevusest nii kütkestatud, sellesse nii sisse sulanud, et mõtteid lihtsalt ei teki või neid on väga vähe. Tähelepanu on välismaailmast osaliselt eemaldunud, isegi sel määral, et me ei pane tähelegi, kui keegi meid kõnetab. Teadvustamine ja mõtlemine on erinevad protsessid: me võime olla äärmiselt teadlikud sellest, mida teeme, üldsegi mitte sellele mõeldes. Sama toimub veel vahetumalt mõtluses: me võime väga selgelt teadvustada mõtlusobjekti ja ometi sellest mitte mõelda.

MÕTLUSE ALGJÕUD

Mõtluse see külg on viinud teise müüdini, 'mõtetest vabanemise' müüdini. On tõsi, et sageli häirivad meid kohatud mõtted. Kuid tavaliselt ei aita tahtlik ja kavatsatud mõtetest vabanemispüüd, kui me seda rakendame kui meetodit. Häirivate tegurite käsitlemiseks on teisi meetodeid.

Enne kui hakkame vaatama võimalikke häirivaid tegureid ja tõkkeid, oleks üldjoontes kasulik teada, mille poole me oleme teel. Mõtlustades tuleks otsida tasakaalustatud, endasse haaravat, õnnelikku, keskendunud meeleseisundit. Kasuks tuleb eneseusaldus, et see õnnelik keskendunud meeleseisund on kusagil väga lähedal, kusagil 'pinna all'. Tegelikult me ei satu selle seisundiga just tihti kokku, meie meeleseisund on pigem etteennustamatu, aga sellest hoolimata käib keskendunud olek meiega potentsiaalselt kaasas. Õieti öeldes, oleme alati teatud määral keskendunud. Isegi segaduses olles. Asjale sellise lähenemise korral on tõenäolisem saavutada sügavamad keskendumist.

Mõtlus on nagu purilennukil lendamine või lainelauaga sõitmine. Meil tuleks kasutada võimalusi, mida pakuvad mõtluse algjõud. Meil tuleks sõita soojas õhuvoolus, kasutada tuule jõudu, liuelda oskuslikult vees lainete sees või harjal. Me peaks valmis olema tuulehoo ja lainetevoo tulekuks. Teiste sõnadega, meil tuleks olla teadlik meeles tekkivast positiivsest seisundist. Me peaks olema valmis 'sõitma' nende vaimsete seisundite jõul.

Toon näite rõõmust ja naudingust. Kui märkame, et tunneme meeldivat ja rahulikku meeleseisundit, isegi kui see on väga õrn, siis tuhmi ja segase oleku keskel tuleks sellist seisundit julgustada. Laseme sel tundel püsida ning lihtsalt kogedes ja nautides seda keskendumise mõtlusobjektile. Sellest ei tohiks segadusse sattuda. Meeldivaid tundeid ei tohiks kasutada konksuna meeldivate mälestuste ja fantaasiate lähemale õngitsemiseks. Neid peaks kasutama lihtsalt keskendumise toena. Rõõmus ja naudingutundes peitub särav energia, mida peaksime õppima suunama oma mõtlusse, mitte aga lubama sel oma tähelepanu hajutada.

Kirjeldatuga sarnaneb inspiratsioon — sügav rõõm ja erutus, mis põhineb mõtluse edusammudel, seda võib koguni tunda füüsiliselt nau-

dingu tulvana või 'kananahana'. Jällegi oleks hea seda tunnet julgustada, pidades seda üheks keskendumise küljeks.

Veel üks asi, mida peaks meeles pidama ja mis toetab keskendumisvõimet, on tasakaalukas ja kannatlik suundumus, otsusekindlus, kus tunneme sügavalt, et me tahame mõtlustada, et me ei taha olla hajali, et me tahame kasvada ja areneda. Selline motivatsioon on väga liigutav.

Toeks on ka keskendumistunne iseenesest. Selle kasvades tekib mõtteselguses ja keskendumises uusi tundevarjundeid, mida saab õppida laiendama.

Vaatleme neid mõtluse sisemisi jõude hiljem põhjalikumalt. Mõtluse toetajaid tuleb tunda õppida, et neid ennetada, ära kasutada, et seilata nende positiivses mõjus. Mida rohkem me kasutame toetavate jõudude abi, seda vähem tuleb meil muretseda mõtlustõkete pärast.

MÕTLUSTÕKKED

Tähelepanu suunamine ainult ühele asjale, nii nagu mõtluses, ei ole alati kerge. Sageli avaldavad sellele tegevusele vastupanu meie vähem teadvustatud osad, mis tahavad püsida tavapärasel aistingute maailmas ja teha teisi asju. Eristatakse viit keskendumise tõket. Neid teades oleme võimelised need oma meelde ilmudes ära tunda. Võib-olla veel enne, kui need meie meele vallutavad.

Viis tõket on: (1) soov aistmiskogemuste järele, (2) pahatahtlikkus ehk viha, (3) rahutus ja ärevus, (4) laiskus ja tuimus, (5) kahtlus ja otsustamatus.

Peamiseks häirivaks teguriks on soov tunda aistmiskogemusi. Alati ei ole me huvitatud mõtlusest ja nii kipub meel pidevalt tagasi minema aistingute maailma. Me ei ole veel õppinud leidma naudingut keskendumisest. Me ei oska selles otsida meeldivaid aistmiskogemusi. Kui kuuleme heli, näib see nii huvitav, et hakkame seda kuulama. Avame silmad ja hakkame vaatama tapeedi hämmastavat mustrit ja värvi. Hakkame silitama oma jalgu, nautides aistinguid. Meid võlub tekkinud idee ja me hakkame seda lähemalt uurima.¹⁹ Meie maailm on täis meeldivaid mõtteid: mida teha täna õhtul, mida võiks süüa, mõtted hiljuti loetud raamatust. Need tõukejõud on iseenesest kõik täiesti loomulikud, kuid teevad keskendumise võimatuks.

Viha on eelmise tõkke üks variant: seekord on meie huvi kinnitunud valusale kogemusele. Oleme millegi või kellegi pärast ärritunud ja me ei saa lasta sellel tundel lihtsalt niisama kaduda. Me ei saa jätta mõtlemata sellele, kui halvasti meid on koheldud ja mida meil on asja kohta öelda. Või mõtlemekoguni kättemaksust. Või kuuleme väljast häält või tunneme lõhna, mis ärritab nii, et me ei saa sellele mitte mõelda. Võib-olla mõni

**(1) SOOV
AISTMIS-
KOGEMUSTE
JÄRELE**

(2) VIHA

mõte või arvamus on puudutanud valesid klahve ja nüüd meile tundub, et peame analüüsima selle vea kõiki üksikasju. Niikaua, kui toimub midagi sellist, on võimatu oma meelt keskendada millelegi muule.

(3) RAHUTUS JA ÄREVUS

Rahutus ja ärevus ei anna meile rahu, me ei saa end mõtluseks sisse seada ja keskenduda. Siis tuleb käiku aeglustada, oleme liiga rutakad. Keha on kärsitu ja niheleb või oleme ärevil — või mõlemat korraga. Rahutu keha ja meel on ebapiisava ettevalmistuse tulemus. Istusime mõtlustama liiga järsku peale aktiivset tegevust või on pea lihtsalt mõtteid täis või südametunnistus raske. Kui tegeleme selle seisundiga kannatlikult, lahenevad vastuolud iseenesest.

(4) LAISKUS JA TUIMUS

See tõke väljendub meele tuimuses. Tunneme end väsinuna ja keha tundub raske. Viimatimainitut nimetame laiskuseks. Mõnikord haarab laiskus meid füüsiliselt niivõrd, et pea vajub rinnale ja me hakkame norskama! Selle tõkke põhjused peituvad lihtsalt füüsilises või vaimses väsimuses või hoopiski selles, et ääreni täissöödud kõht püüab hakkama saada viimase söögikorraga. Kuid vahel on tegemist psühholoogiliste teguritega, võib-olla vastupanuga, mida põhjustavad mahasalatud tunded. See tõke võib olla ka vastukaja eelmisele tõkkele: rahutus on viinud kurnatuseni. Vahel pendeldame ärevuse ja tuimuse vahel nii mõtlusharjutuses kui väljaspool seda. Kui asi nii on, tuleb leida midagi, mis aitab püsida tasakaalus.

(5) KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS

Kas ma usun koos kõikide oma probleemidega, et mõtlus mind kuhugi välja viib — ja just *see* mõtlus, mida mina praktiseerin? Kas *see* mõtlus on ikka hea? Kas sel on mulle mõju? Kas *mõtlusõpetajast* on kasu? Kas ta teab, mida ta räägib? Ja üldsegi, kust ma võiksin seda teada?

Kõik see väljendab kahtlust ja ka otsustamatust, sest antud meeles seisundis ei ole me võimelised otsustama ja korralikult keskendumata. Nii lõpetame ettekäände leidmisega, istume nõiaringsis ja kaotame oma motivatsiooni. Selles mõttes on kahtlus väga tõsine mõtlustõke.

Midagi ei ole katki siira kahtlusega, mis meil kindlasti on mõtluse ja selle mõju suhtes. Meie meelele on iseloomulik olla teatud määral ebakindel. Mõned asjad jäävad väljapoole meie kogemust. Teatud määral peaksime usaldama seda, mida räägitakse, ning avastama tõe läbi oma katsetuste. Aga seda saame teha ainult siis, kui pühendame end kogu südamega katsetustele. Kahtlemine ja liiga skeptiline hoiak tulenevad sageli eneses kahtlemisest või ratsionaliseeritud eneses kahtlemisest. Ilma eneseusalduseta saab vaevalt endalt keskendumist nõuda. See ei ole võimalik ilma usuta, et me oleme selleks võimelised, vähemalt lõpptulemusena.

TASAKAALU LOOVAD PINGUTUSED

Kirjeldatud viis tõket on kasulik nimekiri mõtluse sujumise määratlemiseks. Niikaua kuni me pole täielikult keskendunud, võime kindlad olla, et meeles pesitseb vähemalt üks tõke või rohkem. Kõige tähtsam on see tõke ära tunda. Kui tõke on kindlaks määratud, saame selle vastu võidelda.

Tõket nõrgendab sageli lihtsalt äratundmine, see meenutab meile otseselt, et mõtluse eesmärgiks on keskendumine. Ometi kipume tõkete äratundmist vältima. Enamusel meist on tõkked varustatud teatud isikupäraste 'kaitsetega'. Näiteks tuimusel ja laiskusel õnnestub suurepäraselt end ümbritseda kaitsemüüri äratundmise eest, seda eriti hommikul, kui me ei taha üles tõusta. Kõigepealt ei taha meie meel sellest mitte midagi teada, järgmiseks leiutab ta hiilgavaid 'põhjusi' edasimagamiseks. Veel (ja veel kord) ainult viis minutit! Olles haaratud vihast, ei jäta me tõenäoliselt vigade kallal norimist ega valutekitavate mõtete heietamist. Meie kahtlused täidavad jalamaid omaenda ettekuulutused: 'ma ei ole võimeline seda tegema'... 'No ma ju teadsin, et ma pole võimeline seda tegema.'

Meil tuleb selgelt tunnistada, et oleme lasknud tõkke oma keskendumisse. On palju abinõusid, mis aitavad uuesti mõtlusest huvitada, rääkimata eespool toodud nõuannetest, mis käsitlesid keskendumise positiivseid jõudusid (vt.lk.58). Üksikasjalikumad teavet tõketest loe lisast. Alljärgnevalt esitame peamised põhimõtted.

Esimeseks põhimõtteks on selle tunnistamine, et tegemist on tõkkega. Mõtlust ei ole hea jätkata tõkkest hoolimata, tõket vältides, soovides, et see ise hääbuks. Niisugune lähenemine viib vaid peavaluni või tuimuse ja laiskuseni! Meil tuleb võtta vastutus iseendale oma tõkete eest. Tuleb tunnistada, et see on *minu* takistus ja sellega tuleb midagi peale hakata. Mõtluses tuleb ära tunda iga uus tekkiv meeleseisund.

Probleemiks võib osutuda süütunne. Väga paljudele ei meeldi mõelda, et *nemad* kogevad selliseid tundeid nagu viha või loomalikku himu toidu ja seksi järele. Kui mõtluskogemused sunnivad neid seda tõsiasja tunnistama, tunnevad nad end ebatavaliselt halvasti. Selle tõsiasja mittetunnistamine ei ole ainult ebarealistlik, vaid piirab ka arenguvõimalust. Just mõtluses arendame positiivset nägemust iseendast, usku iseenda vaimsesse potentsiaali. Kuna meil on jõudu mõista elu ja toimida vastavalt oma valikutele — vähemalt potentsiaalselt — siis miks me ei usu, et õigete pingutuste korral saavutame edu?

Aluspõhja loomise põhimõte tähendab ettevalmistust. Me ei saavuta iialgi edu *aluspõhja* loomata. Kui tahame keskenduda, peame looma aluse iseenda *üldisele* teadvustamisele enne *erilist*, mõtlusobjekti intensiivset

**TÕKETE VASTU
VÕITLEMISE
PEAMISED
PÕHIMÕTTED.
ÄRATUNDMINE**

**USK OMA
VARJATUD
VÕIMETESSE**

**ALUSPÕHJA
LOOMINE**

teadvustamist. Kui kaotame ühele objektile suunatud keskendumise, saame selle taastada, kui leiame uuesti kokkupuute oma keha, tunnete, suhtumiste ja mõtetega.

Takistuste vastu võitlemiseks on palju meetodeid. Esimene neist on **mõtlemine tagajärgedele**. Mis juhtub siis, kui lubame tõketel oma meeles takistamatult kasvada. Mis saab siis, kui me ei võta mitte midagi ette oma harjumusega olla hajameelne, vihane, kahtlev? On üsna selge, et sellised harjumused süveneksid veelgi, need muutuksid meie iseloomu valitsevateks omadusteks. Kui selle üle mõelda, selgineb pingutuste tähtsus ja meelt on kergem suunata keskendumisele.

Teiseks meetodiks on **vastupidise omaduse arendamine**. Kui kõhkleme, arendame eneseusaldust ja usaldust. Kui meel on pinges, lõdvestame selle. Kui see on liiga loid, ergastame seda. Teiste sõnadega, kui negatiivne meeleseisund leiab pääsu mõtlusse, arendame sellele vastupidist positiivset omadust, selleks et see ületada või neutraliseerida.

Kolmas meetod on **taevasarnane hoiak**. Teatud meeleseisundid muutuvad vahel veelgi tugevamaks, kui püüame neile vastu seista. Kui eelmised kaks meetodit ei aita, püüame 'taevasarnast hoiakut': meel on kui selge helesinine taevast, tõkked on kui pilved. Järgides seda meetodit, tunnistame tõsiasja, et tõke on pääsenud sisse, ja lihtsalt jälgime tõket. Vaatame nagu mängu, vaatame oma fantaasiaid, muresid, kujutlusi, vaatame, mis meie meeles sünnib. Vaatame teraselt, aga ei lase end kaasa kiskuda. Kaasakistult saame tõkete roaks. Jälgides kannatlikult, asjasse sekkumatult, kaotavad tõkked oma jõu ja hajuvad.

Neljas meetod on **kustutamine**. See on midagi viimastest abinõudest: me lihtsalt ütleme tõkkele "ei" ja lämmatame selle. Kõige mõjusamini toimib see nõrga tõkke puhul, siis kui oleme veendunud mõttetuses mängida tõkkele lahket peremeest. Kui tõke on väga tugev või kui on tegemist tunnete vastuoluga, tuleb tõdeda, et selle meetodi kasutamine loob kasutuid kõrvalmõjusid. Pinge, tunnetega kontakti puudumine, vaimne tuimus on tavaline tagajärg liiga tugeva surve kasutamisel. Praktilistele kogemustele põhinedes soovitatakse survet kasutada üksnes nõrkade tõkete puhul. Kui oleme positiivses, selges meeleolus, on üsna kerge lämmatada nõrk tõke.

Lõpuks **Varjupaika minemine** ehk **pühendumine Kolmele Kalliskivile**. Tõkete ületamine võib vahel täiesti ebaõnnestuda. Oleme kogu mõtlusaja või osa sellest hajeval. Sellisel juhul on oluline mitte meelt heita. Mõtlust tuleks vaadata kogu vaimse arengu perspektiivis. Alateadlikud jõud on väga tugevad ja vahel tähendab see rasket heitlust. Siis võiks endale meenutada, et oleme teinud oma parima, et meie pingutused on olnud siirad. Pingutustel on kindlasti häid tagajärgi. Ka siis, kui me

ei tunne pingutuse vilju mõtluses! Varjupaika minemine ei ole niivõrd meetod tõkete võitmiseks, kui võrd pigem hoiak, millele häälestuda pärast mõtlust. Me peame leidma ja süvendama oma motivatsiooni. Traditsiooniliselt väljendudes, meil tuleks minna Varjupaika, arendada kõrgemaid inimlikke omadusi, mille sihiks Kolm Kalliskivi: Virgumine (ehk buda seisund, mille sümboliks on Buddha), õpetus Virgumisest (Dharma ehk Buddha Õpetus) ja selle õpetuse praktiseerijad (Sangha).²⁰

Hiljem (eriti kaheksandas peatükis) tuleb veel teavet selle kohta, kuidas mõtluses oma meele arendamise kallal toimida. Lisas on ka üksikasjalik juhend erinevatest tõketest vabanemiseks. Kuid ka nüüd on sul piisavalt teavet, lihtsalt meenuta peamisi punkte: tunne ära, millise tõkkega on tegemist, ning sellest vabanemiseks toimi eelpool mainitud põhimõtete järgi.

**TASAKAALUS-
TAVAD
PINGUTUSED.**

Pingutusi tuleks teha tasakaalustatult, tuleks kulgeda keskteel — liiga väikeste ja liiga suurte pingutuste vahepeal. Kui oleme laisavõitu ja muretu ega tee erilisi pingutusi, ei keskendu, ei julgusta oma positiivseid omadusi esile tulema, ei vaevu vältima tõkkeit, siis triivime häguses, uduses meeleseisundis. See on üks äärmus. Teisest küljest, kui sunnime end vägivaldselt, muutume jäigaks. Hiljem järgneb sellele tõenäoliselt teatud vastureaktsioon: jõu kasutamine enda kallal viib tuimuse või peavaludeni. Nende kahe äärmuse vahel peaksime leidma kesktee, kindlustades, et pingutame just parajalt ja lõdvestame just parasjagu. Vahel tuleb oma tähelepanu teravdada ja vahel jällegi lõdvemaks lasta. Kui meel tundub olevat liiga pinges, siis lõdvestu. Kui meel tundub olevat liiga laisk, siis teravda tähelepanu.

KESKTEE

Kui ületame mõtlustõkkes ja saavutame püsiva tasakaalustatud keskendumise voolu, muutume eriliselt lõdvestunuks ja eriliselt energiliseks, oleme mõlemat üheaegselt. Kui need kaks seisundit — särav, rõõmus energia ja sügav rahu — sünnivad ühekorraga, siseneme neeldumise seisundisse. Traditsiooniliselt nimetatakse seda teadvuse seisundit *dhyāna*'ks (sanskriti k.; paali k. *jhāna*'ks). Järgmistes peatükkides vaatame *dhyāna* seisundeid.

HEAENDELISED MÄRGID

*Need, kes on nii head,
et võitmatuks igal pool jäävad,
kaitstult kõikjal kulgevad,
nende on kõige heaendelisemad märgid.*²¹

Buddha

Reeglipäraselt mõtlustades märkame peagi sellest tulenevat kasu. Arvata-vasti märkame edenemist ka mõtluses endas. Tunneme ehk seletamatut

õnne ja rahu. Vahel võib-olla vaimustavat õndsustunnet. Avastame, et tunneme end mõtlusest väljapool õnnelikumana, et elu kulgeb sujuvamalt, juhitavamalt. Kindlasti märkame, et mõtted ja kujutlused on selgemad, et silmapiir on avardunud, maailmavaade ja väljavaade on loovam ning tunneterikkam. Avastame, et unenäod on muutunud ebatavaliselt elavaks ja värvikaks. Kõik need on tüüpilised mõtluse tulemused.

Edusammud ei pruugi alati väljenduda nii selgelt. Me lihtsalt märkame, et toimunud on määratlematu muutus, et 'midagi' on muutunud. Selleks võib olla ka teiste inimeste reaktsioon, mis teadvustab meile meie muutuse, avastame, et teised on meist enam huvitatud. Teised tajuvad, et oleme seesmiselt vabamad ja rahulolevamad.

Sisemised muutused on ka väljakutseks. Mõtlustamine äratav ohtralt ellu uusi tundeid ja suhtumisi ning me tunneme end ebakindlalt, sest ei oska nendega midagi peale hakata. Hakkame elu nägema täiesti uutmoodi ja tundub, et teoksil on suur muutus. Kõik see on teretulnud, see näitab, et oleme läbi murdmas oma peamisi psühholoogilisi piiranguid. Siiski on tähtis, et mõistaksime, mis toimub. Tõepoolest mõtlus muudab kogu meie elu ja selles muutuses oleks hea osaleda teadlikult ja aktiivselt, kui see on just see, mida me tõesti tahame. Kui me ei taha muutuda, võib-olla tahame lihtsalt midagi, mis aitaks pärast tööd lõdvestuda, siis ei ole ka selles midagi halba. Kuid peaks teadma, et mõtlus, mida praktiseerime, on oma olemuselt vaimne muutus ning see on väga tugeva mõjujõuga.

MÕNEDEST MÕTLUSKOGEMUSTEST

Raamat mõtlusest ei ole õpetaja aseaineks, kuigi see võib olla vägagi kasulik. Mõtluse käigus tekkivatest mitmesugustest kogemustest on peaaegu riskantne kirjutada. See sarnaneb näpuga järjeajamisele meditsiinilises käsiraamatus. Siis tundub, et omame teatud sümptome, ja selle põhjal teeme kiired järeldused. Kui satume mõtluses kokku millegagi, mida on raske mõista (aga mida varem või hiljem hakkame mõistma), on parem nõu küsida kelleltki, kes on neis asjus enam kogenud.

Kuid ka raamatutel, nagu sellelgi siin, on oma rakendus. Raamatuid lugedes tuleb meeles pidada, et iga inimene on unikaalne ning et üldisi väiteid saab rakendada ainult üldiselt.

Näiteks, mis tähendus on sellel, kui me mõtluses avastame end kogemas kauneid värve, imepäraseid kujundeid, hääli või helisid? Üldmõiste niisuguste kogemuste jaoks on *samāpatti*²² (see on tavaline just algajate puhul). Sellised kogemused on väga erutavad ja müstilised. Siiski ei oma need suurt tähtsust. See tähendab, et oleme jõudnud heale keskendumistasemele, nii et me pole enam teadlik oma kehast ja aistmismuljetest. Aga siiski, see on justkui tunnistus sellest, et meie aistingud on ikka veel olemas, püüdes tegutseda ja mõjuda, hoolimata

seigast, et mõtluses eraldume füüsilisest maailmast. Võime kogeda kummaliselt moondunud vaatepilte, helisid, lõhnu, puudutusi, maitseid, justkui meeleorganite 'karusselli', mis igatseb oma tavapärast kohta meie maailmas. Kuna on olemas väga palju erinevaid aistmiskogemusi, on olemas ka tohutul hulgal erinevaid *samāpatti* kogemusi. Võime tunda, et keha muutub tohutult suureks nagu maja, mägi või kogu kosmos või imepisikeseks, ainult mikroskoobiga nähtavaks. Võime tunda end seisvat tagurpidi või istumas näoga vastupidises suunas, kogeda oma keha mõnel täiesti kirjeldamatul moel, kogeda väga kummalisi aistinguid. Tavaliselt on niisugused kogemused meeldivad kui mitte veidrad.

Sedalaadi *samāpatti* kogemused on üldiselt hea märk. Vähe-malt see näitab, et keskendumisvõime on muutunud aistmiskogemustest sõltumatuks. Ometi võib keskendumisvõime olla sama hea ka ilma ühegi *samāpatti* kogemusega. *Samāpatti* tundemärgid hajuvad, kui siseneme mahedamasse, veel sujuvamasse keskendumisse.

Algajad mõtlustajad erutuvad sellistel puhkudel üsna arusaadavatel põhjustel ja kipuvad arvama, et on saavutanud hämmastava vaimse tule-muse, jõudnud intuiitiivse mõistmiseni. Võib-olla koguni Virgumiseni! Tegelikult aga kogetakse lihtsalt tavalist keskendunud seisundit. Niisiis tuleb tunnistada, et tegemist on just sedalaadi asjadega ja jätkata kesken-dumist mõtlusobjektile, samal ajal oma kogemust nautides. *Samāpatti* asetleidmine ja esinemissagedus on temperamendi küsimus, paljud ini-mesed ei koge seda mitte kunagi. See näitab teatud keskendumise taset, kuid ei ole vaimse arengu tundemärgiks. Seega sedalaadi kogemustest pole mõtet meil innustuda ega sellest ka heituda.

RASKUSTEST

Vahel kaob mõtluse vastu huvi isegi kui harjutamine näib minevat hästi. Oletame, et hingamise teadvustamise mõtluses oleme päris hästi kesken-dunud, oleme võimelised lugema iga kord ühest kümneni, kaotamata kordagi sidet oma hingamisega, isegi mitte viimastel astmetel. Aga te-gelikult ei tunne me sellest rõõmu, see ei innusta. Pigemini tundub see igav. Püüame üha visamalt, kuid midagi ei näi juhtuvat. See kurvastab ja ärritab, sest tegelikult tahame mõtlustada, tahame selles edeneda, kuid kõik näib põlevat tuhaks.

Sellised raskused tekivad, kui näeme mõtlust keskendumisvõime harjutamise kitsastes raamides, kui sellest saab harjutus, kus 'püsime hinga-mise juures'. Asi ei ole siin teatud kindlas mõtluse tüübis nagu hingamise teadvustamine. Lähenemine mis tahes mõtlusele võib olla omajagu kuiv ja tunneteta, kui suhtume sellesse kui tulemuste saavutamisse, mitte aga siin ja praegu toimuvasse kaasahaaravasse protsessi. Sellisel juhul tuleb väärtustada keskendumise tunde poolt. Oma keskendumisse tuleks panna rohkem tundeid. Siin aitab mettā bhāvanā harjutus. Või mõtluslaager.

Võib-olla lihtsalt vajame kedagi, kellega oma mõtlusest rääkida. Olenev mata kasutuselevõetavatest abinõudest on oluline teadvustada, et puudub innustus ja see tuleks uuesti ellu äratada.

Teine tavaline raskus ilmneb siis, kui hakkame mõtlusobjekti vaatama kõrvaltvaataja pilguga, justkui end mõtluse käigust eraldades. Mõtlusobjekti asemel (näiteks hingamisel tekkiv puuteaisting) kogeme vaid oma mõtteid sellest objektist. See on surnud seis ja juhtumi päästab üksnes 'vastupidise seisundi arendamine'. Kesken-duda tuleb oma kogemusele, mitte kogemusest mõtlemisele. Kas oled endas märganud seda kalduvust? Kas seda juhtub ka mõtlusest väljapool? Ehk on see sinu tavapärase komme kogeda mõtlust läbi mõtte. Loomulikult mõtlemine iseenesest ei ole sugugi halb asi, aga antud juhul varjavad mõtted meie kogemuse teised küljed. Seega tuleb teadvustada põhimist — kehalisi aistinguid, tundeid, hoiakuid. Ära takerdu oma mõttemaailma! Ka füüsilised harjutused aitavad tasakaalu taastada. Soovitav on rohkem teistega suhelda ja mettā bhāvanā harjutus.

ALGAJA MEEL

*Inimene ei lendaks iialgi nii kõrgele,
kui ta ei teaks, kuhu ta on teel.*

Oliver Cromwell

Selles peükis oli palju praktilisi nõuandeid. Kui lugeda üksikasjalikult mõtluse praktilistest külgedest, võime end kaotada tehnilistesse kirjeldustesse ja asja vaim jääbki tabamatuks. Samal ajal, kui selgitame endale, mida me oma harjutamisega saavutada püüame, on kasulik alles hoida 'algaja meel'. Algaja mõtlustaja on avatud hoiaku ja usuga. See aitab teha edusamme. Tal ei ole eelarvamusi selle kohta, mida tuleks saavutada. Ka edasijõudnud peaksid üles leidma seesuguse uudse lähenemise. Tuleks säilitada võime õppida midagi täiesti uut.

Kui meel on tühi, on ta alati millekski valmis, ta on kõigele avatud. Algaja meeles on palju võimalusi, asjatundja meeles vaid mõned.

...Kui me ei mõtle saavutustest ... oleme tõelised algajad. Siis oleme võimelised tõesti midagi õppima.²³

Suzuki Roši