

Kuues peatükk

MÕTLUSTINGIMUSED

Mida tähendab reguleerimine ja kohandamine? See sarnaneb pottsepa tööga. Enne kui pottsepp hakkab voolima kaussi või midagi muud, peab ta kõigepealt savi ette valmistama — see ei tohi olla liiga pehme ega liiga kõva. Enne kui viiulimängija saab luua harmoonilist muusikat, peab ta kõigepealt reguleerima keelte pinget — need peavad olema täiuslikult häälestatud....Enne kui me juhime oma meele Virgumisele, peame kõigepealt reguleerima ja kohandama sisemisi tingimusi...

Kui saame õppetüki selgeks ja rakendada oma teadmisi, saavutame samādhi³⁵ kergesti, vastasel korral satume kokku paljude raskustega ja vaevalt, et siis tähtsaks headuse õrn võrse.³⁶

Chi-I

MÕJUD

Näib kummaline, et mõtlustamine on erinevatel päevadel nii erinev. Miks ühel päeval on keskenduda nii kerge ja teisel nii raske, miks me ei saavuta igas mõtluses käegakatsutavaid edusamme? See näitab inimelu Sõltuvuslikkust. Väga harva kogeme seda, mis meile tõesti meeldib! Elu iga hetk sõltub nii palju kõikvõimalikest mõjudest, sõltuvuslikest teguritest.

Mõtluskunstis on vaja mõista, millised on peamised mõjud ja kuidas need mõjutavad meie meelt. Alati me ei märka, et meeleseisundit mõjutab meie elukoht, inimesed meie ümber, mis parajasti toimub meie elus ja paljud teised asjad. Kõik need tegurid on koostöös meie keskendumisvõimega.

Kui oleme ideaalses keskkonnas, tunneme end loomulikult õnnelikuna ja keskendunud meeleolus. Mõnedes teistes olukordades ei tule aga lõdvestumine kõne allagi, rääkimata mõtlusest. Kui võimalik, loo endale tingimused, mis aitavad keskenduda ja väldi kõike, mis seda häirib.

Füüsiline keskkond võib olla olulise tähtsusega. Kõik, mis sind ümbritseb, ruum, kus mõtlustad, maja, selle asukoht ja elanikud — avaldab mingil määral mõju. Kui võimalik, leia vaikne, rahulik keskkond, kus ei ole raadiot, televiisorit ega tänavamüra. Püüa vähemalt aeg-ajalt leida selline koht, siis on tõenäolisem luua parem keskendumise meeleolu.

Peamised mõtlustingimused

VÄLISED TINGIMUSED	SISEMISED TINGIMUSED
Suhted välismaailmaga, kui mõtluseks valmistumine	Dhyana seisundite arendamine ideaalsetes tingimustes
• Eetiline aluspõhi	• Kõne • Eetiline tegevus • Süütundest vabanemine • Positiivne virgutus
• Koht	• Toit
• Materiaalsed vajadused	• Puhkus ja kehalised harjutused
• Vabadus keskenduda	• Teave
• Kommunikatsioon	• Tegevus

Juba eelpool mainitud mõtluseks ettevalmistust on väärt korrata. See, mida tehakse *vahetult* enne mõtlust, mõjutab väga tugevalt meeles seisundit. See võib oluliselt muuta meele asetust keskendumise ja hajalioleku vahepealsel sirgel. Tähelepanu pööramine oma tegevusele enne mõtlust on lihtsalt teatud liiki ettevalmistus.

Teatud mõttes on kogu elu mõtluseks ettevalmistus. Igas tegevuses on teatud panus just praeguse hetke meeles seisundile. (Mõnedel tegevustel on kahtlemata palju enam tähtsust kui teistel.) Seega meeles seisund, millega hakkame mõtlustama, on osaliselt elustiili produkt. Võime märgata, et pärast muutusi oma elustiilis, oleme sagedamini mõtluseks sobivas meeleolus.

Pea mees, et kõik, mida teed, mõjutab meeles seisundit. Kokkuvõtvalt öeldes, kui suhtud teistesse positiivselt ja teadvustades, on üldiseks tulemuseks teadvustav ja positiivne meeleolu. Kui sul on tavaks toimida heatahtlikult ja sõbralikult, õnnestub mettä bhāvanā tegemine palju loomulikumalt. Kui oled igapäevaelus tähelepanelik oma tegude, sõnade ja mõtete suhtes, alustad hingamise teadvustamise harjutamist palju suurema eelise ja võrreldes nendega, kellel see tähelepanelikkus puudub.

Loomulikult tahame just mõtluse abil suurendada heatahtlikkust ja sõbralikkust. Kuid asja võib vaadata ka ümberpöörduvalt, me võiksime selliseid väärtuslikke omadusi luua ka mõtluse toetamiseks.

Tuleks luua mõtluse 'välised' tingimused, nagu Chi-I nimetab. Elkõige tuleb kindlaks teha, kas asja praktiline korraldus, nagu näiteks mõtluskoht, toetab mõtlust. Siia rühma tuleks lugeda ka 'oskuslikud' hoiakud teiste suhtes, mis säilitavad ja kaitsevad õnnelikku meeles seisundit (vt. tabel). Kui pürgime teadvuse kõrgemate seisundite poole, on olulised ka 'sisemised' tingimused. Mõtluse edukus nõuab arusaamist, kuidas luua kõige paremad sisemised ja välised tingimused.

Arusaamine, et mõtlust mõjutavad teatud mõttes kõik toimingud, on veelgi tähtsam kui valmisolek keskendumiseks mõtluses endas. Kui oleme hästi häälestunud ja entusiastlik, kippudes kärsitult mõtlustama, võib juhtuda nii, et silmade sulgedes ja keskendudes tegeleme ainult ettevalmistusega. Kui oleme hästi ettevalmistunud, on meel selge, paindlik ja osavõtlik. Kui aga ei ole, siis ei ole küsimus selles, kuivõrd hiilgavalt me end maha istudes tunneme. Meel on jäik ja hajali ning hulk aega läheb eeltöökseks ettevalmistamata meele kallal. Ka kõige paremad kavatsused ei kaalu üles puudulikku ettevalmistust.

Vahel takerdume tavapärasesse ettevalmistamatusse, isegi sellisel juhul, kui õige pea loodame jõuda Ületava Mõistmiseni, saavutada Virgumine või mis tahes hüve oma mõtluse kaudu. Hoolimata kõrgetest ideaalidest, ei pane me tähele, kuidas meie enda elustiil mõjutab meeelseisundit. Ei ole sugugi kerge mõtlustada, kui tahame kohe saavutada tulemusi. Tähtis on pidevalt kindlaks teha, kas mõtlust*ingimused* on nii tõhusad kui vähegi võimalik. Nii tehes märkame, et head tagajärjed sünnivad loomulikult iseenesest.

Heade tingimuste loomise nimel pingutades peaksime oma praktilistest kogemustest lähtudes endale meenutama, et tavaliselt on võimatu luua *ideaalseid* tingimusi. Alati ei ole käepärast võtta piisavalt rahu ja vaikust, kui just ei otsustata erakuks hakata. Tihti oleme olukorras, kus keskendumist häirivad välised tingimused. Kõik, mida me siis teha saame, on tunnustada seda olukorda nii nagu see on ja mõtlustada nii hästi kui võimalik. Kui me seda ei tee, muutume kärsituks ja kannatamatuks, mis omakorda tekitab tunde, et peaksime keskendumisele, ja nii sunnime end väevõimuga. Seesugusesse meeoleolu on kerge takerduda. Sel juhul ei hooli me oma tunnetest, me väldime seda, mis meeles tegelikult toimub. Nii ammenduvad jõuvarud ja nurjuvad igasugused püüdlused saavutada rahu ja keskendumine.

VÄLISED TINGIMUSED

EETILINE ALUSPÕHI

EETILINETEGEVUS

Esimeseks 'väliseks' tingimuseks, mille üle järele mõelda, on eetika. Eetika ja keskendumise vahel on oluline seos. Ainult õnnelik olles on võimalik täielikult keskenduda.

Kuid mis on õnn? Õnnetunne ei pea tingimata olema seotud rõõmuga. Siin on tegemist rohkem eneseusaldusega. Isegi suure pinge korral võime end õnnelikuna tunda. Võime oma eluga täiesti rahul olla, seetõttu olemegi õnnelik isegi kui meil on palju probleeme, raskusi ja valu. Õnnelik olemise üheks meetodiks on olla huvitatud. Kui oleme õnnelik, oleme ka teatud määral keskendunud. 'Keskendunud meel on õnnelik meel; õnnelik meel on keskendunud meel.'

Niisiis, selleks et anda mõtluses oma parim, tuleb olla õnnelik. Aga kuidas saada õnnelikuks ja olla oma eluga rahul?

Budistlik õpetus ütleb, et eetiline elustiil on õnnetundeks hädavajalik tingimus. Aga paljudele meist on tänapäeval kogu eetika teema täiesti ebaselge. See on täis kahemõttelisi 'halle laike'. Mida tegelikult tähendab olla 'hea'? See sõna näib olevat kahemõtteline.

Kindlasti ei tähenda eetiline elu lihtsalt tavapärasest õiget tegevust. Siin on küsimus *tegevuse tagajärgede teadvustamises*, selle teadvustamise arendamises. Igal tegevusel on tagajärg, mis avaldab mõju nii teistele kui meile endale ja tegemist ei ole mitte ainult materiaalsete tagajärgedega, vaid ka tagajärgedega meeleseisundi kujul. Nii nagu loodusseadused valitsevad füüsikat ja keemiat, niisugune suhe valitseb ka meie tegevuse ja meeleseisundi vahel. Eetiline elu põhineb selle suhte looval ja kasutooval rakendusel. Eetiline käitumine kujutab endast selliseid tegusid, mis soodustavad positiivsete meeleseisundite tekkimist.

Teatud tegevused mõjutavad meie meelt teatud viisil. Mõned tegevused on juba oma loomult väärtuslikud ja rahuldustpakkuvad (näiteks helde tegevus). Need on eetilised ehk 'oskuslikud tegevused'. Selliste tegevuste õilsaks omaduseks on see, et need teevad meid ja teisi õnnelikumaks. Teised tegevused (näiteks õel valetamine) on jällegi juba oma loomult kahetsusväärased. Kusagil oma sisemuses ei tunne me end õnnelikuna, kui me millelegi seesugusele vaba voli anname. Need on ebaetilised ehk 'oskamatud' tegevused.

Õnnetunne või kahetsustunne on kogemusel põhinev tunnus oma tegude eetilise väärtuse määratlemisel. Üldiselt, mida oskuslikumalt me toimime, seda õnnelikumalt me end tunneme. Ja meie meel on lõdvestunud, paindlikum ja keskendunud.

Üks teatud tegevus viib meid möödapääsmatult õnnetundeni. Tunneme end kõige paremini siis, kui teeme midagi, millest on kasu meile endale ja teistele. Kui me oleme helde, kui oleme seksuaalselt rahulolev, kui räägime tõtt, kui oleme selge meelega. Kahju tegemine, seksuaalne ärakasutamine, valetamine, segaduses olemine — eelpool mainitu vastandid — viivad meid möödapääsmatult õnnetusse seisundisse. Need põhimõtted on pandud viide traditsioonilisse budistlikku juhendisse:

(1) *Ahimsā* põhimõte, sõna-sõnalt 'mittevägivald', tähendab **kasulikult enda ja teiste heaks tegutsemist**. Negatiivses vormis öelduna tuleks vältida kõike, mis põhjustab kahju. (See on peamine põhimõte, millel põhinevad kõik teised põhimõtted.)

(2) *Dāna* põhimõte, 'heldus', tähendab **andmise, jagamise hoiaku arendamist**. Negatiivses vormis väljendades me ei võta teiste rikkusi, energiat või aega, kui seda ei ole meile antud.

(3) *Santutthi* põhimõte, 'rahulolu', tähendab **seksuaalse enesekontrolli ja rahulolu arendamist** selle partneriga, kes meil on (ka siis, kui meil pole!). Negatiivses vormis tähendab see mitte kedagi kahjustada oma seksuaalkäitumisega ning seksuaalküsimuste mitte ületähtsustamist.

(4) *Sacca* põhimõte, 'tõde', tähendab lihtsalt **tõepärane olemist**. Negatiivses vormis tähendab see mitte valetamist ja oma vale mõtlemise parandamist.

(5) *Sati* põhimõte, 'teadvustamine', tähendab **teadlik olemist** maailmast, iseendast ja teistest ning selle teadlikkuse arendamist ja särava ning selge meeles seisundi säilitamist. Negatiivses vormis tähendab see vältida enesemürgitamist alkoholi ja teiste uimastavate ainetega.

PRAEGUSED
TUNDED
PÕHINEVAD
MINEVIKU
EETIKAL

Tõenäoliselt märkame, et meie õnnelikumad hetked on need, kui elame nende põhimõtetega kooskõlas, kui me ei tunne süütunnet ega kahetsust. Tundes niisugust vabadust, oleme kogu südamega avali kõigele, mitte ühtki külge endas peitmata. See ongi põhjus, miks eetilisel elul on mõtlusele oluline mõju.

Enamusele on teadvuse seesugune selgus harv nähtus. Tuleks tunnistada, et me ei toimi mitte kogu aeg nende põhimõtetega kooskõlas. Tuleks tunnistada, et meis on süütunnet ja et sageli me *ei ole* piisavalt õnnelikud, et kogu oma olemusega keskenduda. Teatud osad meist on hõivatud millegi muuga. Sisemine sõlm oleks vaja lõdvemaks lasta.

Aus äratundmine on eetilises arengus olulise tähtsusega sammuks. Meil tuleks näha, mis tegelikult toimub, mida me tegelikult teeme. On vaja ära tunda need väikesed tundemärgid, mis näitavad meile, millal me oma tegusid kahetseme ja millal neist rõõmu tunneme. Siis saab süütunde tajumine eetika tööriistaks, et heita valgust aladele, mida tahame muuta.

Meil on süütunne vahel isegi siis, kui me pole teinud mitte midagi kahetsusväärset! Et kasutada seda abivahendit korralikult, peaks oskama eristada tervet ja ebatervet süütunnet.

Vahel kogeme mõistuspäratut süütunnet. See sünnib siis, kui mõni 'autoriteet' näib meie tegevusega mitte rahul olevat või vähemalt kui meile nii tundub. Meile tundub, et meid ei kiideta heaks, oleme vääritud, arvatavasti patused. Seda laadi süütunnet tuntakse tihti seoses oma seksuaalsusega, kuigi selles, mida on mõeldud või kuidas käitunud, ei ole mitte midagi kahjutekitavat.

Loomulikult on olemas niisugune asi nagu must südametunnistus. Me kõik tegutseme oskamatult mitmesugustel viisidel. Kuid allumine mõistuspäratule süütundele on samuti 'oskamatu' tegu. Kõige esimene ülesanne on üles leida väär süütunne ja kui võimalik, siis sellest oma

südamel vabaneda. Kui märkame süütunde tekkimist, tuleks kontrollida, millise tegevusega on see seotud, ja vaadata, kas me kahetseme seda tegevust. Kui see tõepoolest näib kahetsusväärne ja kahjulik, siis peaksime tunnustama, et oleme selle tegevuse tagajärgede eest vastutav ning püüdma sellest kogemusest õppida.

Kurbus või kahetsus, mida tunneme, kui oleme kedagi kuidagi kahjustanud või oma käitumisega oma halvemat külge näidanud, on seotud mõistuspärase süütundega. Võtkem siis laitus puhtalt vastu — antud juhul sobib tunda kahetsust. Aga kui me tunneme end halvasti ja ometi ei oska leida oma tegevuses midagi kahetsusväärset, peaksime tunnustama, et süütundel ei ole põhjust. Muretsemiseks ei ole tegelikult mingit põhjust ja meil tuleks sel mõistuspäratul tundel lasta minna. Tegelikuses on seda raske teha, kuna sügavalt sissejuurdunud harjumused teevad asja keeruliseks, kuid kindlasti teeb meile head, kui selgitame, milles on asi.

On selge, et mõtlus on suunatud õnnetunde ja rõõmsate meeleseisundite arendamiseks. Tegelikult aga tunneme mõtluses pigem suurt tunnete segu, kogeme korduvalt takistusi ja teisi negatiivseid tundeid, mis seisavad tee peal ees ega lase keskenduda. Kust need tulevad?

Vastavalt budismile on kõik meie meeleolud, positiivsed ja negatiivsed tunded, tingitud — vähemalt osaliselt — meie eelnevast tegevusest. Ning edaspidised meeleolud on tingitud meie praegusest tegevusest. Näiteks, ütleme, et sa kingid oma sõbrale midagi sellist, mille üle tal on hea meel. See suuremeelne tegevus rõõmustab teda ja loob ka sulle hea tuju! Veelgi enam, selle teguviisi meenutamine valgustab sinu meeleseisundit ka mõni aeg hiljem. Sa meenutad seda ka palju aastaid hiljem ja tunned: 'mul on nii hea meel, et ma seda tegin!' Isegi siis, kui sa sellest mitte kunagi enam ei mõtle, jätab see tegevus hea mõju.

Selliselt mõjutab meie meeleseisundit iga tegevus. Kui räägime kellegagi kalgilt või lahkelt, meie kõne mõjutab meid, kõnelejat, vähemalt sama palju kui kõnetatavat. Võib-olla me ei näe silmanähtavaid seoseid oma mineviku kõne ja praeguste tunnete vahel, kuid see seos on kindlasti olemas ja kui me jälgime asja tähelepanelikumalt, märkame, et see protsess jätkub.

Kui jälgime end pikema aja jooksul, märkame, et meie tegude mõju on meile vahel palju sügavam ja kestvam, kui lihtsalt mõned tunnid või nädalad pärast teo sooritamist. Mõned teod omavad tohutut tundejõudu ja läbivad meid sügavuti, jõuavad alateadvuse sügavustesse ühinedes alateadlike ja poolalateadlike tundmuste ja hoiakute kompleksiga. Väliste (suhteliselt teadlike) tegude mõju sügavatele (suhteliselt alateadlikele) sisemistele reaktsioonidele on budistliku psühholoogia

aluseks. Budismis eristatakse selgelt selle protsessi kahte osa: sanskriti keeles *karma-vipāka*'t, tahtliku tegevuse mõju, ning *karma*'t, tahtlikku tegevust. *Karma* ja *karma-vipāka* lõputu vastastikune mõju, tegu ja selle tagajärg on kõikide meelesisundite põhjuseks nii mõtluses kui ka mõtlusest väljaspool.

Keegi meist ei ole vaba möödunu mõjudest. Ometi on meil teatud määral vabadus teha rohkem 'oskuslikumaid' tegusid ja tulevikus saame selliste tegude jätkamist laiendada. 'Oskusliku' eluviisi ja üldiselt kogu 'oskusliku' elu võib kokku võtta sõnadega: mida rohkem teed, seda rohkem oled võimeline tegema.

Tavaliselt satume oma ümbruskonna üldmulje mõju alla, vaevalt teadvustades, et kasutame selleks oma silmi ja kõrvu. Ometi mõjutavad meid väga tugevalt kõik aistmiskogemused. Kõik, mida me haistame, maitseme, näeme, kuuleme ja puudutame, mõjutab meie meelesisundit. Seepärast on iseenesest mõistetav, et mõtlustamiseks tuleb luua head tingimused.

AISTINGUVÄRAVATE VALVAMINE

Kui tahame, saame teatud määral valida objekte, millega kohtuda ja millega mitte. Me võime õppida valvama oma aistmiskogemusi ja tähele panna oma valikuid. Meil tuleks otsida seda laadi virgutusi, mis mõtlust aitavad, ja vältida kõike seda, mis viib segadusse, ärritab või liigselt erutab.

Seda nimetatakse mõnikord 'aistmisväravate valvamiseks'. 'Valvamine' ei tähenda siin ülinõudlikkust ja iga hinna eest oma õrnade meelesisundite säilitamist, kartes oma pead uksest välja pista, kuna seal võib näha midagi šokeerivat. See tähendab, et me hoolitseme oma meelesisundi eest ja vastutame selle eest.

Loomulikult, igäihele meist avaldavad erinevad kogemused erinevat mõju. See, mis on kasulik ühele, võib teisele olla koguni kahjulik. Ühed märkavad, et mõtlus sujub paremini pärast kunstigalerii külastamist, teiste puhul see küll paika ei pea. (Kahtlemata sõltub see kunstist.) Mõned saavad inspiratsiooni teistega suhtlemisest, teised jällegi vajavad rohkem aega iseenda jaoks. Ilma endale sobivate tingimusteta ei suuda ükski isiksuse tüüp oma elus mõtlust sisse seada. Ikka ja alati on otsustavaks teguriks teatud aistmiskogemuste mõju meie meelesisundile.

Me peaksime vastutama oma tegude tagajärgede eest ja otsustama, mis on meie jaoks kõige parem. Selle kindlaks tegemine võtab aega ja otsuseid ei ole alati kerge teha. Näiteks, ühel nädalalõpul hakkab meid huvitama, kas on võimalik osaleda hilisõhtustel pidustustel ja sealjuures järgmisel päeval korralikult mõtlustada! Avameelselt asja üle järele mõeldes ilmneb, et sel võib olla meie praktiseerimisele kahjulikke mõjusid. Peaks olema ettevaatlik oma nõrkuste ratsionaliseerimise suhtes, leides oma tegudele kaunikõlalisi vabandusi. Näiteks leiame põhjuse: 'kui lähen

sellele peole, kohtun seal inimestega ja see on võimalus kasutada oma mettä bhāvanā kogemusi' või 'see on hea võimalus oma tähelepanelikkust testida'. Tõepoolest, pidu võib olla heaks enese proovilepaneku kohaks. Kuid kas me tõesti 'vajame testi oma tähelepanelikkuse hindamiseks' või lihtsalt tahame minna peole, hoolimata selle tagajärgedest oma mõtlusele? Selguse tõttu oleks parem iseendale aus olla. Sellised põhjendused kõlavad väga usutavalt. Me otsime teid oma tegelike motiivide varjamiseks või 'vaimsemaks' muutmiseks.

Enese avamine õigete virgutuste suhtes on niisama tähtis kui valede virgutuste vältimine. Meel otsib alati mingit sorti virgutusi ja tuleb öelda, et see on tema soov. Nii nagu laps, kes tahab endale sisse toppida komme ja ka lihtsalt pahna (kui ema ei hoolitse lapse regulaarse ja tervisliku toidu eest), nii ka meie meel on huvitatud pahnast, kui me ei varusta seda millegi väärtuslikumaga.

Eneseharimine, ükskõik mil viisil, hoolitseb loova ja positiivse meeolu eest. Kindlasti on inimesi, kes inspireerivad ja kellega koos oleks kasulik rohkem aega veeta. Tõenäoliselt muutub ka mõtlus paremaks, kui leitaks rohkem aega maalide vaatamiseks, luuletuste lugemiseks, muusika kuulamiseks või looduses käimiseks. Paljud tunnevad end paremini, kui nad teevad iga päev natuke kehalisi harjutusi. Kõik need tegevused on heaks vastukaaluks linnaelu tuimale, pingelisele ja melurikkale keskkonnale, kus enamus meist elab.

MEELE TOITMINE

Nii nagu on võimalik parandada vastuvõetava *kvaliteeti*, nii on võimalik ka tublisti vähendada vastuvõetava *kvantiteeti*. Vastasel korral oleme kogemusi pilgeni täis, mis on eriti iseloomulik linnaelule. Ülestimulatsiooni sümptomideks on pidev rahutustunne ja tuimuse 'pohmelus'.

ELULIHTSUSTUMINE

Oma elu lihtsustamiseks võiks näiteks tööleminekul lõpetada hajameelselt siia ja sinna vahtimise, selle asemel võiks järjepidevalt teadvustada oma keha, tundeid, hoiakuid ja mõtteid. Samuti võiks otsida naudingut mingis lihtsas ajaviites, mitte aga keerulistes tegevustes, mis ainult raiskavad energiat. Paljud inimesed, kes elavad väga kiiret elu, teavad, kui kerge on kaotada tundlikkust ja huvi, kui on liiga palju tähelepanukõitvaid sündmusi, liiga palju kogemusi. Kui jälgida tähelepanelikult oma aistmiskogemusi, saab välja selgitada, millel on meile kõige suurem mõju. Oma vajadusi paremini mõistes ei lasta välistel asjadel enam end niipalju ahistada.

ÜKSI MÕTLUSLAAGRISSE

*Läksin metsa, sest ma tahtsin elada ruttamata ja teadlikult.*³⁷

H.D.Thoreau

Mõtluslaagrite väärtuslikkusele on juba mitmeid kordi viidatud. Aegajalt end kõigest eemale viimine on mõtluspraktika paratamatu osa. Kui mõtlus on kaotanud oma elujõu ja päevakohasuse, on see hea viis oma mõtluse elluäratamiseks. Mõtluslaagrisse minek on endale heade mõtlustingimuste andmine. See loob iseendal mõtlusega ja teiste mõtlustajatega sügavama suhte ning annab laiema taustsüsteemi.

Kui regulaarne mõtlus on oma ellu lülitatud ja ütleme, et on mõtlustatud umbes aasta, peaks mõtet 'kõigest end eemale viia' võtma päris tõsiselt. Nii mõnestki küljest vaadatuna on äärmiselt kasulik olla mõnda aega päris ükski.

Tähtsaim kogemus, mille eest hoolitseb üksinduslaager, on *lahjendamata kogemus iseendast*. See võib olla isegi veel kasulikum kui ainult võimalus, mille pakume oma mõtlusele. *Kui sageli oled täiesti ükski, iseenda seltsis, mitte kedagi teist nägemata?* Kui oleme mingil määral ükski, siis tihti mitte omal soovil. Tundub kaunis loomulik, et väldime üksiolekut, kuna see seostub üksindustundega. Üksindustunne ehk üksildus tuleneb enamasti negatiivsest meeleseisundist, mis põhineb teistest sõltuvusel. Mõtluse abil kasvatame Ülimat Mõistmist, mis vabastab seda laadi sõltuvusest.

Kujutleme end saabuvat üksildases kohas asuvasse suvilasse. Kujutleme erutust, mis tuleb teadmisest, et kavatseme jääda täiesti ükski — nädalaks, kaheks, kuuks või kauemaks. Oleme täiesti vaba tegema seda, mis meeldib, mõtlema seda, mida tahame, arvestamata teiste vajadusi. Mida tahes kavatseme ette võtta, keegi ei tule seda tegevust katkestama ja miski väljastpoolt ei sega mõtete voolu. See on tõepoolest harv ja väärtuslik võimalus meie tunglevas kokkusurunud ajakavaga ühiskonnas! See on aeg mõtisklemiseks, perspektiivide ülevaatamiseks ja korrastamiseks ning mõtluseks.

Kolmas väline tingimus, mis peaks olema, kui dhyāna seisundites loodetakse edeneda, on seotud peavarjuga. Et varjupaik pakuks rahuldust, peaks see olema vaikne ja vaba igasugustest sekeldustest ja tülitamise võimalustest. [Niisugused kohad] on sobivad dhyāna seisundite praktiseerimiseks: erakla kõrgetes ja ligipääsmatutes mägedes, [või] onn, mis sobib kerjusele või kodutule mungale. See peaks asuma vähemalt poolteist miili külast kaugemal, kuhu ei kostu isegi karjapoisi hääl ning kuhu ei leia teed rahutused ja sekeldused.³⁸

Chi-I

KOHT

Mõtluslaagriks valitud koht, kas suvila, kämping või mäekoobas, avaldab oluliselt mõju keskendumisvõimele. Kõigepealt peaks 'varjupaik' asuma vaikes kohas, ideaalsel juhul täiesti vaikes kohas. Mida vähem on rahurikkujaid, seda kergem on keskenduda. Tuleks vältida kahte peamist

Tingimus	Unine meel (laiskus, vajumine)	Häiritud meel (rahutus, triivimine)
Toit	palju maa element (kartulid jms.)	vähe tule element (paprika, teravamaiguline toit)
	palju liha	ainult taimed
Jook	piim	kohv, tee
Ilm	kuum	külm
	vihm	kuum päike
Aastaaeg (Hiina)	kevad, sügis	suvi, talv
Valgus aste	madal või pime	väga hele
Riided	liiga palju	liiga vähe
Värv	roheline, sinine, must	punane, oranz, kollane
Silmad	suletud	pärani avatud
Vereringe	rahulik	erutunud
Tegevuse laad	väsinud	valvsalt ärkvel
Vaimne mürk	teadmatus	himu, viha
Keha	paks	peenike

Tegurid, mis mõtluses viivad kas tuimusse või erutusse (C.M.Chen)³⁹

häirivat tegurit, liiklusmelu ja lähiasulate inimtegevuse hääli: rääkimist, töötamist, raadiot jms. Häirimatus tähendab, et peaksime minema inimtegevusest nii kaugemale kui võimalik. Ideaalsel juhul oleks hea, kui me isegi ei näeks mitte kedagi. Enesestmõistetavalt peaks see olema maakoht. Koha valimisel peaks tegema kindlaks, kas me tunneme end selles õhkkonnas hästi. Koht peaks olema ligitõmbav ja tekitama soovi sinna jääma. See on väga tähtis, sest kord, kui oleme end mõtluseks sisse seadnud, oleme ümbruse suhtes palju tundlikum. Kui võimalik, tuleks koht enne üle vaadata, eriti pikemaajalise 'varjupaiga' puhul. Lõppkokkuvõttes tekitab pingeid juhtum, kui kohale jõudes leiame, et maja sisustus käib närvidele ja maastik ei ole kõitev.

Tänapäeval on maailmas kohti, kus kõik vajalik on üksinduslaagri tarvis ära korraldatud, sealhulgas ka toit. Kui aga laagrisse minekut planeeritakse iseseisvalt, tuleks mõelda varustuse üle. Kõndida maha mitmeid kilomeetreid toidu ostmiseks, võib algul näida huvitav, kuid hiljem, mõtluse süvenedes, eelistatakse rohkem paigal püsida. Laagrielu on kahju katkestada hädavajalike asjade puudumise tõttu. Mõtlus on väga tundlik laagrielu tasakaalu suhtes. Kui tasakaal on rikutud, läheb mitmeid päevi selle taastamiseks. Hoolikalt ette planeerides ei pea laagrist lahkuma.

**MATERIAALSED
VAJADUSED**

Kui oleme juba hoolitsenud peamiste vajaduste eest, peaksime kindlustama, et meil oleks tõeline vabadus keskendumiseks. Kui maha jääb lõpetamata töö, võib see millal tahes hakata vaevama ja piinama. Seepärast

**VABADUS
KESKENDUMISEKS**

on tähtis, et enne ärasõitu lõpetame teadlikult kõik lahtised otsad, või kui vajalik, tuleks paluda kedagi teist sel ajal oma asju ajama. Samamoodi on parem vältida kirjade saamist. Oleks parem, kui oma asukohast ei teatata liiga paljudele inimestele!

SUHTLEMINE

Veel üks tegur, mis mõjutab üksinduslaagrisse sisseelamist, on suhtlemine. Inimestest eemal, muutume oma suhetes teistega palju tundlikumaks. Enne ärasõitu oleks mõistlik parandada oma sassiläinud vahekorrad ja lahendada tülid, sest lahendamatus pinge mängib suurt rolli mõtluse takistamisel. Tundlikkus suureneb ka lähedal elavate inimeste suhtes. Saabumisel oleks hea luua nende inimestega kontakt. Kohalikud elanikud hakkavad mõtlema 'mida ta teeb seal üksi?' Või *kujutleme ise*, mida kohalikud võivad mõelda. Algul võiksime end tutvustada ja öelda lühidalt oma viibimise eesmärgi. Kogemused näitavad, et inimesed suhtuvad budistidesse hästi ja vajaduse korral on väga abivalmid.

SISEMISED TINGIMUSED

Nüüd oleme korda seadnud kõik välised tingimused. Oleme mõtluseks valmis. Oleme tegutsenud eetilisel, leidnud vaikse, üksildase ja inspireeriva koha, selgitanud välja oma materiaalsed vajadused, loonud inimestega head suhted ja lülitanud end välja oma argipäevalust, elust mõtluslaagrist väljaspool.

Järgmiseks tuleb käsile võtta mõtluspraktika. Kui oled end sisse seadnud, tuleb tähelepanu pöörata tingimustele, mis virgutavad dhyāna seisundite tekkimist. Need sisemised tingimused koosnevad peamiselt mõtluses tegutsemise meetoditest, mida tutvustasime kolmandas peatükis (ja mida uurime üksikasjalikumalt kaheksandas peatükis). Need sisaldavad ka niisuguseid 'sisemisi' tingimusi, ettevalmistuse peeneid külgi, mida saab täielikult luua üksnes mõtluslaagris viibides.

Mõtluslaagris oleme võimelised mõtlustama mitmeid kordi päevas. Kuna mõtlusaeg ei jää kunagi kauguste taha, oleme selleks pidevalt ettevalmistunud. Tähtis on olla tähelepanelik oma tegevuse suhtes mõtluste vahepealsel ajal. Mõnikord nimetatakse seda 'vaheharjutuseks'.

Kui oleme pidevalt ettevalmistunud, siis on võimalik alal hoida iga mõtlusega saavutatu. Selle asemel, et kogu mõtlus kulutada algupärase keskendumisvõime saavutamiseks (ja sinna jõudes on jõuvarud ammen-datud), nüüd keskendumine üha süveneb. Nüüd alustame peaaegu iga mõtlust keskendunud olekuga.

Tõenäoliselt märkad, et sinu teadlikkus sellest, mida on vaja teha mõtluse ettevalmistamiseks, on eriti huvitunud mõtluslaagrist. Kui oled olnud mõned päevad üksi (muutuse tajumine võtab aega), leiad end tõenäoliselt täiesti erinevate kogemuste maailmast. Märkad, et kõik

tundub nii rikas ja elav, sest elu on muutunud lihtsamaks. Oled loonud maailma, kus ei ole muid kohustusi, kui olla mina ise ja mõelda oma mõtteid. Oled vähem hõivatud kõrvaliste mõtetega ja sisemaailm avab end tavalisest rohkem. Märkad, et kergem on säilitada pidevat teadvustamist, tõenäoliselt koged üsna selgelt oma tundeid, mõtteid ja põhjendusi.

'Iseolemise' maailmas olemine on iseenesest mõtluslik seisund. Selle seisundi säilitamiseks tuleks reguleerida kahte liiki tegureid. Tegureid, mis kalduvad tuimusse (unine meel), ja tegureid, mis kalduvad erutusse (häiritud meel). Nagu näeme edasistes peatükkides, abinõude leidmine nende kahe äärmuse ületamiseks on peamine mõtluse töömeetod.

Mõtluslaagris (sama kehtib ka mujal mõtlustades) märkame, et ühed tingimused tuimestavad meelt ja teised tingimused erutavad seda. Kui leiame end suundumas ühte äärmusse, tuleks õppida liikuma vastupidises suunas. Mõtiskluse toetamiseks toon ära mõned tüüpilised tuimuse ja erutuse põhjused, mis on koostatud Chen'i poolt. Chen oli kuulunud *Ch'an* budismi erak, kes praktiseeris palju aastaid Kalimpongis, Lääne Bengalis.

Chen'i mõned vasted tunduvad esimesel pilgul veidrad, kuid arvatavasti taipate, millega on tegemist. Siin on vähemalt näha mitmed mõtlust mõjutavad tegurid. Oleks ehk hea teha selline tabel ka iseenda jaoks. Näiteks võiks lisada:

magamine	liiga palju	liiga vähe
kehalised harjutused	liiga vähe	liiga palju

Võtame nüüd vaatluse alla mõned peamised sisemised tingimused. Peamised valdkonnad, millele mõtluslaagris peaks tähelepanu pöörama, on kõne, toit, puhkus, kehalised harjutused ja teave.

KÕNE

Kuna iseendaga tavaliselt ei räägita, siis tõenäoliselt ei ole me täheldanud, et kõnelemine häirib üksinduslaagri rahu! Kuid mõtluslaagrites üldiselt (paljud siintoodud nõuanded kehtivad ka rühmalaagrite kohta) avastame üllatusega, kui tugevasti kõnelemine mõjutab mõtlust.

Tõeliselt hea suhtlemine innustab ja süvendab keskendumisvõimet, ebaharmoniline sõnavahetus aga rikub rahu ja segab keskendumist. Kui pöörame tähelepanu sellele, mida ütleme, kuidas ütleme ja millist mõju avaldab see meeles seisundile, säilitame inspiratsiooni ja väldime hajaliolekut.

Kuna sõnadel on suur mõju teadvuse seisundile, on paljude mõtluslaagrite programmis iga päev paar tundi või kauem kestev vaikusperiood. Sõnade puudumist ei ole paljud kindlasti kogenudki. See on sügavalt

lõõgastav ja suur kergendus pärast pidevat suhtlemist, millega tavaliselt peame toime tulema. Kui mõtteid ei katkestata, muutuvad need selgemaks ja nii on võimalik end kogeda sügavamalt ja järjepidevamalt.

Kõnest teadlikult hoidumine on hea mõtluse ettevalmistus. Samuti pärast mõtlust selle mõjude neeldumiseks. Seda oleks kasulik praktiseerida ka kodus. Näiteks hommikul tõustes oleks hea enne mõtlust säilitada vaikus. Tegevust teadvustades pese ja riietu, võib-olla istu mõned minutid akna juures. Ka pärast mõtlust on kasulik vaikida. Vaikus enne mõtlust valmistab meelt keskendumiseks ette ja pärastpoole omastab mõtluses saavutatu.

TOIT

Tundlikku meeleseisundit mõjutab nii toidu laad kui kogus. Toidu valik sõltub maitsest, kehaehitusest ja kliimast. Üldreeglik on raske ja rasvase toidu vältimine, samal ajal end naudingutpakkuva toiduga kindlustades. Ei ole mingit vajadust teha oma elu raskemaks, sundides end sööma askeetlikku dieettoitu. Vahel pannakse mõtluslaagris 'puhastuskuuride' kategooriasse nagu ravikuurid ja suitsetamisest loobumine ning alustatakse eriliste dieetide ja paastumisega. See võib olla hea idee, kui nii end hästi tuntakse. Aga tuleks meeles pidada, et mõtluslaagris muutume tundlikumaks ja niisugused kõrvalseigid nagu toit avaldavad meeleolule päris suurt mõju. Kui seal avastame, et vajame midagi, võivad kauplused olla kilomeetrite taga! Toidu hulgast rääkides, oleks parim süüa mitte liiga vähe ega liiga palju. Kui sööme liiga palju, kannatab mõtlus tuimuse ja unisuse käes. Kui sööme liiga vähe, oleme jõuetu, vähese energiaga ja rahutu.

PUHKUS JA KEHALISED HARJUTUSED

Puhkus ja kehalised harjutused on järgmine tähelepanu valdkond. Tuleb piisavalt puhata ja oma erksus sobival tasemel hoida.

Kui oleme toibunud põhjalikust pöördest, mida mõtluslaagrisse sõit endaga kaasa tõi, siis tõenäoliselt kulutame magamisele umbes tund aega vähem kui tavaliselt. Tähtis on määratleda magamisaeg. Üksinda tekib kiusatus olla kaua üleval või liiga palju magada. Üldreegelina ei tohiks magada liiga vähe ega liiga palju. Vähese magamise tulemus on unisus ja tuimus ning võib-olla ka pinget. Liigse magamise tulemus on samuti unisus ja tuimus, lisaks veel raisatud aeg.

Nagu öeldud, magamine ja unenägude nägemine on hädavajalik ja väärtuslik tegevus. Tõenäoliselt näeme mõtluslaagris sügavamaid unenägusid, mis võivad olla värvirikkamad ja tugevama mõjujõuga. Niisugused unenäod peegeldavad tavaliselt mõtlusest tulenevaid sisemisi muutusi. Arvatavasti tuleb iga ühel ise kindlaks määrata, mis on tema jaoks 'liiga palju' või 'liiga vähe'.

Vajalikud on ka kehalised harjutused. Kuna mõtluslaagris ei ole vaja teha füüsilist tööd, võime muutuda kergesti loiuks ja laisaks. See võib põhjustada energia taseme languse, nii et mõtluseks ei jätku enam jõudu. Paljud vajavad teatud võimlemisharjutusi, aga võib-olla piisab ka igapäevasest jalutuskäigust. Tuleb end hoida liigse füüsilise tegevuse eest, sest siis muutub meel rahutuks ja aistmismeel jämedakoelisemaks. Väga kerge on minna äärmustesse. Paljud ei tee nädala jooksul ühtki füüsilist harjutust, seetõttu on nad kogu aeg loiud ja lõpuks sunnitud end käsile võtma. Siis aga jõutakse teise äärmusse, tugevalt virgutavaid kehalisi pingutusi tehes kaotatakse mõtlustamiseks vajalik tundlikkus. Parimaks lahenduseks on natuke kehalisi pingutusi iga päev.

TEAVE

Me elame teabe ajastul. Oleme harjunud saama iga päev massikommunikatsioonivahenditest tubli annuse uusi fakte läbiseedimiseks. Nii et pole imestada, kui harjumus saada üha uut teavet on kui narkootikum, milleta meil on võimatu elada.

Pärast esimesi päevi mõtluslaagris avastame, et energiat on palju üle ja kuna meel tahab alati olla millegagi hõivatud, siis võime leida end otsimas 'midagi huvitavat'... Sellises meeleolus on tõesti lihtne võtta kätte ajakiri või raamat või üles korjata vedelema jäänud vana ajaleht. Ja tundide viisi sellesse süveneda. Halb asi on see, et selline lugemine raiskab energiat, mida võiks kasutada mõtluseks.

Uus teave tahab alati omastamist ning see omastamisprotsess nõuab üllatavalt palju energiat. Seega uue teabeannuse vastuvõtmine häirib ajutiselt keskendumisvõimet. Meel seotakse omastamisprotsessi kas teadlikult loetu üle mõtisklema või alateadlikult loetut seedima.

See tähendab, et meel ei ole vaba sügavalt kiinduma mõtlusesse, selle asemel on meeles rahutus ja tuimus. Kui on tegemist pideva teabe üleküllusega, kulub kogu mõtlusaeg sinna punkti jõudmiseks, kust võiks keskendumisega alata, kunagi sügavamale jõudmatagi. Kui juba oleme mõtluslaagris, võiksime katsetada teabe vähendamisega. Lõpetame mõneks ajaks lugemise ja vaatame, kas sellel on mõju mõtluse kvaliteedile.

Vastavaid nõuandeid tuleks eriti siis silmas pidada, kui tahame jõuda dhyāna seisunditesse. Loomulikult võib olla teisigi mõtluslaagrisse minemise põhjuseid. Mõtluslaagris võib osutada vajalikuks keskendumisele ka natuke õppimisele ja lugemisele. Väheke inspireerivat materjali võib tõepoolest aidata. Seega asi ei ole lihtsalt 'mitte lugemises', vaid küsimus on 'aistmisväravate valvamise' põhimõtte rakendamises.

Tuleb nentida, et paljude lugemisharjumused on kaunis neurootilise iseloomuga. Me leiame vana ajalehe ja hakkame seda lugema mitte sellepärast, et me tahame teada, mis sinna on kirjutatud, vaid peamiselt sellepärast, et kõrvale tõrjuda mingeid ebasoovitavaid tundeid.

**ENESE
AVASTAMINE**

Siinkohal on sobiv tutvustada mõtluslaagri üht väga tähtsat külge. Nägime, et mõtlus toob endaga kaasa eneseteadvustamise kasvu, uute tunnete, hoiakute ja põhjenduste avastamise, ka õnnetunde uued allikad ja teadmised oma nõrkustest ja piirangutest. Vahele avastame üllatusega, et me ei olegi see, kelleks end pidasime.

Kuna mõtluslaagris mõtlustame tavalisest rohkem, toimub avastamisprotsess väga kiiresti. Kujutus meist endast tuleb esile ja saab pea peale pööratud. Vahele reaktsioon kõigele sellele võib väljenduda tahtmise mõtlus lõpetada, tahtmise loobuda mõtluslaagrist ja minna koju! Ära seda tee! Seisa sellele kiusatusele vastu. Nii nagu omletti ei saa teha ilma mune purustamata, nii ei saa teha edusamme ilma mina-kujutlust aegajalt kohendamata. Selle mõistmine on tegelikult *otsustava tähtsusega*. Selle mõistmise puhul võid end õnnitleda (see pakub lohutust). Kuigi tunned end kaitsetuna ja kujutus iseendast on pea peale pööratud, on see tõelise arengu algus. Ilma tõepärase enesetundmiseta ei toimu iial muutust: vaimsele teele saab asuda ainult siis, kui tunnustame ennast sellisena nagu oleme. Niikuinii teised inimesed teavad arvatavasti juba aastaid, et oleme selline! Enese eest põgenemisega ei saavutata mitte midagi. Kõige parem on lasta kahtlustel minna oma teed, võtta asja kogu südamega ja olla rõõmus, et midagi nii lootustandvat on käivitunud.

TEGEVUS

Kui veedame palju aega üksi ilma tegevuseta, kusjuures tavaliselt on ju nii palju teha, tekib silmanähtav kiusatus täita oma aeg igasuguste töödega. Energia otsib väljapääsu. Märkame, et suvilas või selle ümbruses on teha palju pisitöid. Meenub, et kirjutamata on paljud kirjad. Alustame kirjutiste või õppeprojektidega. Veedame tunde keeruka toidu valmistamisel. Kuid arvatavasti on tegemist enese eest põgenemisega. Enamus neist töödest on tõenäoliselt ebavajalikud ja väärtusliku aja raiskamine.

Kui tavaliselt elame kaunis toimekat elu, siis arvatavasti avastame, et oleme tegevusse kiindunud mingil määral lihtsalt tegevuse enda pärast. Kui me ei ole harjunud tegema mitte midagi, siis selle kogemine tundub üsna ebamugav. Tuleb tähelepanelik olla, et tegevus ei muutuks kogemise aseaineks.

Ehk me ei ole veel valmis tegema *absoluutselt* mitte midagi. Loomulikult on kasulik ja isegi tervendav teha natuke tööd, näiteks majapidamistööd või aiatööd. Kuid oleks tohutul kasulik veeta iga päev vähemalt tund aega või umbes nii kaua mitte midagi tehes. Lihtsalt olla ja end kogeda. Kui vabastada end ebavajalikest tegevustest, võib läbi murda teadvuse kõrgematele tasemetele. Selle asemel, et teha seda ja teist, võiks lihtsalt istuda mugavas tugitoolis ja lõdvestuda ning vaadata oma meelt. Just 'mitte midagi tegemisel' ja lihtsalt enese kogemisel siin ja praegu, mis on just siinsamas ja käepärast võtta, mõistame mõtluse kõige tähtsamaid vilju. Sellistes tingimustes muutub meel väga selgeks

ja rikkaks nagu kalliskive täis kalliskividest maja. Siis selgub, kui tohult palju asju juhtub siis, kui ei 'tehta mitte midagi', ja me näeme, kui olulist tähtsust omavad väikesed, igapäevased asjad. Mõtted võivad ühe nädalagi jooksul muutuda selgemaks ja loovamaks. Kasulik on pidada oma kogemuste kohta päevikut, kirjutada üles oma mõtted, unenäod, unistused ja mõtluskogemused.

AEG MAHA!

'Sisemiste tingimuste' kontroll oma kõne, toidu, puhkuse, kehaliste harjutuste ja lugemise üle on enese häälestamine ühele lainele teadvuse kõrgemate seisunditega, mille poole oleme teel. Kõikides nendes valdkondades oma käitumise ja hoiakute reguleerimine ei raiska mõtluseks vajalikku energiat. See hoiab sattumast äärmustesse nagu näiteks liigne või vähene magamine. Siis oleme võimelised säilitama tasakaalustatud, selge ja rõõmsa meeleseisundi.

Mõtluses parimate 'sisemiste' tingimuste säilitamine on kogu vaimse praktika põhialus, millest oli ka juttu eelmistes peatükkides. Mõtlustamiseks pidev valmisolek, mõtluseks 'peenhäälestumine' vajab teadvustamist, positiivsust ja eesmärki. Üle kõige läheb vaja tähelepanelikkust, teadvustamist, teadlik olemist. Et seda arendada, mis on sobiv harjutus mõtluslaagri esimesteks päevadeks, tuleks kõike teha teadlikult, kavatsetult, ruttamata ja rahus.