

*Kümnes peatükk*

## ERINEVAD MÕTLUSE TÜÜBID

Budistlik mõtlus on pika ja rikkaliku ajalooga elav traditsioon. Samatha ja vipassanā põhimõtted on välja arenenud mitmesugustest mõtluspraktikatest, mille kõigiga on võimalik lõpuks välja jõuda Ületava Mõistmiseni, Virgumiseni.

### VIIS PEAMIST MEETODIT

Budistlikus pärandis moodustavad viis peamist meetodit mõtluste kogumi, milles iga meetod on vastumürgiks ühele viiest Virgumise tõkkest. Viis 'meelemürki', nagu neid kutsutakse, on *hajevilolek, viha, himu, upsakus ja teadmatus*.

Kahtlemata on igauks nendega kokku puutunud. *Hajevilolek* on tõke, mida aitab ületada **hingamise teadvustamise mõtlus**. Energiat, mida me panema *vihasse*, saab muuta **mettä bhāvanā** (ja ka teiste *brahma-vihāra bhāvanā* mõtluste) abil südamlikuks sõbralikkuseks. Järgmised kolm mürki on parem käsile võtta vipassanā mõtluses. *Himu* asendame sisemise rahu ja vabadusega **püsimatuse üle mõtiskledes**. Kalduvuse *ennast täis olla* muudame vipassanā abil selguseks isesuse tegelikust olemusest. Seda meetodit nimetatakse **kuue elemendi praktikaks**. *Vaimse teadmatus* muudame **Sõltuvuslikkuse üle mõtiskledes** mõistmiseks ja kaastundeks.

Kõikide budistlike mõtluste juured kasvavad lõppkokkuvõttes välja ühest või enamast siintoodud põhimõttest. Vaatame järgemööda kõigi viie meetodi olemust. Hiljem uurime veel kolme mõtlust: kujustamise, lihsalt istumise ja kõndimise mõtlust.

Viispeamistmõtlust  
— viie meelemürgi  
vastu

mõtluse tüüp	mõtlusmeetod	meelemürk, mille vastu võideldes	arendame
samatha teadvustamine	1. hingamise	hajaliolek	keskendumisvõime
	2. metta bhavana (ja brahma-vihara'd)	viha	armastus
vipassana  praktika	3. mõtisklus püsimisest	himu	sisemine rahu, vabadus
	4. kuue elemendi	ülbus	selgus isesuse olemusest
	5. mõtisklus Sõltuvuslikkusest	teadmatus	Mõistmine ja Kaastunne

## SAMATHA

### 1 HINGAMISE TEADVUSTAMINE

Hingamise teadvustamise ja mettā bhāvanā mõtlust kui peamisi samatha mõtlusi tutvustasime selle raamatu alguses.

2 **METTĀ BHĀVANĀ JA NELI BRAHMA-VIHĀRA'T**  
Mettā bhāvanā kohta on öelda veelgi enam. Mettā bhāvanā abil arendatud armastuse ja sõbralikkuse põhjal saab edasi arendada teisi positiivseid tundeid nagu kaastunnet, kaasaelavat rõõmu ja meelerahu.

Nende nelja väärtusliku omadusega seotud nelja mõtlust tuntakse nime all *brahma-vihāra*'d, mis tähendab 'brahma elukohad' või 'ülimad eluasemed'. Neli *brahma-vihāra*'t on:

- Armastuse arendamine — *mettā bhāvanā*
- Kaastunde arendamine — *karuṇā bhāvanā*
- Kaasaelava rõõmu arendamine — *muditā bhāvanā*
- Meelerahu arendamine — *upekkhā bhāvanā*

### RASKUSED MÕISTETEGA

Budistlike terminite tõlkimisel on üsna tavaline, et algtermini kogu tähendusrikkus jääb edasi andmata. Eriti raske on tõlkida 'mettā' mõistet, sõnal 'armastus' on kahjuks palju seoseid sõnadega himu, seksuaalne igatsus, sentimentaalsus. Sõna 'armastus' väljendab harva lihtsalt soovi, et keegi oleks õnnelik ja et tal läheks hästi. Me kasutame seda sõna paljudes seostes — me armastame teisi inimesi, toitu, riideid, mõtteid, nii et 'armastus' teise isiku suhtes ei erine vahel sugugi armastusest oma lemmiktoidu või riiete vastu. Veelgi enam, 'armastuse' teise isiku suhtes võib segamini ajada seksuaalse igatsuse, neurootilise himu ja üksioleku hirmuga. Kuna 'mettā' sõna tähendus on vaba sellistest probleemidest (vt. määratlust allpool), tundub olevat parem jätta see tõlkimata lootuses, et lõpuks hakatakse seda sõna kasutama.

Kui hoida end eemale sõnast 'haletsus', sobib *karuṇā* tõlke vasteks 'kaastunne'. Kuid *muditā* tõlkimiseks ei ole otsest vastet, selle saab moodustada kolmest sõnast 'kaasaelav rõõm' ja siis selgitada. Ka *upekkhā* le on raske leida sobivat vastet, 'meelerahu' võib kergesti viidata jahedale hoiakule, mitte aga millelegi tõeliselt positiivsele.

#### LÄHEDANE JA KAUGEVAENLANE

Kuna nimed ei anna selget pilti, kuidas neid mõtlusi praktiseerida, peame uurima igäiht lähemalt. Mõtlusi lähemalt vaadates püüame leida endas üles iga vastava omaduse ja võrrelda seda oma elukogemusega. Kui võimalik, proovime neid mõtlusi ka praktiseerida. Iga omadust on võimalik esile kutsuda, vastandades seda tema 'vaenlasele', st vastava positiivse omaduse vastandomadusele. Igal omadusel on traditsiooniliselt nii 'lähivaenlane' kui 'kaugvaenlane'. **Lähivaenlane** on negatiivne omadus, millega kipume tõelist omadust segi ajama, näiteks haletsuse võime segi ajada kaastundega. **Kaugvaenlane** on iseenest mõistetav brahma-vihāra vastand, näiteks kaastunde kaugvaenlaseks on julmus.

Läbi käies kõik brahma-vihāra mõtlused, alustame igäihe omaduste visandamisega ja siis käsitleme iga mõtluse praktilisi üksikasju (välja arvatud mettā bhāvanā, mida oleme juba käsitlenud) ning lõpuks vaatame brahma-vihāra' de erilisi omadusi, vastandades neid oma 'vaenlastele'.

Mettā on südamest tulev hoolitsus teiste inimeste õnne pärast: me tõepoolest tahame, et teised oleksid õnnelikud. Me tahame, et teised oleksid õnnelikud neile endile omasel moel: me ei eelda, et teame, mida keegi vajab selleks, et olla õnnelik. See ei ole omakasust motiveeritud soov, me lihtsalt tahame, et nad oleksid õnnelikud, hoolimata sellest, kas me isiklikult saame sellele kaasa aidata või ei. Mettā on hoolitsus teiste heaolu eest ja lahkus nende suhtes.

#### (A) METTA TUNNE

Mettā bhāvanā astmeid kirjeldasime teises peatükis.

#### METTA BHAVANA MÕTLUS

Mettā tunde kaugvaenlaseks on viha, soov kedagi kahjustada. Mettā bhāvanā'sse võib suhtuda kui vihast ülesaamise meetodisse.

#### METTA TUNDE KAUGEVAENLANE — VIHA

Viha on nõrkus, mida igäüks meist omab erineval hulgal. Laias laastus tekib viha siis, kui meie soovid ei täitu, siis tunneme tõkestatust ja pettumust. Kuna meie püüdluste ja soovide teele jäävad korduvalt ette teised inimesed, kaldume viha endale lubama. Meit igäihes on teatud annus alateadlikku pahameelt, ärritatust ja rahu, mis kõik on viha vormid, mida me tunneme, kuni leiame mõne patuoina, kellele oma viha välja valada. Kuid just vihal on mõjuvõim meie õnnetunde üle: viha piinab ja kahjustab.

Kui oleme aldis mitmesugustele viha ilmingutele, oleks parem mõtiskleda mettā tunde eelistest kui viha kahjulikkusest. Traditsiooniliselt peetakse mettā tunde arendamise eelisteks järgnevaid tunnuseid:<sup>53</sup>

#### Mõtiskle mettā tunde eelistest

- (1) Hea uni — me uinume ja ärkame õnnelikuna, meil ei ole hirmu-  
unenägusid!
- (2) Teiste elavate olendite armastus ja lugupidamine.
- (3) Kaitse vägivalla eest.
- (4) Meele kiire keskendumisvõime.
- (5) Hea väljanägemine!
- (6) Surma puhul vabadus meelesegadusest.
- (7) Kui selles elus me veel ei saavutanud vahetut mõistmist, siis  
sünnime ümber olemise õnnelikematesse oludesse.

METTA TUNDE  
LÄHIVAENLANE —  
SENTIMENTAALNE  
KIINDUMUS

Mettä tunde lähivaenlaseks on sentimentaalne kiindumus ehk *pema*.  
Tunne, mille puhul peitub oht väärtõlgendusteks — seda võib segi ajada  
siira sõprusega. *Pema* on kiindumus, poolehoid, ihkame saada kelleltki  
mingisugust kogemust.

Kiindumus võib olla nõrk või tugev. See võib kõikuda õrnast soovist  
kedagi tunnetega üle külvata, kedagi idealiseerida, kuni tugeva seksuaalse  
ihani. Mettä tunnet on *pemaga* kerge segi ajada. Päris tavaline on, et  
arvame, et tunnete kellegi suhtes ainult puhtaid altruistlikke tundeid,  
tegelikult aga oleme teisest inimesest lihtsalt 'sisse võetud'.

Samasugune väärkäsitlus võib olla vanematel oma laste suhtes.  
Segame ära eheda soovi lapse hea käekäigu eest iseenda sooviga, et laps  
kasvaks üles vastavalt meie isiklikule nägemusele. Niisugune segiajamine  
ei hõlma ainult vanemaid, see on hoiak, mis kergesti kujuneb mingis  
asjas rohkem kogunud inimesel vähem kogunud inimese suhtes. Ja  
vastupidi, *pema* võib tekkida vanemate inimeste suhtes, võime endale  
teadvustamata suhtuda neisse kui isasse või emasse ja loota nende kaitset  
ja hoolitsust.

Kiindumusel  
põhinevatest  
vajadustest  
väljakasvamine

Kuid pole põhjust liigselt muretseda oma mettä tunde rikutuse üle  
*pema* poolt. Meenutagem, et siin on tegu mitte pattudest vaba-  
nemisega, vaid kasvamisega ja tundeelu küpsemisega. Parem on  
mõelda rohkem positiivse mettä tunde *arendamisest*. Samal ajal  
olles teadlik, et *pema* peitub kusagil meie hoiakutes. Mettä bhā-  
vanā harjutamisel on paratamatu, et seal on kiindumuse elemente.  
Kuid nii nagu puhastamata kulla puhul, nii on lugu ka mettä tunde  
arendamisega, ebapuhtad elemendid uhutakse järjekindla tööga  
välja, kuni lõpuks jääb järele tõeline väärtus.

Seda protsessi ei saa tagant kiirustada. Tunnete puhastamine  
on peamiselt kasvu küsimus — väljakasvamine vajadustel põhine-  
vatest reaktsioonidest, kasvamine iseenesest tekkiva soovini anda  
ja aidata. Väljakasvamine nõuab nägemust, et vajadusel põhinev  
kiindumus on juba oma loomult frustreriv. Niisugust sügavuti nä-  
gemist ei saa peale sundida, sest vajadustel põhinevad kiindumused  
on tavaliselt väga jõulised! Kõik brahma-vihāra'd, eriti upekkhā  
bhāvanā aitavad jõuda sellise küpse nägemuseni.

Kõik brahma-vihāra mõtlused põhinevad mettā tundel — soovil, et kõik oleksid õnnelikud. Brahma-vihāra mõtlused kujutavad endast mettā tunde arendamist erinevates “katselistes” olukordades.

Näiteks *karuṇā* (kaastunne) on mettā tunde hoiak kannatavasse inimesse. See on *rohkem* kui lihtsalt sõbralikkus. Kui tunneme kõigi suhtes sõbralikkust, ja siis tajume, et keegi kannatab, siis see olukord nõuab meilt sügavamat reageeringut. Enam ei ole peamine sõbralik, avatud ja lahke hoiak, kuigi see on väga positiivne hoiak. Samuti ei saa me rahulduda lihtsalt teadmisega kellegi kannatusest. Me tahame teha midagi tema aitamiseks. Kui me tõepoolest soovime, et kannatav inimene oleks õnnelik, tunnustame tema olukorda ja tahame teda kannatusest vabastada.

Sisemine vastuolu — teadlikkus kellegi õnnetusest ja soov, et ta oleks õnnelik — loob uue tunde: kaastunde. Kaastunne on soov vabastada inimesed kannatustest, nii et nad võiksid olla õnnelikud.

Karuṇā bhavna'l on seitse astet.

(1) Mõtlus algab mettā tunde arendamisega. Selleks võib kasutada mettā bhāvanā esimest või viimast astet. Või kui tahame tugevamat alust, võib lühidalt läbi teha kõik mettā bhāvanā astmed.

(2) Kui mettā tunne on loodud, meenuta kedagi, kes kannatab. See võib olla keegi, keda tunnend või kellest oled kuulnud. Tema olukord võib olla halb või on ta haige või käitunud oskamatult, mis on põhjustanud talle õnnetuse.

Ei ole hea valida kedagi, kelle kannatus on äärmiselt raske. Meenuta, et selle harjutuse eesmärgiks on mettā tunde arendamine. Ole tähelepanelik, et sa ei masenduks!

Tuleb rõhutada, et karuṇā bhāvanā's ei püüta arendada kaas-tunnet! Vähemalt mitte otseselt. Ära arva, et sa tead, mis on kaas-tunne. Meenuta, et põhiline on mettā tunne. Just nii nagu mettā bhāvanā's, arenda selle isiku suhtes lihtsalt armastust, sõbralikkust, lahkust. Antud isiku teadvustamine peab *sisaldama* tõsiasja, et ta kannatab, tema kannatus ei pea olema ainuke asi, mida sa temas näed. Niisugune laiem teadvustamine aitab muuta sõbralikkuse kaastundeks.

(3),(4),(5) Järgnevate astmete käik sarnaneb mettā bhāvanā mõtlusele. Nüüd arenda sõbralikkust järgemööda on hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase vastu, samal ajal teadlik olles nende kannatusest.

(6) Lõpuks murra ‘vaheseinad’ ja kujutle kõiki viit isikut üheskoos — iseennast, kannatavat isikut, oma head sõpra, neutraalset isikut ja vaenlast — ja arenda sõbralikkust võrdselt igäühe suhtes olles teadlik nende kannatusest.

(7) Kiirga positiivset tunnet kogu maailmale.

(B) KARUNA —  
KAASTUNNE

KARUNA  
BHAVANA  
MÕTLUS

**Kokkuvõtte karuna bhavana (kaastunde mõtluse) astmetest**

(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet kannatava isiku suhtes, mis loob kaastunde
(3)	Arenda kaastunnet oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda kaastunnet neutraalse isiku suhtes
(5)	Arenda kaastunnet vaenlase suhtes
(6)	Arenda ühesugust kaastunnet kõigi viie isiku suhtes
(7)	Laienda kaastunnet kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

Kaastunne tervikuna on palju *nõudlikum* tunne kui mettā. Tundub, et teiste kannatust — isegi vähesel määral — on väga raske käsitleda. Me kaldume kannatust seostama ebaõnnestumisega. Meile ei meeldi tunnistada, et võime ebaõnnestuda. Vahel ei taha me ka tunnistada, et kannataja võib tunda, et teda on hätta jäetud. Me mõtleme: “Oh, pole midagi, temaga on asjad korras, ei ole midagi valesti, kui ma jätan ta üksi oma elu elama”. Selline mõtteviis võib mõningatel juhtudel olla eneseõigustus, et mitte arvestada teise vajadustega.

Seda laadi vastuolu on lihtsalt üks ‘testidest’, millega meil pidevalt tuleb kokkupuutuda. Olgu tegemist kas hetke tundega või suurema tragöödiaga, igatahes teise kannatuse teadvustamine tekitab meis probleeme. Me väldime süvenemast teadmisse, et kõik inimesed meie ümber, kõik kannatavad, neile endile omasel kombel.

KAASTUNDE  
KAUGVAENLANE  
— JULMUS

Tavaliselt püüame teiste kannatusse mitte sekkuda, see hoiak võib olla alateadlik. Niisugune hoiak võib lõppeda julmusega. Julmus on ükskõiksuse näitamine teiste kannatuse suhtes. See on valu tekitamine või rõõmu tundmine valu tekitamisest.

Kui olukord annab meile võimu nende üle, kes meile ei meeldi, tuleb teha teadlikke pingutusi, et me teisi omakasupüüdlikult ära ei kasutaks. Tihti põhjustab see, mis meile kelleski ei meeldi või mille pärast tunneme end ebamugavalt, teistes kannatust. Kuid võime seda üldsegi mitte märgata, eriti siis, kui meil on endast naiivne kujutlus kui ‘toredast inimesest’. Tuleb teha teadlikke pingutusi, et tunnistada oma vastumeelsust ja näha teise inimese kannatust.

Julmus on kaastunde ‘kaugvaenlane’. Selliseid reageeringuid tuleb vältida ja kui võimalik, vältida ka pinget, mis võib sädemest leegi süüdata. Tuleb tunnistada, et ebamugavustunne, mis tekib teiste kannatuse nägemisel, võib vahel panna meid julmalt käituma.

Inimliku kannatuse dilemmale on raske leida lahendust. Ent kui me tahame oma vaimsetes püüdlustes olla ausad, peame otsima lahendust, vähemalt oma südames. Otsingutel aitavad meid brahma vihara mõtlused.

Inimliku kannatusega seotud vastuoludes on kindlasti igaüks

KAASTUNDE  
LÄHIVAENLANE

kogenud kahte kaastunde 'lähivaenlast': sentimentaalset haletsust ja hirmunud ärevust. Neid tundeid on kerge ära segada kaastundega või suhtuda neisse kui millessegi ebamääraselt positiivsesse. Kuid tegelikult on neil tundeil halb mõju. Need põhinevad hirmul, mis tekib kannatava isiku olukorraga kokku puutudes. Teise inimese kannatus tekitab valu ja segadust. Tavaliselt ei ole me võimelised kannatavale inimesele vastama soojalt ja avatud südamega, sest oleme haaratud *iseenda* ebamugavustundest.

#### Sentimentaalne haletsus

Sentimentaalne haletsus tekib, kui kohkume tagasi oma ebamugavustundest ja püüame seda peita konventsionaalse 'mul on väga kahju' taha. Me oleme kas segaduses või hirmul, kuna me pole võimelised kannatavat isikut mõistma ega vastava olukorraga tegelema hakkama.

Kui me ei tunne oma reageeringuid ära, võib sentimentaalsest haletsusest välja kasvada teise kannatuse äraseletamine või pehmemdamine, mis sageli on õrnalt looritatud põlguse ja üleoleva armulikkusega. Sageli ütleme: 'mul on temast nii kahju, et...', kuid see ei ole siiras. Tegelikult ei tunne me teise pärast muret, isegi kui arvame, et tunneme.

Mõnikord väljendame sümpaatiat ja muret kannatava isiku suhtes ning arvame, et oleme ehtsalt kaastundlikud, kuid seesmiselt oleme hirmul ja segaduses. Me ei taha keskenduda kannatava tegelikele vajadustele. Seda näitab see, kui meie suhtlemine kannatava isikuga näib ebareaalne ja ilma tegeliku kontaktita. Me ei näe, mida olukord tegelikult nõuab, ja me polegi huvitatud välja selgitama, mis see võiks olla. See, millest me kõige enam oleme huvitatud (kuigi me ise seda ei näe), on antud olukorrast välja pääsemine, kuna see ajab meid segadusse ja kohustab millekski. Pole oluline, kas kannatava isiku kannatus on suur või väike, kannatav inimene märkab sellist suhtumist kindlasti.

Tõelist kaastunnet iseloomustab see, kui võtame vaevaks tegelda teise inimese muredega. Sentimentaalne haletsuse võimalik tagajärg on külmus või koguni julmus.

#### Hirmunud ärevus

Hirmunud ärevus on teiseks võltskaastunde ilminguks. See tekib teistmoodi: me kogeme *endas* sügavat ebamugavustunnet, mida põhjustab kannatav isik. Probleem seisneb selles, et me laseme end nii valusalt puudutada, et kaotame väljavaate kannatava isiku suhtes. Ja jällegi ei näe me teda tegelikult üldse. Tema kannatus — või see, mida me peame tema kannatuseks — mõjutab meid niivõrd, et jäigastume ja satume paanikasse. Nõnda ei leia me ühtegi tõelist lahendust (kuigi võime teada palju kõikvõimalikest abistavatest meetmetest). Kui tunneme *midagi*, mis sarnaneb eespool kirjeldatuga, võime endale öelda, et tegemist on just seda liiki "kaastundega".

Mõlema lähivaenlase näiteks kujutleme kohtumist sõbraga, kellel on hiljuti juhtunud suur õnnetus. Ütleme näiteks, et ta kaotas liiklusõnnetuses

laps. Teadmine, et sellised hirmsad asjad võivad juhtuda, on tõe-poolest valus, aga kuidas neile reageerida? (See tähendab niivõrd, kui võrd omame reageerides valikuvabadust.)

HIRM TUNNETE  
EES

Kui me ei taha kogeda oma vapustavat reageeringut, võime kinni jääda haletsuse lõksu. Ütleme: “See on hirmus”, kuid tegelikult ei leia me oma sõbraga mingit kontakti. Hiljem ütleme kellelegi teisele “vaene see ja see, tõe-poolest kahju...”, kuid ikka veel ei luba me endal tunda mitte midagi. Või sünnitame palju välist segadust, askeldame liighoolitsevalt, aga tegelikult ei ole me teadlik oma sõbra tegelikest vajadustest. Mõlemad reageeringud põhinevad hirmul. Hirmunud ärevuse puhul võime ise masenduda, millest ei ole aga meie sõbral kasu, kes ehk vajab lihtsalt tunnet, et temast hoolitakse, et teda püütakse vähemalt mõista ja et talle soovitakse head.

Arvatavasti on tegu äärmusliku näitega. Toodud põhimõtted toimivad palju laiemini. Kuna kannatust leidub kõikjal, võime leida enda jaoks vähem nõudlikumaid olukordi, kus kontrollida oma hoiakut teiste suhtes, mis aegamisi tuleb esile. Võime näha, kuidas kaastunde ‘vaenlaste’ õrnad variandid mõjutavad kõigiga suhtlemist.

Just nii nagu *pema* puhul, lihtsalt teadvusta nende lähivaenlaste võimalikku ilmumist. Meie reageeringud sisaldavad peaaegu alati nõrgalt üht või teist lähivaenlast. Ka mõtluses. Alati, kui märkad nende tekkimist, võta seda kui võimalust neid muuta. Haletsuse puhul tunnista vajadust haletsus ära tunda ja leia kokkupuude oma tunnetega, mida tegelikult tunnend kannatava isiku suhtes. Hirmu puhul tunnista, et meel on ärevil, ja püüa näha, kuidas see takistab tundmast tõelist sümpaatiat ja olemast ükskõik mil viisil kasulik. Mõtluses on asi lihtsam ja vahetum, seal on kergem oma tundeid ära tunda ja nende muutmiseks midagi ette võtta.

(C) MUDITA —  
KAASAELAV RÕÕM

*Karunā* ga võrreldes kujutab kaasa-elav rõõm (*muditā*) endast teist laadi ‘kontrolltesti’. Kui oleme rõõmsas meeleolus ja kohtume õnnelike inimestega, võib-olla meist õnnelikemate ja edukamatega, siis loomulikult ja terveks reageeringuks on *muditā*. *Muditā* on rõõm ja heameel teiste inimeste rõõmust, õnnest ja heaolust.

*Muditā bhāvanā* ga sarnast budistlikku praktikat nimetatakse ‘pälvimuste (e. teiste saavutuste) üle rõõmustamiseks’. Selles tunneme rõõmu teiste headest omadustest. Siin me mitte ainult ei tunnusta sisesemiselt, vaid ka väljendame oma käitumisega, kui lahke ja suuremeelne (või milline tahes) keegi meie arvates on. Lihtsalt ütleme kellelegi, kui palju me temast lugu peame. Võib olla üllatav, kui suurt mõju see ütlejale avaldab (ja sellele, kellele öeldakse!).

MUDITA BHAVANA  
MÖTLUS

- (1) Nii nagu ennegi, alusta mõtlust mettā tunde arendamisega.
- (2) Suuna mettā tunne kellelegi, keda pead eriti õnnelikuks ja rõõmsaks. Võib-olla tal läks hästi. Või ta on õnnelik selle üle, et tal on palju



(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet õnneliku inimese suhtes, luues kaasaelava rõõmu
(3)	Arenda kaasaelavat rõõmu oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda kaasaelavat rõõmu neutraalse isiku suhtes
(5)	Arenda kaasaelavat rõõmu vaenlase suhtes
(6)	Arenda kaasaelavat rõõmu ühesuguselt kõigi viie isiku suhtes
(7)	Laienda kaasaelav rõõm kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

**Mudita bhavana  
(kaasaelava  
rõõmu) mõtluse  
astmed**

aega. Või ta on just praegusel hetkel eriti õnnelik. Õnnitle sisemiselt teda õnnestumise puhul ja soovi siiralt, et ta õnn kestaks kaua. Algne metta tunne muutub lõpuks kaasaelavaks rõõmuks.

(3), (4), (5) Siis laienda seda tunnet järgemööda oma hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase suhtes, seekord eriti peatudes nende väärtuslikel omadustel ja õnnetundel.

(6) Järgneb 'piiride ületamise' aste: suuna kaasaelav rõõm võrdselt nii enda, õnneliku isiku, hea sõbra, neutraalse isiku ja vaenlase suhtes. See tähendab, et tunneme rõõmu iseenda väärtuslikest omadustest ja hindame iseenda häid külgi just samamoodi kui teiste häid külgi.

(7) Nagu teistegi brahma-vihāra'de puhul, laienda seda tunnet kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas.

Muditā vastand ehk 'kaugvaenlane' on pahameel ja kadedus, ometi ei asu see nii 'kaugel' kui mõni teine kauge vaenlane. Arvatavasti tunnistame, et kellegi teise õnne üle saab rõõmu tunda — mõistusest lähtudes tundub see olevat selge ja hea. Sisemiselt tunneme aga teiste õnne üle sageli pahameelt, oleme solvunud! Vahel peitub põhjus madalas enesehinnangus, mis paneb meid tundma alaväärsena ja väärtusetuna, eriti kui tunneme oma 'halvemust' võrreldes teiste 'üleolekuga'. Hea meetod pahameele käsilevõtmiseks on nägemine, et see põhineb alaväärsustundel, ja siis sulatame selle mõistmist mõtluses, hinnates iseenda häid külgi ja väärtusi.

MUDITA  
KAUGVAENLANE  
— PAHAMEEL JA  
KADEDUS

Muditā lähivaenlaseks, mida on kerge segi ajada teiste rõõmule tõelise kaasaelamisega, on sentimentaalset laadi rahulolutunne teiste õnne puhul: me andume mingisugusele rõõmu aseainele ja mõtleme, et me tõepoolest kedagi hindame.

MUDITA LÄHI-  
VAENLANE —  
SENTIMENTAALNE  
RAHULOLU

See nähtus toimub vastupidiselt pahameelele. Kui oleme pahane, solvunud või kade, siis me ei taha üldsegi mitte tunnustada teise inimese õnne. Sentimentalselt rahulolevana tervitame me teise õnne, kuid sisemiselt väldime sellega tegelikku kontakti. Imetledes ületame asjade tegeliku seisuga ja laskume liialdustesse ja idealiseerimisse. Kuid tegelikult me ei tea sellest inimesest midagi ega tunne sugugi huvi, mida ta endast kujutab. Meile läheb korda ainult enda rahulolutunne, mida me saame

*oma mõttest*, et kellelgi on läinud hästi. Ilmselgelt võib seda segi ajada tõelise lugupidamisega teise vastu. Nii pahameele kui sentimentaalse rahulolu ületamiseks tuleb keskenduda rohkem sellele isikule endale, püüdes mõista, mida tema õnnetunne ja õnn tegelikult tähendab.

**(D) UPEKKHA —  
MEELERAHU**

Kõik brahma-vihāra mõtlused ühenduvad upekkhā bhāvanā mõtluses. Mettā, karuṇā ja muditā harjutamine valmistab ette pinda veel terviklikumaks mõtluseks.

Siikohal tuleks meenutada, et me räägime mõtlusharjutuste kogumikust ja samaaegselt mitmetest positiivsetest tunnetest. Kuidas aga need harjutused on seotud teadvuse kõrgemate seisunditega ja vahetu mõistmisega?

Budistlik pärand osutab kolmele brahma-vihāra mõtlusele, öeldes, et mõtlustaja saavutab nende läbi teadvuse kõrgtasemed.<sup>54</sup> Öeldes, et mettā, karuṇā ja muditā bhāvanā annavad meile juurdepääsu kuni kolmanda dhyāna seisundini, kuid mitte kaugemale, kusjuures upekkhā bhāvanā avab ukse kõigisse ülejäänud dhyāna seisunditesse: neljandasse dhyāna seisundisse ja teistesse 'kujuta' dhyāna seisunditesse, mis kasvavad välja neljandast dhyāna seisundist.

Upekkhā bhāvanā loob osalise seose teatud Dhyāna Osaga, mis tekib ainult neljandas dhyāna seisundis ja mida nimetatakse samuti upekkhā'ks. Kuid brahma-vihāra'sse kuuluv upekkhā mõiste ja Dhyāna Osa upekkhā on erinevad asjad. Esimene on palju võimsam. Dhyāna Osa upekkhā võib tekkida mis tahes praktiseeritava mõtluse tulemusel, kui me kogeme psüühilist terviklikuks saamist. Brahma-vihāra upekkhā tekib meelerahu ja kannatlikkuse praktiseerimisel eriti teiste suhtes. Teistele suunatuses on inspiratsiooni elemente, mis teevad upekkhā palju tugevamaks.

**UPEKKHA  
BHAVANA  
MÖTLUS**

- (1) Alusta mettā tunde arendamisega.
- (2) Leia neutraalne isik ja lase end temast kõita, mõtle tema kannatusele ja rõõmule. Samal ajal pea mees, et ta on ise oma olukorra looja. See on vipassanā mõtiskluse vorm: püüa reageerida tema *Sõltuvuslikkusele* mettā tundega.

Niimoodi end temaga sidudes arenda kannatlikku mõistmist, millest hakkab välja kasvama meelerahu.

- (3), (4) Vali hea sõber ja veidi aja pärast vaenlane ning toimi nendega samamoodi, süvendades meelerahu.
- (5) Siis 'ületa piirid' ja laienda meelerahu samasuguselt iga isiku suhtes, kaasaarvatult iseenda suhtes.
- (6) Laienda seda tunnet kõikidele elavatele olenditele, hoolimata sellest, millised nad on või kuidas nad sulle meeldivad.

(1)	Arenda metta tunnet iseenda suhtes
(2)	Arenda metta tunnet neutraalse isiku suhtes, mõtiskle tema kannatuse, tema rõõmu, tema Sõltuvuslikkuse üle, kasvata meelerahu
(3)	Arenda meelerahu oma hea sõbra suhtes
(4)	Arenda meelerahu vaenlase suhtes
(5)	Arenda meelerahu kõikide nelja isiku suhtes, ise kaasaarvatud
(6)	Laienda meelerahu kõikidele elavatele olenditele kogu maailmas

**Upekkha bhavana  
(meelerahu  
mõtluse) astmed**

Nii muutub meelerahu kõikehaaravaks: upekkhā arendamine ühendab kõige kõrgemal tasemel üheks tervikuks eelmised kolm brahma-vihāra kogemust. Toimime ilma eelistuste ja eelarvamusteta, armastus, kaastunne ja rõõm teiste rõõmust on võrdselt ühesugune kõikide inimeste suhtes.

Samal ajal kui upekkhā on kõigest kolmest tundest kõige universaalsem, on see ka kõige õrnem, peenem ja puhtam. Õrnust näitavad tema lähi- ja kaugvaenlane. Pinnaliselt vaadates tunduvad lähi- ja kaugvaenlane olevat õige sarnased.

Lähivaenlaseks, millega upekkhā võib ära segada, on neutraalsus, erapooletus: leigus ja apaatne huvi puudumine. Kaugvaenlaseks on külm, kalk, kinnistunud ükskõiksus.

UPEKKHA LÄHI- JA  
KAUGVAENLANE —  
NEUTRAALSUS  
JA ÜKSKÕIKSUS

Erinevus seisneb aktiivses ja passiivses ükskõiksuses. Kaugvaenlase külm ükskõiksus on selge vastand kõikehaaravale inspireerivale armastusele, mida upekkhā esindab. Kuid lähivaenlase puhul on meie tunded vastava isiku suhtes nõrgad, me ei ole temast võlutud ega eemaletõmbunud — tundub täiesti mõttetu temast huvitada. Mõnikord, kui me ei teadvusta oma tundeid, võib see tunne esindada positiivset, huvitut suhtumist.

Sel põhjusel on neutraalne isik kohe teiseks isikuks, kelle üle me upekkhā bhāvanā's mõtiskleme. Me valime neutraalse isiku, kuna meil on tema suhtes vähe või üldsegi mitte tundeid. See on õrn suhe, kuid hoolimata suhte õrnusest, meie suhe või suhte puudumine neutraalse isikuga on tegelikult samasuguseks väljakutseks ja tundeelu küpsuse 'testiks' kui meie suhe kannatava isikuga karuṇā bhāvanā's või õnneliku isikuga muditā bhāvanā's.

Nii nagu haletsuse või sentimentaalse rahulolu puhul, keeldume tegelikult vastavat isikut kogemast. Me ei vaevu temaga tegelema, parimal juhul oleme ta suhtes erapooletu, halvimal juhul tundub ta meile igav ja ebahuvitav. Muidugi on need meie eelarvamused: selliste tunnete puhul teise inimolendi suhtes tuleb meil paratamatult tegemist teha enda psühholoogilise täiendamisega.

Varustades end vahenditega, mille abil töödelda oma reaktsioone 'neutraalse' isiku suhtes, annavad kõik brahma-vihāra mõtlused võimaluse

ületada oma kujutluse piirid. Kuna upekkhā bhāvanā't toetavad teised bhāvanā'd, võimaldab see minna veel kõrgemale tasemele.

Nüüd peaks olema selge, miks upekkhā bhāvanā't ei ole võimalik tõhusalt harjutada ilma teiste brahma-vihāra'de eeltöota. Mettā tunne on põhialus, kuid vajalik on ka mõningane kogemus karuṇā ja muditā bhāvanā'st. Teiste rõõmu ja kannatuse mõistmise "treeningkogemus" on vältimatu ja selle jaoks ongi need kaks mõtlust. Need arendavad meis rohkem empaatiat ja annavad parema ettekujutuse, kuidas võib tunda end isik, keda *meie* peame ebahuvitavaks.

*Sel hetkel, kui tunneme end õnnelikuna, tundub meile, et sellest piisab, ja kui teised inimesed on õnnetud, siis ei ole see meie probleem. Kui oleme õnnetud, tahame nii ruttu kui võimalik vabaneda kõigest, mis tundub ebameeldiv — meile kas ei meenu või me ei hooli sellest, et ka teised võivad olla õnnetud. See kõik on pettekujutus. Selle asemel kujutle teised enda asemele ja end teiste asemele. Seda nimetatakse 'enese vahetamiseks teistega'.*

*...Kui me praegu tõesti ei suuda kedagi väliselt aidata, peaksime mõtlustama järjepidevalt armastust ja kaastunnet, kuid ja aastaid, kuni kaastunne on lahutamatu meie meelegangaga ühte põimunud.<sup>55</sup>*

Dilgo Khyentse Rimpoche

Upekkhā mõtluses näeme, et upekkhā ei erine tegelikult karuṇā'st, muditā'st ja mettā'st. Kuigi upekkhā bhāvanā's käsitleme iga nime- tatud omadust kõige kõrgemal, kõikehaaravamal tasemel.

Mahajaana budistlik pärand<sup>56</sup> paneb suurt rõhku harjutusele, mida nimetatakse 'enese vahetamiseks teistega'. Äärmiselt kasulik on avastada endas ükskõiksus kui vaenlane (kas aktiivne või passiiv- ne), kuna enamus inimesi, kellega me kohtume, kuuluvad rühma 'neutraalne'. Oma ükskõiksuse teadvustamine aitab täielikumalt kokku puutuda oma tunnetega, aitab käsitleda naudingut ja valu õrnu nüansse ja mõista oma meelestatust teistega suhtlemisel.

Upekkhā olemus on positiivse tunde arendamine *võrdselt* kõikide elavate olendite vastu. See ei tähenda 'võrdselt jaotatud' positiivsust (mis näib olevat leige hoiak), vaid armastust, mis on *võrdselt jõuline* kõikide suhtes. See on kõikidest võimalustest kõige kõrgemal tasemel positiivsus. Meelerahu on rikkalik, kõrgelt arenenud tunne, mis sünnib oma täiuses ainult siis, kui oleme kasvatanud mettā't, karuṇā't ja muditā't.

Karuṇā ja muditā bhāvanā aitavad meil vabaneda kiindumusest ja vastumeelsusest. Need negatiivsed tunded hoiavad meid kinni oma sub- jektiivsetes vajadustes ja lõikavad meid ära tõelisest huvist teiste inimeste vastu. Kui meie armastus teiste suhtes ei ole vahet tegev, oleme vabad valimaks kuidas suhtuda, kuidas reageerida oma tunnetele. Me ei saa jääda

sõltuvaks naudinguis, mida teised meile annavad, ega vastumeelsusest valu suhtes, mida teised meile tekitavad. Nagu nägime, karuṇā ja muditā tekivad mettä tunde põhjal. Soovime ilma manipuleeriva surveta, et teised oleksid õnelikud: karuṇā on mettä tunnet täis vastus valule, muditā on mettä tunnet täis vastus rõõmule. Upekkhā bhāvanā erineb sellepoolest, et seal ei vaata me teisi seoses naudingu ja valuga.

Upekkhā ei näe ainult teiste rõõmu ja valu. Upekkhā sisaldab kaastunnet selle tõsiasja suhtes, et igaüks meist kannatab, ja rõõmu selle tõsiasja suhtes, et igaüks meist võib olla õnnelik. Upekkhā kor-  
dab kokkuvõtlikult omaenda tasemel karuṇā ja muditā bhāvanā't. Kuid lisaks sellele, upekkhā suhtumine sisaldab ka mõistmist, et kannatus ja rõõm, mida kogevad kõik elavad olendid, tekib iseenda poolt loodud Sõltuvuslikkusest: meie praegused meeleseisundid pärinevad meie eelnevate tegude tagajärgedest.

Upekkhā on äärmiselt positiivne tunne, milles peitub vahetu mõistmise jõud. Tegevuse ja tagajärje kõikehaaravuse mõistmine sünnitab paratamatult meelerahu, me näeme, et igaüks (ka siis, kui ei olda otseselt vastutusvõimeline), peab enda peale võtma vastutuse oma õnne eest. Tunnustades, kuidas asjad tegelikult on, oleme võimelised nägema uut laadi suhet enda ja teiste vahel ning uut laadi kannatlikkust ja lahkust, mida võiks nimetada sügavaks mettä tundeks.

Nägime, et brahma-vihāra mõtluste lõpuastmel toimub tunnete laien-  
damine ja positiivse kiirguse 'täiusele viimine' (paali k. *pharaṇa*). Kui mõtlus on läinud hästi, kui oleme jõunud Keskendumise Lävele või dhyāna seisundisse, on väärt pühendada sellele astmele rohkem aega. Kui eelnevad astmed on hästi väljaarendatud, võiks vahetevahel need kiiremini läbi käia ja keskenduda peamiselt lõpuastmele.

Nii saab kiirgamise meetodit põhjalikumalt treenida. Teises peatükis viitasime meetodile, kus haarame mettä tundesse üha laieneva olendite ringi, alustades neist, kellega koos mõtlustame ühes ruumis, ja lõpetades kõikide olenditega kogu maailmas.

Traditsioonilised meetodid on palju süsteemsemad. Üheks meeto-  
diks on jaotada elavate olendite kõikvõimalikud kujuteldavad vormid eri rühmadeks ja siis suunata mettä tunnet neile kõigile järgemööda. Elavate olendite hulk maailmas on hämmastamapanevalt suur (eriti kui vaadata traditsioonilise budismi seisukohalt!), rühmitamine aitab kujutusvõimel kõiki olendeid paremini haarata. Rühmi tuleks võtta paindlikult. Järg-  
nevalt toodud rühmad osaliselt kattuvad.

Rühmadeks on: (1) kõik naised (inimesed või teistsugused olendid); (2) kõik mehed (inimesed või teistsugused olendid); (3) kõik Virgunud olendid; (4) kõik virgumata olendid; (5) kõik jumalad; (6) kõik inimo-  
lendid; (7) kõik elavad olendid, kes kannatavad.

BRAHMA-VIHARA  
MÕTLUSTE  
VIIMASE ASTME  
TAVAPÄRANE  
LAIENDUS

**Kiirgamine  
(brahma-vihara  
mõtluste lõpuaste)<sup>57</sup>**

olgu kõik	selles ilmasuunas	vabad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• naised</li> <li>• mehed</li> <li>• Virgunud olendid</li> <li>• virgumata olendid</li> <li>• jumalad</li> <li>• õnnetud olendid</li> <li>• inimesed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• idas</li> <li>• kagus</li> <li>• lõunas</li> <li>• edelas</li> <li>• läänes</li> <li>• loes</li> <li>• põhjas</li> <li>• kirdes</li> <li>• ülal</li> <li>• all</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaenust</li> <li>• vihast</li> <li>• kannatusest</li> <li>– ja jäägu nad õnnelikuks</li> </ul>

Jaotame maailmaruumi 'kümneks suunaks' ja mõtlustame järge-mööda läbi kõik rühmad. Olles ise keskel, kiirgame mettä tunnet nelja peamisesse ilmakaarde, nelja vahepealsesse ilmakaarde ning üles ja alla. Näiteks, kujutleme kõiki naisi põhjas, lõunas jne. Samuti kasutame iga rühma ja iga ilmasuuna puhul nelja kindlakujulist mettä tunde väljendit. Me soovime, et nad oleksid (1) vabad vaenust, (2) vabad vihast, (3) vabad kannatusest ja (4) et nende tulevik oleks õnnelik. Iga üksikut kombi-natsiooni, mis moodustatakse mettä tunde väljendist, olendite rühmast ja ilmasuunast, nimetatakse *appanā*'ks, mitmenäoliseks keskendumis-objektiks, mis on keskendumise piisava sügavuse korral potentsiaalseks sisenemispunktiks dhyāna seisunditesse. Üks niisugustest *appanā*'dest käib nii (muidugi mitte ainult sõnades, vaid ka kujutluses): "Olgu kõik naised idas vabad vaenust." Järgneb "olgu nad kõik vabad vihast", siis "olgu nad kõik vabad kannatusest" ja "jäägu nad õnnelikuks!" Püüame kujutleda kõikide nende inimeste tegelikku olemasolu just praegusel hetkel, olles teadlik nende ilmasuunast seoses kohaga, kus me ise mõt-lustame. Järgmisel ringil mõtiskleme samamoodi meestest jne.

Ammendades ilmasuunad pöördume tagasi mettä (karuṇā või muu) tunde juurde iseenda suhtes, et enne jätkamist end ette valmistada. Kui seda meetodit rangelt järgida, moodustavad olendite rühmade, ilmakaare suundade ja mettä väljendite kombinatsioonid kokku 280 *appanā*'t, kaks-kümmend kaheksa igas kümnes ilmasuunas. Selle teostamine võtab loomulikult palju aega! Aga kui mõtlus läheb hästi (kuna iga *appanā* viib dhyāna seisundisse, siis tõenäoliselt läheb hästi!), tahame mõtlustada kauem. Niikaua kui tunnete end mõtlustades õnnelikuna, peaksime istumisaega pikendama nii palju kui võimalik: kui jõuame dhyāna sei-sundisse kergelt, hakkab keha sellega kohanema, nii et headel päevadel oleme võimelised istuma tunde. Toodud meetod käsitleb lisaenergiat, mille avastame endas siis, kui mõtlus hakkab hästi minema.

Antud meetod on toodud ka näiteks, kui võrd üksikasjalikult saab

mõtlusi välja töötada ja viimistleda. Seda meetodit saab vabalt enda maitse järgi ümber kohandada. Näiteks võib valida vähem inimtüüpe või piirduda üksnes põhiilmakaartega. Kõige tähtsam on hoida oma kujutus elavana ja aktiivselt tegutsemas.

## VIPASSANĀ

### 3 MÕTISKLUS PÜSIMATUSE ÜLE

Järgnevalt käsitletav vipassanā praktika — või vipassanā harjutuste kogum, kuna selle versioone on mitmeid — on mõeldud himu meelemürgi vastu võitlemiseks.

Nagu nägime viiendas peatükis, peituvad ebakindluse juured pidevalt närivas hirmus, et asjad ei kesta igavesti. Ebakindlus ja himu käivad käsikäes: ükskõik millele meie himu näib suunatud, tegemist on põhiliselt ikkagi kindlustunde igatsemisega. Meie 'mina-tunne' otsib kindlust ja igatseb aistmiskogemusi ja omamist.

Kuidas kõige paremini määratleda himu e. iha e. ahnuse meelemürki? Himu on teatud soov. Kuid see ei ole sama mis soov. Soovid võivad olla terved. Me võime soovida arendada objektiivsust, kaastunnet või koguni Ületavat Mõistmist. Himu on enesekeske vohiklik soov. Seda on parem nimetada üldiseks kalduvuseks anduda halbadele harjumustele, kalduvuseks kinni hoida kõigest, mis näib pakkuvat kindlustunnet. Oluline pole, kuivõrd me oma himudele järele anname, oluline on, et me alati tunneme: me peame saama veel rohkem. Selles mõttes on igauks meist mingil viisil ja määral andunud halbadele harjumustele. Buddha väitis, et himu on inimkonna peamine kimbatus, mis põhjustab ebameeldivaid või ohtlikke olukordi ja kannatust. Virgumist võib osaliselt määratleda kui himust vabanemist.

Himul ebarealistlike, raskesti kättesaadavate, rahuldust pakkuvate asjade järele põhinevad nii paljud meie pingsalt kinnihoitavad hoiakud, harjumused, lootused, hirmud, kired ja ärritunud olek. Loovuse ja vabanemise tee peal seisab ees andumine harjumustele, rippumine mis tahes näivalt kindlust andva asja küljes. Kui me lödvestaksime natukenegi sõlme, mille oleme pingsalt kinni tõmmanud, oleksime palju õnnelikumad.

Vipassanā mõtlus, mis lubab lähemalt vaadata meie peamisi kimbatuse, on ainuke tee selle sõlme lahtipäästmiseks. See aitab selgelt näha püsimatust, Tõelust, mille eest me kõik põgeneme. Kui mõistame oma ihaldatavate objektide püsimatut loomust, näeme lõpuks oma südames himust täielikult vabanemise võimalust.

Himu on meisse väga sügavalt juurdunud, nii et selle väljakaevamiseks vajame tõhusaid abivahendeid. Antud mõtluse peamiseks vormiks on

**ANDUMUS  
HALBADELE  
HARJUMUSTELE  
JA LOOVUS**

**MÕTISKLEMINE  
SURMA ÜLE**

tõele otse näkkuvaatamine: mõtisklus surmast, mida peetakse püsimatuse kõige äärmuslikumaks vormiks. Nagu näeme, on siin ka teisi lahendusi. Surma üle mõtisklemiseks on mitmeid meetodeid, mis on välja kujunenud vastavalt erinevatele temperamendi tüüpidele.

#### KEHA PÜSIMATUSE ÜLE MÕTISKLEMININE

Esimene meetod on väga radikaalne: mõtisklus laiba lagunemisest. Seda võib teha igapäevast vastavalt oma kujutlusvõimele. (Traditsiooni järgi soovitatakse kasutada tõelisi laipu, mida teadagi on raske hankida!)

Inimesed surevad ja kui meie lähikonnas keegi sureb, on loomulik ja asjakohane olla mõnda aega koos surnuga. Vaatamata hirmule või jälestustundele, mida see mõte võib tekitada — tavaliselt just mõte, mitte aga tegelik kogemus, mis sellistel juhtudel võib anda hoopis sügava selguse ja perspektiivitunde, hirmule vastupidise tunde.

Idamaades, kus surnuid ei põletatud ega maetud maha, jäeti laip lihtsalt vastavale surnute maa-alale lagunema ja kiskjate saagiks. Mõtlustaja läks sellisesse kohta ja jälgis tähelepanelikult erinevas lagunemistasmes laipu. Meenutus, et enda kehaga juhtub pärast surma sama asi, tegi mõtlustaja vastuvõtlikuks vastavatele kogemustele ja tekkivatele tunnetele.

Kui me eelnevalt valmistame end ette samatha mõtlustega, võime selle vipassanā mõtluse mõjul võita irratsionaalse ärevuse ja jõuda sügava loova seisundini. Selle meetodi kasutamiseks peab meie tundeolu olema kindlalt positiivne ja tasakaalus, kindlasti ei tohi meil olla kalduvust masendusele. See eritingimus käib eriti moodsa läänemaailma kohta, mis oma tingimustelt on äärmiselt erinev keskkonnast, kus antud praktika tekkis.

Näib, et Buddha-aegses Indias oli inimeste tundeolu palju positiivsem ja tervem. Ometi räägib üks lugu sellest, et isegi Buddha pidas valeks antud praktika harjutamise ühes munkade rühmas. Kui Buddha sinna rühma mõne aja möödudes tagasi tuli, olid kõik mungad selles rühmas end masendusest tapnud.

Seega 'mõtisklus ebapuhtuse üle', nagu seda mõtlust vahel nimetatakse, nõuab kindlat mettā tunde ja teadvustamise aluspõhja. Kui see on olemas, oleme valmis end tõelise huvi ja inspiratsiooniga pühendama sellisele tõsiasjale nagu surm. Kui harjutame seda mõtlust samm-sammult tasakaalustatud ja õnnelikus meeleolus, lõdvestab see meie ahtameelset rippumist näilise turvalisustunde küljes ja loob tohutu eneseusalduse ja vabanemistunde.

#### MÖTLUS SURMAST

Teine meetod ei ole surmaga nii otseselt 'silm-silma vastu seismine', kuigi võib olla sama tõhus. Meenutame oma keskendunud meeles seda tõsiasja, et ühel päeval me sureme. Muidugi, me kõik teame seda teoreetiliselt, kuid tegelikult on seda äärmiselt raske mõista ja täielikult heaks kiita.



Alusta mõtlust mettā bhāvanā'ga eesmärgiga jõuda dhyāna seisundisse või vähemalt Keskendumise Läveni. Siis lasse oma meeles mõlkuda üha uuesti ja uuesti tõsiasi, et sina ja kõik teised kord surevad. Traditsiooni järgi korratakse seesmiselt sõna 'surm' või mõningaid fraase, mis hoiavad surma fakti kogu aeg meeles. Peasi on hoida oma tähelepanu vastuvõtlikult ja rahulikult sellel fraasil või mõttel, kuni surma fakt tõepoolest tungib meele sügavusse.

Tõenäoliselt selgub, et ainult mettā tundest kui ettevalmistusest ei piisa selle mõtluse jõu ohjeldamiseks. Tähtis on ka keskendumine, sest meel püüab surma teemat vältida, mässides end hajameelsuse ja tuimuse uduloori (see on tavaline probleem). Niisuguste tõkete korral pöördu natukeseks tagasi samatha mõtluse juurde.

MÕTLUS  
"TIIBETI SURNUTE-  
RAAMATU"  
PÕHIVÄRSIDEST

Üheks võimaluseks on aeglaselt peast korrata värsse, mis pärinevad *Tiibeti Surnuteraamatust*.<sup>58</sup> Mõtiskle järgnevate ridade üle.

*Kuue vaheseisundi põhivärsid*

*Oo, nüüd, mil sünnikoha (st elu) vaheseisund mulle koidab!  
Hülgan laiskuse, milleks pühendunud pole aega,  
Kõrvalekaldumatult asun kuulamise, mõtiskluse ja mõtluse  
õilsale teele,*

*Tõeluse teed kulgedes mõistan ma nähtuste ja meele  
olemust,*

*Jõudku ma kolmikseisundisse.<sup>59</sup>*

*Nüüd, mil olen saavutanud väärtusliku inimkeha,  
Ärgu jäägu mul aega ega võimalust seda raisata.*

*Oo, nüüd, mil une vaheseisund mulle koidab!*

*Hülgan teadmatus: harjumuse magada nagu elutu laip.*

*Püsigu mu meel häirimatult oma loomulikus olekus.*

*Taibates unede tõelist loomust, treenigu ma end Imepärase Muutuse*

*Kirkas Valguses:*

*Ma ei tegutse nagu laisk elukas,*

*Sulagu ühte mu praktika unes ja ärkvel olles.*

*Oo, nüüd, mil dhyāna vaheseisund mulle koidab!*

*Hülgan kõik loendamatud tähelepanu hajutavad asjad.*

*Püsigu mu meel lõpmatus häirimatus samādhi's,*

*Saavutagu ma kindluse nii kujustamises kui täiuslikes seisundites:*

*Ajal, mil jätan kõik muu kõrvale, keskendun sügavasse mõtlusse,*

*Ärgu eksitagu mind juhusega kired.*

*Oo, nüüd, mil surmahetke vaheseisund mulle koidab!*

*Hülgan kiindumuse, ahnuse ja nõrkuse kõige maise vastu.*

*Olgu ma häirimatult, kirkalt valgustavate õpetuste ilmas,*

*Kujustagu ma enda ümber sündimatute taevalik ilm.  
Tunnil, mil jätan maha oma lihast ja verest keha,  
Mõistku ma, et mu keha on püsimatu, pettekujutluse  
sarnane.*

*Oo, nüüd, mil Tõeluse vaheseisund mulle koidab!  
Hülgan kogu hirmu ja kartuse,  
Kõik, mis ilmub, tunnistan ma enda kujutluseks ja mõistan,  
et need on vaheolu nägemused.  
On öeldud: "Otsustav hetk on saabumas,  
Ära karda rahulikke ega raevukaid olendeid,  
Kes on su oma meele kujutlused."*

*Oo, nüüd, mil ümbersünni vaheseisund mulle koidab!  
Keskendun sügavalt ühele kindlale soovile,  
Pidevalt pingutades, jätkan heategusid.  
Üsavärvav olgu suletud ja meenugu järsud tundemuutused.  
On tulnud tund, mil vajan energiat ja puhast armastust,  
Hüljaku ma kadedus ja mõtlustagu oma õpetajast, Isast-  
Emast.*

*Oo, viivitaja, sa ei mõtle surma tulekule,  
Pühendad oma elu tühistele askeldustele,  
Kaotad mõtlematult oma suurepärase võimaluse.  
Oled oma eesmärgi vääralt mõistnud, kui pöördud sellest  
elust  
tagasi tühjade kätega:  
Kuna püha Seadmus on sinu tõeline vajadus.  
Kas sa ei pühendaks end just nüüd pühale Seadmusele?*

Elu tänapäeval võidakse palju, kui me vaataksime surmale positiivsemast vaatenurgast. "Tiibeti Surnuteraamat", milles on juhtnöörid sellest elust lahkumiseks, paneb kujutluse surmast väga inspireerivatesse seostesse. Surm on üks kuuest *bardo*'st ehk 'vahepealsest seisundist', olemise seisundist, mis jääb teiste olemise seisundite 'vahele'. Näiteks surm on vaheseisund elu ja järgmise elu vahel nagu elu on vaheseisund möödunud surma ja saabuva surma vahel. Uni on vaheseisund õhtu ja hommiku ärkveloleku vahel ja mõtlus (dhyāna seisundite mõttes) on vaheseisund argiteadvuse seisundite vahel.

Surma nähakse mitte ainult kui midagi möödapääsmatut, vaid kui positiivselt väärtustatud elu osa. Veelgi enam, vaimseid edusamme ei ole võimalik teha mitte ainult eluajal, vaid ka pärast surma vaheseisundis, mis eeldab vastavat ettevalmistust mõtluse ja teadvustamise näol.

Mõtlus muutustest kui palju harilikum meetod püsimatuse üle mõtisklemiseks on järgmine. Siin me lihtsalt mõtiskleme muutumise põhitõe üle.

Kui oled loonud keskendunud meeleseisundi, jälgi tähelepanelikult, kuidas su meel hetkest hetke muutub, pidevalt voolates nagu jõgi. Jälgi välismaailma objekte, tasapisi need kasvavad või muutuvad vanaks, hakkavad lagunema või lähevad katki, alati muutudes millekski teiseks. Mõtiskle tõsiasja üle, et asjad ei ole kunagi nii kindlad ja püsivad kui need näivad.

*Kuldne hiilgus pildil tuhmub,  
see ju näivust meile näitab,  
kõige kadu õpetab.  
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Hallas närbub sinilill,  
see ju näivust meile näitab,  
kõige kadu õpetab.  
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Vääriskivi leiad-kaotad,  
see ju näivust meile näitab,  
kõige kadu õpetab.  
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Sünnib inimlaps ja sureb,  
see ju näivust meile näitab,  
kõige kadu õpetab.  
Sellest mõtle, tõe teosta.*

*Mõtled: aega on veel palju.  
Ütlen: aega on nii vähe,  
surmahetk ei ole teada.  
Sellest mõtle, tõe teosta.<sup>60</sup>*

Milarepa

Seda mõtisklust võib teha ka koos kõndmõtlusega, millest on juttu selle peatüki lõpus.

#### 4 KUUE ELEMENDI PRAKTIKA

Järgmine viiest peamisest meetodist on kuue elemendi praktika, mis on vastumürgiks upsakusele ehk enesest liiga palju arvamisele.

Upsakus tekib kramplikust samastumisest teatud kujutlusega iseenest. Selles mõtluses püüame kogeda, mida see 'mina' endast tegelikult kujutab, ja me teeme seda seoses kuue elemendiga: maa, vee, tule, õhu, ilmaruumi ja teadvusega. Kõik, millega võiksime end samastada, nii keha, meel, teadvus ja alateadvus, koosneb kuuest elemendist.

Mõtluses peatume järgemööda igal elemendil. Kõigepealt vaatame, millisel kujul antud element esineb välismaailmas. Siis vaatame, kuidas

see esineb meis. Mõtiskleme selle üle, et antud elementi ei pidada iseenda omaks, isegi kui meile nii tundub.

Tegelikult ei ole me oma keha ega meelt ise loonud ja meil peaaegu et puudub kontroll keha ja meele pideva muutumise üle. Millist osa me siis oma kogemusest nimetame 'minaks'? Nii küsides kogeme end rohkem sellena, kes me tegelikult oleme: ebaisikuliste protsesside pidevalt muutuva vooluna.

#### KUUE ELEMENDI PRAKTIKA ASTMED

Mõtlust alustame, vähemalt ideaalsel juhul, esimeses dhyāna seisundis. Hädavajalik on sügav keskendumine ja positiivsed tunded. Siis mõtiskleme järgemööda iga elemendi üle.

#### MAA ELEMENT

Maa element on kõik, mis on vastupidav ja kõva nii meie kehas kui väljaspool seda. Näiteks, meist väljaspool on majad, teed, puud ja kaljud. Kõik need koosnevad kõvast, tahkest ainest. Maa elemendi leiame ka enda keha tahketes osades, luudes, kõõlustes, musklites, juustes, nahas jms.

Kõigepealt loome samatha põhja. Siis hakkame teadvustama, et maa elementi leidub nii meie sees kui meist väljas, teadvustame selle suhteliselt kõva, läbipaistmatu ja läbimatu loomuse.

Mõtiskleme, et kuigi me tavapäraselt suhtume oma keha suhteliselt tahketesse osadesse kui 'minu omasse', ei saa me tegelikult öelda, et need osad on meie omad. Meie keha maa element on moodustunud 'välise' maailma maa elemendist. Keha kasvab ja me täidame seda pidevalt tahke toiduga. Kindlasti ei ole me selle loomisel mänginud teadlikku rolli: me oleme selle nagu natukeseks laenanud. Mis ka tähendab, et ühel päeval peame selle tagasi andma. Ühel päeval — me ei tea millal ja kuidas — me sureme. Kui see juhtub, saab meie keha maa elemendist uuesti 'välise' maailma osa. Nüüd tõdeme, et nii 'sisemine' kui 'välimine' on alati oma olemuselt täpselt üks ja seesama.

#### VEE ELEMENT

Vee elemendiks on kõik vedeliku vormid — kõik mis voolab, tilgub, niriseb ja soliseb, kõik mis on vedel, nõrguv ja moodustab lompe. Näiteks meist väljaspool maailmas on mered, ookeanid, järved, jõed, ojad, pilved ja vihmapiisad.

Ka meie kehas on palju erinevaid vedeliku liike: pisarad, higi, veri, uriin, lima, sülg, näärmemahlad. Jällegi, kõik need laenatakse väljastpoolt. Mõtluses mõtiskleme, et kui keha laguneb, pöördub kõik paratamatult 'välisesse' maailma tagasi, saab avara kõiksuse osaks. Kuigi me samastume sellega või peame seda enda omaks, ei ole meil selle üle mingit omandiõigust.

#### TULE ELEMENT

Tule elementi on kõiges, kus on tegemist *subtelse* kuumuse või külmusega, see on temperatuuri element. Meist väljaspool on päike, soe ja külm ilm, vulkaanid, kuumad allikad, külmunud mered, jääliustikud

ja jäämäed. Kodule lähemale tulles on inimese valmistatud tuleasemed ja küttesüsteemid.

Keha temperatuur tõuseb füüsilisest pingutusest ja seedimisest. Soojus seostub seedimisprotsessiga nagu kütus. Riided hoiavad meie keha sobiva temperatuuri juures.

Kui saabub surm, kaotab keha oma soojuse. Soojus pole tegelikult meie enda soojus, vaid see on sõltuvuses keha säilitamise loomulikest protsessidest. Selle tunnistamisega laseme tule elemendil oma kujutluses minna tagasi oma allika juurde. Ilma sellesse klammerdumata, mõtlemata, et see on meie, laseme oma keha jaoks laenatud tule elemendi maailma tule elementi tagasi pöörduda.

Maailm meist väljaspool on täis õhku, mis annab elu ja hingamise. Mõtluse selles osas kujutleme õhu kõikjaletungivust, kergust ja läbi-  
paistvust, võime kujustada õhumasside liikumist tänavatel, majades, tubades, mägedes, ookeanide kohal, kõrbetes, vahel sooja, vahel külmana, vahel liikudes, vahel vaikselt püsides, endaga kõikvõimalike lõhnu ja vinge kaasas kandes, toonitatud kõikvõimalikke valguste ja varjudega.

ÕHU ELEMENT

Õhk liigub ka meie kehas. Mõtiskleme, et elu — meie elu — sõltub otseselt õhust: kogu aeg me hingame sisse ja välja ning kui tuleb aeg lahkuda, hingame me viimast korda sisse ja viimast korda välja. See on paratamatu ja me püüame seda sellel mõtluse astmel tunnustada.

Mõtiskleme samuti, et me ei oma õhku ega hingamisprotsessi mitte mingil viisil. Nii nagu me ei saa end samastada maa, vee ega tulega, nii ei saa me seda teha ka õhuga. Õhk ei ole meie oma. See ei ole osa meist ja meie ei ole osa sellest. Hoolimata sellest, et see tundub olevat meie (näib, nagu sellest arvamusest loobumise korral kaotaksime midagi!), püüame mõista, et see on pettekujutus ja tunnustame tõsiasja, et hingamine on ebaisikuline protsess, mis vaatamata meie omaniku tundele jätkub ka siis kui me sellele ei mõtle.

Maailmaruumis asuvad kõik nimetatud elemendid, ka õhk. Maailmaruum on lõpmatu: oleme ümbritsetud tema kujuteldamatu avarusega, mis sisaldab kõiki elavaid olendeid ja kõiki maailmu ning millest meie keha moodustab ainult imepisikese osa.

MAAILMARUUMI  
ELEMENT

Me samastame end oma 'mina'-kujulise ruumiga. Kuid mõtiskledes tuleb meil tunnistada, et me ei saa ruumi tegelikult pidada enda omaks. Kui, siis ainult väga ajutises mõttes. Nii nagu teisedki elemendid, on see laenatud just nii kauaks, kuni on olemas meie keha. Kui sureme, lahustuvad maa, vesi, tuli ja õhk. Ning ruum, mis oli 'minu', ühineb ruumiga, mis oli 'mitte-minu'. Mõtluse sel astmel mõtiskleme kõige selle üle, tunnustades tõsiasja, et me ei saa samastada ruumiga praegu meie valduses olevat keha.

TEADVUSE  
ELEMENT

Teadvus koos oma teadlike ja alateadlike pooltega on palju komplekssem võrreldes füüsiliste elementidega. Antud mõtluse kuuendal astmel võiksimise vähemalt algul, lihtsustamise mõttes, piirduda vaid argiteadvusega, mida kogeme tänu oma viiele füüsilisele aistmismeelele ja kuuendale argiselt mõtlevale meelele.

Loomulikult on meie ümber inimesed, kellel on samasugune teadvus kui meil. Me kõik kogeme maad, vett, tuld, õhku ja maailmaruumi enesest väljaspool, kas otseselt läbi aistmismeele või mälestuste, teooriate, kujutluste kaudu, st mõtleva meele kaudu.

Kõigepealt mõtiskleme oma meele kõikidest nimetatud külgedest, püüdes saada tunnet teadvuse *elemendist*.

Siis mõtiskleme, et kui meie füüsiline keha hävib, hävivad ka meie meeleorganid — silmad, kõrvad, nina, keel ja nahk. Ilma aistmisorganiteta ei ole olemas ka maailma meist väljaspool, vähemalt mitte enam meie jaoks. Ei ole enam orienteerumismaastikku kogemuse jaoks.

Kujutle, kuidas see välja näeb. Kujutle, kuidas ilma füüsilise, sensoorse taustata hääbub ka argimõtlemine. Või vähemalt lõpetab see oma tegevuse sellisel kujul nagu sa seda praegu tajud.

Kuna niisugustesse muutustesse ei saa me kuidagi sekkuda, ei saa me ka öelda, et teadvus kuulub meile. Püüame jällegi tunnustada tõsiasja, et meie teadvus on justnagu laenatud ja see tuleb tagasi anda. See, mis on olemas, on lihtsalt teadvus iseenesest. See ei ole meie teadvus ega ka midagi muud kui teadvus. Ainus, mis on olemas, on omanikuta teadvus.

Kuue elemendi praktika lõpul oleme loobunud — oma kujutluses — kiindumusest kõikvõimalikesse kogemustesse. Teatud määral oleme hüljanud oma piiratud kujutluse iseendast.

Nagu nägime, põhines ülbus kinnistunud enesekujutusel (*māna*). Kui isesust ei leita maast, veest, tulest, õhust ega teadvusest, kus veel võiks see olla? Seega mõtlustades, oma meele pidevat muutust kogedes, näeme, et kõik on ilma omanikuta. See on väga vabastav kogemus. Näeme, et ka meie tajumine on ebaisikuline protsess, ja kõik isiklikud kogemused, kuigi läbi ja lõhki tõelised kogemused, sõltuvad meie endi maailmavaatest.

*Ei ole tegude tegijat,  
Ei selle viljade lõikajat.  
Vaid üks ilmingu vool.  
Nii on õige vaateviis...*

*Kamma [st tegevus] on viljast tühi  
Pole viljasid veel kamma's  
Ometi just kamma'st vili sünnib,  
Kamma'st täielikult sõltuv.*

*Ei ole Jumal Brahma't, loojat,  
 ümbersünni korraldajat.  
 Vaid ilmingu vool.  
 Põhjus ja tagajärg.<sup>61</sup>  
 Buddhagoša*

Kuue elemendi praktika on sügav väljakutse kogu meie elule. Kui tahame selles mõtluses edeneda, tuleb väljaspool mõtlusaega läbi mõelda kõik, mis selle mõtlusega kaasneb. Vastasel korral raiskame mõtlustama istudes oma energiat kahtlustele ja kõhklustele, mis vipassanā'ga kokku ei sobi. Vipassanā mõtlus nõuab võimalikult selget arusaamist mõtiskletava teema tähendusest.

Võtame kõige tavalisema kahtluse. Kas tõepoolest mõistad, et kui sinu keha enam ei tegutse, ei ole olemas ka sinu praegust teadvust? Kui mõistad, siis püsi selle mõtte juures ja lase kõigel, mis sellega kaasneb, selle tähendusel küllastada end inspireeriva dhyāna seisundiga. Kui sa seda ei mõista, kaotad kiiresti kesken-  
 dumisvõime.

**KAHTLUSTE  
 HAJUTAMINE**

Esitatud küsimuse mõte on kui väike ärritav ja võbelev liivate-  
 ra, millest lõpuks moodustub pärl. Mõtisklemiseks sobib elujõuline, tähendusrikas mõte, mitte aga segased, vastuolulised mõtted. Mõtte suhtes peab olema usaldus, vähemalt algul. Vastasel juhul tekivad küsi-  
 mused ja ebalus: “Nojah, kas suremisel siis teadvus *lõpeb*? Kuidas saan ma selles kindel olla? Ma ei ole seda kogenud.” jne. Kahtlused tekivad siin sellepärast, et me ei ole selgelt määratlenud, mida me teadvuse all mõtleme. Mingit mõtet ei ole proovida vipassanā mõtlust enne niisuguste küsimuste klaarimist, seda tuleb teha vähemalt teatud määral. Kui har-  
 jutades tekivad uued kahtlused ja need kindlasti tekivad, siis peame ka neid uurima ja lahendama. See tähendab, et seoses selle mõtlusega tuleb möödapääsmatult natuke oma mõistust ette valmistada, tuleb mõned sammud tagasi astuda — seda õppimise ja mõtlemise tähenduses. Oluline on ka kontakt kogenud õpetajaga.

Kuue elemendi praktika viimasel astmel tekib tavaliselt küsimus teadvuse loomusest, olemusest. Kui see küsimus tõepoolest tekib, on võimalik minna argiteadvusest märgatavamalt sügavamale. Nii jõuame tõele lähemale.

**TEADVUSE  
 LOOMUSE  
 MÄÄRATLEMINE**

Kui küsime endalt, kas teadvus tõepoolest saab otsa, kui teda enam ei toeta keha ja aistmismeeled, oleme jõudnud punktini, kus arutluse alla tuleb võtta alateadvus ja koguni kollektiivne alateadvus. Siis, kui oleme selgelt mõistnud, et argiteadvus ei ole ‘meie oma’, oleme jõudnud olukorda, kus on võimalik tajuda, et me ‘ei oma’ ka alateadvust, ei individuaalset ega kollektiivset. Definiitsiooni järgi me ei saa öelda, et me omame mi-  
 dagi, mis jääb väljaspoole meie kontrolli. Individuaalset ja kollektiivset alateadvust võime kogeda ainult pärast surma, unenägudes ja vahel ka mõtluses — olukordades, kus pinnaline argiteadvus on hajunud.

Teadvustamata meel on nii müstiline asi, et on arusaadav, miks paljud religioonid samastavad selle 'hingega'. Kui teostada tõsiselt budistlikul pärandil põhinevat mõtlust, hakkame asju nägema teistmoodi.

Loomulikult tahame me end leida, leida oma isesust. Tõepoolest, väga paljud meist peaksid *kõigepealt* arendama oma individuaalsust. Suures osas vajame oma arenguks mina-teised taustsüsteemi, kuigi see on ülim pettekujutus. Nagu nägime, samatha mõtlus esindab isesuse pidevat tugevnemist ja puhastumist.

Kui aga tugevnenud ja puhastunud põhi on loodud, on aeg vipassanā mõtlusteks, et mõista isesuse tõelist loomust: see on püsimatu ja ebatõeline. See ei tähenda, et isesust ei ole olemas: meie kogemus on tõeline, isegi kui meie tõlgendused on väärad. Ometi viib antud mõtlus meid pidevalt tagasi selle juurde, et kõik, mida me nimetame iseendaks, on oma olemuselt ebatõeline. Nii hakkame kuue elemendi praktika abil tasapisi nägema vahetu kogemuse sügavust ja rikkust.

## 5 MÕTISKLUS SÕLTUVUSLIKKUSE ÜLE

Antud mõtlus on vastumürk rumalusele ehk teadmatusele. Sellega me uurime ja kogeme kujutluse abil, kuidas 'maailm' tekib.

Mõtisklus Sõltuvuslikkusest annab meile nägemuse olemisest, millega kaasneb teadmatuse (*avijjā*) ületamine. Teadmatuse on palju enamat kui lihtsalt mitte teadmine: see on meisse sügavalt sissejuurdunud mitte teada tahtmine, kuidas asjad siin maailmas tegelikult on.

*[Ananda:] Kui sügav on põhjuslikkuse seadus ja kui sügav see näib! Ometi suhtun ma sellesse kui lihtsalt arusaadavasse!*

*[Buddha:] Ära ütle nii, Ananda! Ära ütle nii! Tõepoolest sügav on põhjuslikkuse seadus ja sügav see näib. Teadmatuse tõttu, mõistmatuse tõttu, õpetuse omaksvõtmata tõttu satuvad inimesed maailmas segadusse ja raskustesse nagu hallitusega kaetud puntras nõör..., võimetud pääsema raisatud elust, hädadest, langusest ja lõpututest ümbersündidest.<sup>62</sup>*

Toodud tsitaadis ütleb Ananda, et budistlik õpetus Sõltuvuslikkusest on väga lihtne. Kuid Buddha rõhutab, et selle tähendused ulatuvad meie kujutlusest kaugemale. Kokkuvõtvalt öeldes, sündmused ja objektid tekivad, kui selleks on sobivad tingimused, siis tekivad just teatud sündmused ja mitte teistsugused. Buddha võttis oma õpetuse kokku sõnadega 'selle olemasolu korral too tekib'. Teiste sõnadega, kui tekib mingi nähtus, siis järgmine nähtus kuskil mujal tekib esimese nähtuse põhjal. Me kipume mõtlema, et nähtusel on ainult üks põhjus, kuid tegelikult on iga sündmus loendamatu sõltuvusahelate ja tingimuste tulemus. Mõned tingimused põhjustavad sündmuse tekkimist vahetult, teised koos oma ajaloolise taustaga kaudselt.



See käib ka praegusel hetkel sinu peas olevate mõtete kohta. Sinu peas on teatavad mõtted mitte ainult sellepärast, et sa loed seda raamatut, vaid ka sellepärast, et sinu peas on olnud palju teisi mõtteid enne seda ja sa oled lugenud palju teisi raamatuid. Tegelikult kõik mõtted ja kujutlused, mis iganes sinu meeles on tekkinud, on kuidagi mõjutanud sinu praeguste mõtete teket. Ometi on see vaid antud olukorra üks külg. Ka selle raamatu sündimisel on lõpmatu hulk põhjuseid. See sündis, kuna ma tahtsin seda kirjutada — kahtlemata on sellel palju rohkem tegureid! — ja osaliselt sellepärast, et selle raamatu järele oli kindel objektiivne vajadus. Sellesse vajadusse on jällegi segatud palju tegureid. Palju ajaloolisi ja kultuurilisi tegureid, mis on seotud üksikisikute tegevustega, mõtete ja tunnetega paljude põlvkondade vältel. Igal tingimusel jällegi on omad tingimused, mis ajas lõpmatult tagasi ulatuvad. Kogu suur sõltuvuste ämblikuvõrk ja praegu tehtavad otsused hakkavad tulevikus mõjutama sinu ja ka teiste elusid.

Mõtiskle selle üle. Püüa näha Sõltuvusliikkust oma elus, vaadates üha avaramalt üha kaugemale tagasi. Mõtiskle, mis kõik mõjutab sinu praegust hetke. Mõtiskle, kuidas praeguses hetkes on kogu mineviku rikkus ja tuleviku tingimused.

Buddha õpetusest lähtudes on olemas kaheksa Sõltuvusliikkust. Sündmused tekivad kahte moodi. Need kaks teed on seotud 'Sõltuvusliku Tekkimise ahelaga' ja 'Vabanemise Spiraaliga'! Need teed käsitlevad muutuse kulgu, mis paratamatult meie elus või meeles aset leiavad — esimesel juhul, kui me ei püüa areneda Virgumise suunas ja teisel juhul, kui me seda tõesti püüame.

Neile vastavad mõisted Eluratas ja Spiraal annavad ülevaate kogu Sõltuvusliku olemise protsessist ja selle suhtest mittesõltuvuslikuga.

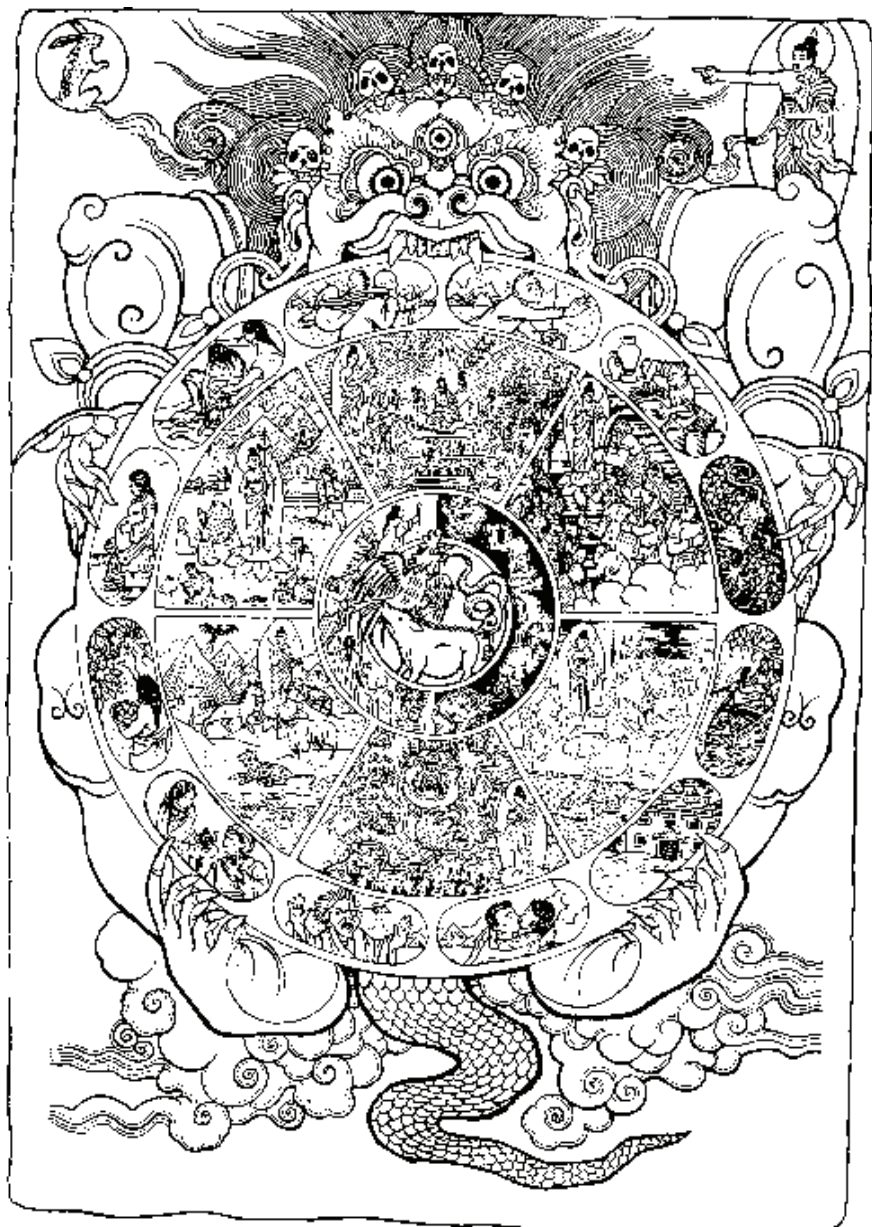
Sõltuvusliku Tekkimise ahel (mida sümboliseerib Tiibeti Eluratta kujund) kujutab endast sõltuvate tegurite suletud tsüklit, milles me tavaliselt elame, niikaua kuni me ei ole teadlikud oma olukorrast ega tee katseid sellest läbi murda. Peamisi Sõltuvusliikkuse tegureid kokku võttes näeme, et teadmatus asjade tõelisest olemusest viib paratamatult mingit liiki *sündi*, mis omakorda on möödapääsmatult seotud himuga, kuna omame aistmismeeltega keha. Himu kipub põhjustama andumust teatud liiki käitumisele või harjumusele. Eluaja jooksul niisugused harjumused kindlustavad end niivõrd, et me ei saagi enam oma sissejuurdunud käitumusviise muuta. Sissejuurdunud käitumismallid tingivad järgmise elu, milles 'me' jällegi kaldume kordama sama Sõltuvusliikkust. Tsükliliselt iseend üha uuesti kordav tekkimine leiab aset erinevatel tasemetel — mõned inimesed naudivad õnnelikumat elu kui teised. Kuid tsükliliselt korduvad harjumused võivad meid viia ka madalamatele tasemetele, kui me seda kuidagi ei takista.

#### KAHESUGUNE SÕLTUVUSLIKKUS

#### ISE-ENNAST ÜHA KORDAV OLEMINE

Vasakul:  
Eluratta pilt

Paremal:  
12 Eluratta ja  
12 Spiraali lüli

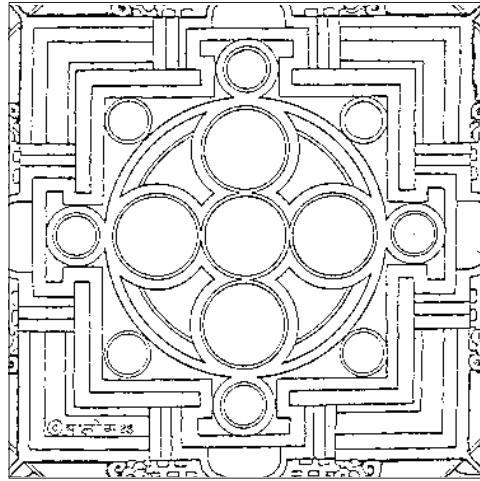


Eluratta keskel on kukk, madu ja siga, mis sümboliseerivad himu, viha ja teadmatust. Need on meelemürgid, mis panevad Eluratta pöörlema.

Seest teine ring jaotub kaheks, valgeks ja mustaks alaks, mis sümboliseerivad 'oskuslikke' ja 'oskamatu' tegusid.

Seest kolmas ring jaotub kuueks osaks, kus on kujutatud (ülevalt kellaosuti suunas) jumalate, hiidude, näljaste vaimude, põrguolendite, loomade ja inimeste maailm.

Eluratta välimises ringis on kujutatud 12 Eluratta lüli. Ülevalt kellaosuti suunas: pime mees kepiga — teadmatus; potsepp potte valmistamas — tahtemoodustised; ahv õites puul — teadvus; paat nelja inimesega, kellest üks juhhib — psühhofüüsiline organism; tühi maja — kuus meeleorganit; mees ja naine kallistamas — kokkupuude; mees nool silmas — tunne; naine pakub mehele juua — himu; inimene korjab puult vilju — kiindumus; rase naine — saamine; sünnitav naine — sünd; inimene viib laipa surnutemaale — vanadus ja surm.



teadmine meelemürkide  
hävitamisest

(*āsavakkehayañāna* skr.  
*āśravakṣayajñāna*)

vabadus

(*vimutti*  
skr. *vimukti*)

selginemine

(*virāga*  
skr. *vairāgya*)

tagasi-  
pöördumatuse  
punkt

teadmine ja nägemus  
asjadest nii nagu need  
tegelikult on

(*yathābhūta-ñāna-dassana*  
skr. *yathābhūta-jñāna-  
darśana*)

emaletõmbumine

(*nibbidā* skr. *nirveda*)

keskendumine  
(*samādhi*)

õndsus  
(*sukha*)

meelerahu  
(*passaddhi*  
skr. *praśrabdhī*)

vaimustus  
(*pīti* skr. *prīti*)

rõõm  
(*pāmojja*  
skr. *prāmodya*)

usk  
(*saddhā*  
skr. *śraddhā*)

rahulolematus  
(*dukkha*  
skr. *duḥkha*)

vanadus ja surm  
(*jarā-marāṇa*)

sünd  
(*jāti*)

saamine  
(*bhava* skr.  
*bhāva*)

kiindumus  
(*upādāna*)

himu  
(*tanhā* skr. *trṣṇā*)

tunne  
(*vedana*  
skr. *vedanā*)

kokkupuude  
(*phassa*  
skr. *sparsā*)

teadmatus  
(*avijjā*  
skr. *āvidyā*)

tahtemoodustised  
(*sankhāra* skr. *saṃskārāḥ*)

teadvus  
(*viññāna* skr. *vijñāna*)

psühhofüüsiline organism  
(*nāma-rūpa*)

kuus meeleorganit  
(*salāyatana* skr. *ṣaḍāyatana*)

VABANEMISE  
SPIRAAL

Vabanemise Spiraal liigub ülespoole, esindades tõsiasja, et eelpool kirjeldatud ebameeldivat olukorda saab muuta. Ainuüksi sellepärast, et meil on tunded, ei pea me veel reageerima himu, viha ega teiste oskamatute tunnetega, mis seovad meid Elurattasse. Me saame sellest vanglast põgeneda arendades positiivset Sõltuvuslikkust — usku iseendasse, samatha ja vipassanā, Virgumismeelt — mis aitab luua üha õnnelikumat ja Tõelust mõistvat meeleseisundit.

MÖTISKLUS  
ELURATTA JA  
SPIRAALI  
LÜLIDEST

Mõtluses Sõltuvuslikkuse üle mõtiskleme me igast Eluratta ja Spiraali lülist (*nidāna*'st). Alustame samatha põhja loomisega.

Iseenesest mõista tuleks enne praktiseerimist laias laastus teada, kuidas seda teha. Ideaalsel juhul tuleks meil mõista iga *nidāna* täpset tähendust ja samahästi ka erinevate lülide vahelist *subhet*. Antud teema nõuab palju mõtlemist, lugemist<sup>63</sup> ja vestlemist, eriti inimestega, kes oskavad tekkinud küsimusi selgitada. See ei tähenda, et sellesse mõtlusse ei saa pühenduda enne, kui oleme antud teemat täielikult mõistnud. Kui lugu nii oleks, ei saaks me iialgi alustada. Mõeldes ja mõtiskledes eelnevalt peamiste asjade üle, annab mõtlus meile tagasisidet ja toidab meie arusaamist. Kuid *Dharma seemnete* idandamiseks ja kasvatamiseks tuleb tunnistada, et meie mõistmine ei ole täielik.

Nagu tavaliselt, alustame sügava keskendumisega ja positiivsete tunnetega (ideaalsel juhul peaksime olema esimeses dhyāna seisundis). Siis pöörame oma tähelepanu Spiraali lülidele, peatume natukeseks igal lülil ja siis liigume edasi.

ESIMESED SEITSE  
SPIRAALI LÜLI

Siin toome ära nii Eluratta kui Spiraali lülide täieliku nimekirja koos selgituse ja lühikirjeldusega, kuidas toimib Sõltuvuslik olemine ja kuidas sealt Mittesõltuvusliku maailma poole teele asuda. Järgneb *nidāna* lülide nimekiri koos selgitusetega.

(1) ja (2) **Rahulolematuse** või kannatuse (*dukkha*) tõttu — mis siin tähendab rahulolematust end üha samal tasemel kordava olemisega ja mis vastab Eluratta lülile **tunne** (*vedanā*) — tekib **usk** (*saddhā*) ehk usaldus vaimse arengu võimalustesse.

(3) **Usu** tõttu tekib **rõõm** (*pāmojja*) — enesest lugupidamine ja puhas südametunnistus, mis põhineb tõsiasjal, et oleme hakanud Dharma't teostama.

(4) **Rõõmu** tõttu tekib **vaimustus** (*pīti*) — Dhyāna Osa, mida käsitlesime kolmandas peatükis.

(5) **Vaimustuse** tõttu tekib **meelerahu** (*passaddhī*). See on vaimustuse ohjeldamine **õndsuse** (järgmise lüli) abil, mida käsitlesime samuti kolmandas peatükis.

(6) **Rahu** tõttu tekib **õndsus** (*sukha*).

(7) **Õndsuse** tõttu tekib **keskendumine** (*samādhi*). Selles punktis siseneme me täielikku dhyāna seisundisse.

(8) **Keskendumise** tõttu tekib **teadmine ja nägemus asjadest nii, nagu need tegelikult on** (*yathābhūta-ñāna-dassanā*).

Koos mõtisklusega lülide üle peaksime ellu äratama ka oma kogemuse. Astmed ühest seitsmeni hõlmavad samatha põhja loomise kaheksanda astme jaoks.

Asja mõtet kokku võttes näeme, et Dhyāna Osade — rõõmu, vaimustuse ja õndsuse — tõttu tekib samādhi, samatha protsessi kulminatsioon. Astudes veel ühe sammu edasi, näeme, kuidas samatha oma täiuses loob võimaluse vipassanā arenguks.

Spiraali lülide ahelas ei teki iga järgnev lüli automaatselt, seda tuleb arendada teadlike pingutustega. Veelgi enam, ükski lüli ei teki mitte mingil juhul ilma eelmise lülita: rõõm (*pāmojja*) ei teki ilma usuta (*saddhā*).

Olles mõtisklenud Ületava Mõistmise tekkimise tingimuste üle, pöördume nüüd tagasi Sõltuvusliku Tekkimise ahela juurde. Vähemalt oma kujutluses sisenesime dhyāna seisundisse ja nüüd pöörame oma tähelepanu sõltuvuslike asjade olemusele, kasutades abivahendina kahteist Eluratta lüli.

(1) ja (2) **Teadmatuse** (*avijjā*) tõttu sünnivad **tahtemoodustised** e. valmistajad (*śaṅkhārā*d). Nii on laias mõttes kokku võetud kogu taastekkimise ringikujuliselt korduv protsess. Rumaluse ja meelesegaduse tõttu, mis on möödapääsmatu, kui me ei tea Tõde, moodustuvad mõjukad eelsoodumused ehk juhtivad jõud, mis hakkavad enda käes hoidma mõju teadvuse tingimuste üle.

(3) **Tahtemoodustiste** tõttu tekib **teadvus** (*viññāna*). See on algne teadvuse 'säde', mis sünnib eostamisel.

(4) **Teadvuse** tõttu tekib **psühhofüüsiline organism** e. nimi-kuju (*nāma-rūpa*), teiste sõnadega meel ja keha (areneb algselt üsas).

(5) **Psühhofüüsilise organismi** tõttu tekivad **kuus meeleorganit** (*sālāyatana*), keha ja meele kontaktivahendid välismaailmaga.

(Kirjeldatud protsessi siiani kokkuvõttes: mittevirgunud eelsoodumustest tekib mittevirgunud meelelaad koos keha ja meelteorganitega.)

(6) **Kuue meeleorgani** tõttu tekib **kokkupuude** (*phassa*), tegelik kokkupuude meeleorganite ja välismaailma vahel.

(7) **Kokkupuude** tõttu tekib **tunne** (*vedanā*). Meelte kokkupuutes välismaailmaga tekib alati tunne, kas meeldiv või ebameeldiv. Seda käsitlesime natuke teises peatükis.

(8) **Tunde** tõttu tekib **himu** e. janu (*taṇhā*). Himu tekib meeldivate tunnete korral, ebameeldivate tunnete korral on tulemuseks viha või midagi sellesarnast.

Siin on vaimse elu kõige otsustavam punkt, sest kui me laseme end juhtida himust ja vihast, seome end Eluratta järgmise lüliga. See on punkt, kus meil on võimalus valida, kas jätkata Eluratta ringi või arendada Spiraaltee lülisid. Tunne ja sellesse suhtumine on äärmiselt tähtis teema. Just siinkohal saaksime astuda vaimsele teele ja sel teel edasi astuda, kuid kahjuks järgneb tavaliselt järgmine ahelalüli.

Kokkuvõte

ELURATTA  
AHELALÜLID

(9) **Himu** tõttu tekib **kiindumus** e. kippumine (*upādāna*). Me jääme oma kogemuse 'konksu otsa kinni', proovime meeldivat kogemust igal võimalikul juhul korrata.

(10) **Kiindumuse** tõttu tekib **saamine** (*bhāva*), kogemuse kordamise harjumus juurdub meisse niivõrd, et me 'saame' selleks. Otsustavaks osaks meis saavad meie harjumused.

(11) **Saamise** tõttu tekib **sünd** (*jāti*). Sissejuurdunud harjumused määravad järgmise elu tunnusjooned.

(12) **Sünni** tõttu tekib **vanadus ja surm** (*jarā-marāṇa*), Sõltuvusliku Tekkimise ahela üleüldine omadus: kuna me oleme sündinud püsimatusse kehasse, on selle hävimine paratamatu.

Järgnevalt mõtiskleme niisamuti nagu olemise tekkimise üle, et igat astet ei tekiks, kui selleks ei loodaks eelnevaid tingimusi.

Kui lõpeb **sünd**, siis lõpeb vanadus ja surm.

Kui lõpeb **saamine**, siis lõpeb sünd.

Kui lõpeb **kiindumus**, siis lõpeb saamine.

Kui lõpeb **himu**, siis lõpeb kiindumus.

Kui lõpeb **tunne**, siis lõpeb himu.

Kui lõpeb **kokkupuude**, siis lõpeb tunne.

Kui lõpevad **kuus meeleorganit**, siis lõpeb kokkupuude.

Kui lõpeb **psühhofüüsiline organism**, siis lõpevad kuus meeleorganit.

Kui lõpeb **teadvus**, siis lõpeb psühhofüüsiline organism.

Kui lõpevad **tahtemoodustised**, siis lõpeb teadvus.

Kui lõpeb **teadmatus**, siis lõpevad tahtemoodustised.

Mõtisklus Eluratta lülid üle siinkohal lõpeb.

#### ÜLEJÄÄNUD SPIRAALI LÜLID

Olles täielikult uurinud 'asju nii nagu need on', pöördume tagasi Spiraali teele ja mõtiskleme, vähemalt oma kujutluses, astmete üle, mis viivad esialgsest nägemusest täieliku Virgumiseni.

(9) **Teadmise ja nägemuse** tõttu **asjadest nii, nagu need tegelikult on** tekib **eemaletõmbumine** (*nibbidā*), kiindumusest kinnihoidmine lõdveneb tänu nägemusele ja see teeb võimalikuks näha asju perspektiivis.

(10) **Eemaletõmbumise** tõttu tekib **selginemine** e. kirgedest vabanemine (*virāga*). Kui meil on perspektiivitunnet, saame oma elust kõrvaldada kõik edasist arengut tõkestavad tingimused.

(11) **Selginemise** tõttu tekib **vabadus** (*vimutti*), algne Virgumise kogemus. Me oleme vabad.

(12) **Vabaduse** tõttu tekib **teadmine meelemürkide hävitamisest** (*āsavakkhayañāṇa*). Me *teame*, et me oleme täiesti vaba. Me oleme saavutanud Virgumise, Budasuse.

<b>Spiraali maised lülid</b> Integratsioon dhyana seisundite suunas	1. <b>Rahulolematuse</b> tõttu tekib
	2. <b>usk</b>
	3. Usu tõttu tekib <b>rõõm</b>
	4. Rõõmu tõttu tekib <b>vaimustus</b>
	5. Vaimustuse tõttu tekib <b>meelerahu</b>
	6. Meelerahu tõttu tekib <b>õndsus</b>
	7. Õndsuse tõttu tekib <b>keskendumine</b>
<b>Spiraali esimene</b>	8. Keskendumise tõttu tekib <b>teadmine ja nägemus asjadest ületav lüli nii, nagu need tegelikult on</b>
<b>Eluratta lülid</b> Tekkimine               Lakkamine	1. <b>Teadmatuse</b> tõttu tekivad
	2. <b>Tahtemoodustised</b>
	3. Tahtemoodustiste tõttu tekib <b>teadvus</b>
	4. Teadvuse tõttu tekib <b>psühhofüüsiline organism</b>
	5. Psühhofüüsilise organismi tõttu tekivad <b>kuus meeleorganit</b>
	6. Kuue meeleorgani tõttu tekib <b>kokkupuude</b>
	7. Kokkupuute tõttu tekib <b>tunne</b>
	8. Tunde tõttu tekib <b>himu</b>
	9. Himu tõttu tekib <b>kiindumus</b>
	10. Kiindumuse tõttu tekib <b>saamine</b>
	11. Saamise tõttu tekib <b>sünd</b>
	12. Sünni tõttu tekib <b>vanadus ja surm</b>
	12. Kui lõpeb <b>sünd</b> , siis lõpeb vanadus ja surm
	11. Kui lõpeb <b>saamine</b> , siis lõpeb sünn
	10. Kui lõpeb <b>kiindumus</b> , siis lõpeb saamine
	9. Kui lõpeb <b>himu</b> , siis lõpeb kiindumus
	8. Kui lõpeb <b>tunne</b> , siis lõpeb himu
	7. Kui lõpeb <b>kokkupuude</b> , siis lõpeb tunne
	6. Kui lõpevad <b>kuus meeleorganit</b> , siis lõpeb kokkupuude
	5. Kui lõpeb <b>psühhofüüsiline organism</b> , siis lõpevad kuus meeleorganit
4. Kui lõpeb <b>teadvus</b> , siis lõpeb psühhofüüsiline organism	
3. Kui lõpevad <b>tahtemoodustised</b> , siis lõpeb teadvus	
2.,1. Kui lõpeb <b>teadmatus</b> , siis lõpevad tahtemoodustised	
<b>Ülejäänud Spiraali ületavad lülid</b>	9. Teadmise ja nägemusega tõttu asjadest nii, nagu need on tekib <b>eemaletõmbumine</b>
	10. Eemaletõmbumise tõttu tekib <b>selginemine</b>
	11. Selginemise tõttu tekib <b>vabadus</b>
	12. Vabaduse tõttu tekib <b>teadmine meelemürkide hävimisest</b>

**Eluratta ja  
Vabanemise  
Spiraali lülid**

## TEISED MÕTLUSMEETODID

Mõtlusi on kohandatud ja arendatud kaks tuhat viissada aastat alates Buddha eluajast. Budistlikus maailmas praktiseeritakse väga paljusid erinevaid meetodeid. Nende hulgast kõige tähtsamad on kujustamise, lihtsalt istumise ja kõndimise mõtlus.

## KUJUSTAMISE MÕTLUS

### ROHELISE TARA, BODHISATTVA KUJUSTAMINE

Toome näiteks tüüpilise kujustamispraktika — rohelise Tārā mõtluse. Kujutle, et näed igas ilmasuunas lõpmatut, läbipaistvat, sügavsinist taevast. Tunned ka iseennast tühjana, täpselt samasugusena nagu lõpmatu sinine taevas. Tühjus ja lõpmatus täidavad sind imestustunde ja sügava inspiratsiooniga. Tunned kõige sügavamat selgust ja rahu. Samal ajal mõtiskled ülimalt tühjuse üle, mis on meelega tõeline olemus.

Natukese aja pärast teadvustad midagi, mis väljendab end kujundlikult: see on üks täht, mis koosneb pehmest rohelisest valgusest, ja see hõõgub ja võngub sinu südame keskuses. See on Sanskriti täht tam ja see asetseb horisontaalsel hõbekettal, mis sarnaneb täiskuule. Kujutle tam'i nähtavalt ja kuula seda põlist helisilpi.

Kuumatt on väikese lille karikas — lootosõie põhimik, mis koosneb puhtast valgusest. Lootos asub jumalatari südames, imekauni ja õrnalt naeratava bodhisattva Tārā südames. Ta on kaastunde puhtaim kehastus ja sina oledki tema.

Sina oled Tārā. Istud mõtluses peaaegu lootosasendis, kuid su parem jalg on välja sirutatud justkui valmis minema aitama mõnd hädasse sattunud olendit. Tārā on printsessile sobivais rikalike mustritega kaunistatud siidriietes. Tema parem peopesa avaneb tema paremal põlvel helduse zestik. Tema vasak peopesa asetseb südame juures, väljendades sõrmedega Dharma olemust. Kui kirjeldatud nägemus end tühjusest laiali laotab, tunned, nagu muutuksid valguseks, läbipaistvaks ja tühjaks.

Ümber tam silbi sinu südames hakkab türlama kellaosutile vastupidises suunas Tārā mantra (mis sisaldab endas Tārā sümboolse tähenduse ja mida seostatakse kiiresti reageeriva kaastundega). Vaiksel kuulates, kuuled mantra heli, om täre tuttäre ture svāhā...om täre tuttäre ture svāhā... om täre tuttäre ture svāhā, üha uuesti ja uuesti. Tähtedest, mis seisavad püsti ja tantsivad kaunilt ümber seemnesilbi, kiirgab läbipaistva vikerkaare sära. Vikerkaared keerduvad üles- ja allapoole rõngasse nagu lõhnaküünla suits ja kogu kehasse laiali. Väliselt oled Tārā, sisemiselt vikerkaare valgust täis. Vähe aja pärast on tema (sinu) keha täitunud valgusega nii, et vikerkaared hakkavad välja voolama pea peal asetsevast kroonist. Tekib kaheksa vikerkaart, iga vikerkaare tipus on pisike jumalanna kuju, kes kannab ohvriande: vett, lilli, valgust, küünalt, lõhna, maitsvat puuvilja, värskendavat jooki ja muusikat.



## Bodhisattva Tara



Kaheksa jumalannat sinu pea kohal lendlevad ülespoole ohvriande pakkudes.

Vikerkaare valgus jätkab ülespoole tõusmist, ülevalt aga hakkab alla voolama kõige puhtamat lumivalget valgust, voolates alla kui õnnistus, mis tuleb peakrooni kaudu kehasse. See voolab su südamesse, *tam* silpi. Sinu süda vastab sellele, kiirates valguskiiri endast väljaspoole, kõikidele elavatele olenditele, kes on kõik sinu ümber kogunenud, nagu nüüd märkad. Istud lõpmatult suure hulga olendite keskel ja kõik lausuvad Tārā mantrat, *om tāre tuttāre ture svāhā*. Tārā mantra heliseb üha uuesti ja uuesti, nii nagu valguskiired tõusevad Tārā südamest ja nii nagu õnnistus voolab alla südamesse ja kiirgub seejärel väljaspoole aitama ja tervendama kõikide elavate olendite kannatusi.

Kujustamine võib tunduda üsna erinev, võrreldes teiste siiani käsitletud mõtlustega. Mingil moel nii ongi, kuid ometi sisaldab see samu elemente, millest oleme juba rääkinud. Selles on samuti keskendumine, positiivsed tunded ja mõtisklus Dharma üle. Peamine erinevus seisneb rikkalikus kujutluses, kujustamises.

Kujustamine ühendab samatha ja vipassanā. Samatha loome kujustamisele keskendumisega ja mantra kordamisega ning positiivseid tundeid aitab esile tuua rikkalik kujutlusvõime. Paljud sellised *sādhana*'d, nagu kujustamispraktikaid tavaliselt nimetatakse, sisaldavas endas ka mettā

**KUJUSTAMINE  
SAMATHA  
JA VIPASSANA  
TAUSTAL**

tunde ja teiste brahma-vihāra tunnete arendamise mõtluse algastmel. See sisaldab tihti ka erilist vipassanā mõtisklust nagu mõtisklust *śūnyatā*'st kui sissejuhatust.

Peamised vipassanā elemendid tuuakse sisse kujustamise ja kujundlikkusega. Seda saab teha paljudel eri viisidel. Vipassanā't saaks praktiseerida näiteks kujustamise enda Sõltuvusliku loomuse üle mõtiskledes. Kogenud mõtlustaja on võimeline looma kujundi, mis on tõepoolest väga elav, ja ometi ta teab, et see on vaid tema enda meele looming. See on tahtlikult loodud mitte millestki. *Sādhana* võib sisaldada Dharma värse, mille sõnade sees peitub Ületav Mõistmine ja mille üle mõtiskletakse. Ka teised selle mõtluse elemendid sisaldavad sümbolisel kujul Ületavat Mõistmist. Näiteks selge sinine taevast, millest kujund sünnib, sümboliseerib ülimate potentsiaali. Ka mantras on oma sisemine sümbolne tähendus, mis selgub pideva mõtisklemise ja kordamise kaudu.

Kujustatava kujundi väljendusrikkuses, käte asetuses, vormis, riietuses jms., kõiges on sümbolne tähendus, millest saadakse üha enam teadlikuks ja mis end mõtlustaja meeles järk-järgult avab aastaid kestva igapäevase harjutamise järel.

Ilma mõtisklusteta jääb kujustamisharjutus samatha mõtluseks. Mantra kaunid helid koos meeldiva värvi ja vormiga teenivad terviklikumaks saamise eesmärki ja viivad dhyāna seisundi meelerahuni. Vipassanā astub esile siis, kui kujustamine on läbi põimunud diskursiivse mõtisklusega teatud vipassanā elemendi üle.

#### ARHETÜÜPSETE KUJUNDITE SALAPÄRA

Kujustamisharjutuste väli on väga lai ja kompleksne. Läänemaailmas tekib raskusi teatud kujustamise külgedele seoste leidmisel, näiteks tiibetipäraste vormide kujustamisel. Tundub, et me reageerime väga positiivselt ja loomulikult teatud kindlat tüüpi arhetüüpsetele kujunditele. Peagi sisaldavad ehk traditsioonilised budistlikud kujustamisharjutused kujundeid, mis sünnivad meie oma kultuuri taustast, meie oma mütoloogiast. Nii juhtus näiteks siis, kui budism levis Indiast Hiinasse ja Jaapanisse. Mõned kujustamise vormid näivad seepärast omavat suurt tulevikku lääne budistlikus mõtluses.

#### KUJUSTAMISE SEOS BUDDHA ALGUPÄRASE ÕPETUSEGA — 40 MÖTLUS- MEETODIGA

Kuidas on kujustamine välja kasvanud Buddha algupärasest õpetusest? Niipalju kui me teame, Buddha ei õpetanud kunagi otseselt kujustamist eespool kirjeldatud Tārā näite kujul. Teada on tema poolt antud 40 mõtluse meetodit, mida tuntakse *kammaṭṭhāna*'de ehk 'tegevuskohtade' nime all.

Peale mõtiskluse toidu rikkumise üle (mis oli vastumürk himule), oleme juba ühel või teisel kujul puudutanud kõiki neljakümme meetodit.

Esimesed kümme *kammaṭṭhāna* mõtlust on variatsioonid kašina mõtlustest, mille tõime näitena neljandas peatükis. Värvi tajumist meeles kasutati keskendumisvõime ja terviklikuks saamise abivahendina juba

#### KASINA MÖTLUSED

<b>Kümme kasinat</b> (keskendumine erinevat värvi ketastele)
<b>Kümme ebapuhtust</b> (mõtlus püsimatuse üle — laiba lagunemise astmed)
<b>Kümme meenutust:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buddha (Virgumise seisund)</li> <li>2. Dharma (Seadmus e. Buddha Õpetus)</li> <li>3. Sangha (Seadmuse järgijate Vennaskond)</li> <li>4. Eetika</li> <li>5. Heldus</li> <li>6. Jumalad</li> <li>7. Surm</li> <li>8. Keha (Keha teadvustamine)</li> <li>9. Hingamine (Hingamise teadvustamise mõtlus)</li> <li>10. Virgumine</li> </ol>
<b>Neli brahma-vihara't</b> (metta, karuna, mudita ja upekkha bhavana)
<b>Neli kujuta dhyana seisundit</b> ( <i>arupa-dhyana'</i> t)
<b>Mõtisklus toidu halvaksminemise üle</b> (vastumürk himule)
<b>Nelja elemendi analüüs</b> (sarnane kuue elemendi praktikaga)

**Buddha õpetatud nelikümmend mõtlusmeetodit (*kammatthana*)<sup>64</sup>**

budistliku mõtluse alguspäevil. Puhtad värvid ja valguskujundid on silmapaistval kohal kõikide vaimsete traditsioonide müstiliste kogemuste kirjeldustes, selles pole budism erand.

Tārā mõtlus, mida äsja kirjeldasime, on üks näide tuhandeist kujustamis-mõtlustest, mis kõik pärinevad mõne mõtlustaja nägemuslikust kogemusest ja esindavad Virgunu väärtusi budade või bodhisattvate<sup>65</sup> kujul. Budade ja bodhisattvate kujustamisel, nagu kujustamisel üldse, näivad olevat eriliseks lähteallikaks *kammatthāna*'d, kahtlemata nägid Buddha õpilased oma eluajal 'nägemusi' Buddhast.

Kui mõtleme intensiivselt niisuguste omaduste peale nagu mettā tunne või kaastunne, saame neid oma meeles äratada. Meenutades Buddha omadusi, saame mõtiskluse abil süüvida tema tähendusse. Buddha väärtuste üle intensiivselt mõeldes, kujutlesid mõtlustajad tõenäoliselt oma vaimusilma ees tema kuju. Arvatavasti selline on olnud kujustamis-harjutuste areng.<sup>66</sup>

Esimene kümnest meenutusest on Buddha meenutamine. Siin meenutame Buddha väärtusi, kasutades traditsiooniliste värsside abi.

*Iti'pi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho  
Vijjā-carāṇa sampanno sugato  
Loka-vidū, annuttaro purisa-damma-sārati  
Satthā deva-manussānam buddho bhagavā-ti*

*[Selline ta tõesti on, Auväärne, Õilis, Täiuslikult Virgunud  
Teadmiste ja oskuste valdaja, õnnelikult vabanenud*

**BUDDHA  
MEENUTAMINE**

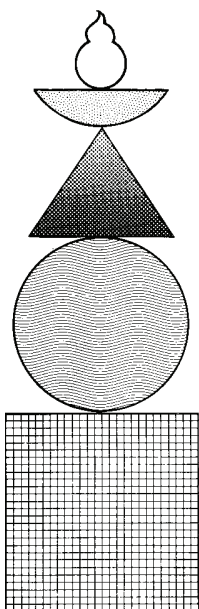
*Maailmade tundja — ülim oma meele taltsutamises  
Jumalate ja inimeste õpetaja, auväärne Buddha*<sup>67</sup>

**KUUE  
ELEMENDIGA  
STUUPA  
KUJUSTAMINE**

Kašina mõtlustele on väga lähedased puhaste kahe- ja kolmemõõtmeliste geomeetriliste vormide kujustamisharjutused. Toome ära stuupa kujustamise, mis esindab sümboolselt kuut elementi. Stuupa on Buddha Virgumise sümbol ja sel eesmärgil on see idamaades päris tavaline ehitis — kui mälestusmärgi sarnane pühamu.

Stuupa kujustamine on üldiselt samatha harjutus, kuigi seal on teatud omadusi, mida saab rakendada vipassanā mõtiskluseks. (Siin on silmanähtav seos kuue elemendi praktikaga, vipassanā mõtlusega, millest oli eelnevalt juttu.)

**Kuuest elemendist  
koosnev stuupa**



(1) **Teadvus.** Esimesel astmel kujusta lõpmatu sinine taevast, mis esindab teadvust.

(2) **Maa.** Kui oled eelmise astmega aluspõhja loonud, kujusta taeva keskele enda ees särav kollane kuup (või ruut, kui kujustad kahemõõtmeliselt). Kuup esindab maa elementi.

(3) **Vesi.** Järgmiseks kujusta kollase kuubi peale puhas valge kera (või ketas). Kera esindab vee elementi.

(4) **Tuli.** Kera peale kujusta säravpunane koonus (või kolmnurk), mis esindab tule elementi.

(5) **Õhk.** Kujusta koonuse peale õrnroheline alustassikujuline (või kuusirbikujuline) vorm, mis esindab õhu elementi.

(6) **Maailmaruum.** Stuupa tippu kujusta sillerdav 'vääriskivi piisk', mis sädeleb kõigis vikerkaare värvides.

Lõpetamine. Stuupa elemendid hakkavad aeglaselt üksteise järel hajuma. Vikerkaaretaoline vääriskivi piisk sulab kuusirbikujulisse vormi, kuusirbikujuline vorm sulab koonuse sisse, koonus kera sisse, kera kuubi sisse ja kuup hajub sinisesse taevaalaotusse. Järk-järgult hajub ka lõpuks taevaalaotus. Nõnda lõpeb mõtlus.

**STUUPA  
KUJUSTAMISE  
KASULIKKUS**

Stuupa kujustamisel on erilisel häid külgi. See võib olla väga heaks keskendumisharjutuseks, täiendades hingamise teadvustamise mõtlust, eriti kui viimane leitakse olevat natuke kuiv. Stuupa on keskendumiseks ligitõmbav ja värvirikas, äratades kujutlusvõime.

Kui sellesse harjutusse süüvida, märkame, et iga elemendi vorm sisaldab teatud eripärasid tunde kvaliteeti, näiteks kollane kuup oma kuue külje, kaheksa nurga ja kahteist servaga väljendab täiesti midagi muud kui valge kera, millel on üks 'pidev' külg ja ei midagi nurga või serva taolist. Samuti kutsuvad iga värv esile teatud tundeid. Tuleks olla vastuvõtlik iga värvi ja vormi mõju suhtes.

Stuupa kujustamine on suurepärase meetodi oma sisemiste energiate vabastamiseks, virgutamiseks ja puhastamiseks. Iga stuupa element esindab teatud energia laadi, jämedamaid energiasid allpool, puhastunumaid

energiaid ülalpool. Kui tahad, kujusta oma meeles iga elementi koos energia kvaliteediga.

**Maa element** esindab staatilist, takistatud ja tõkestatud energiat: jääka, kõva, töötlemata, käesoleval hetkel kättesaamatut energiat. Justnagu käsi ja jalg oleksid kokku seotud, võimetud liikuma.

Nii nagu vesi, mida saab loksutada ja mis oma loomulikus olekus voolab allapoole, nii esindab ka **vee element** vabamat energiat. See toimib piiritletud, kindlates raamides. Vee element kaldub kõikuma kahe äärmuse vahel, armastuse ja viha, lootuse ja hirmu vahel. See ei ole eriti paindlik ja piirdub väheste huvidega. Käsi ja jalg pole enam kinni seotud, sa võid vabalt liikuda väikeses toakeses.

**Tule element** esindab astet, kus energia hakkab liikuma ülespoole. See juhtub väga kiiresti, vabaneme eelnevatest piirangutest ja vaimsed vastuolud leiavad lahenduse. Alateadlikud ja allasurutud energiad ühinevad teadvusega, mis loob loova seisundi ja nõnda siseneme teadvuse kõrgematesse seisunditesse. Justnagu toakeselt oleks katus pealt tõusnud ja me hõljume ülespoole ja toast välja oma enda inspiratsiooni jõul!

**Õhu element** esindab energiat, mis ei ole vaba ainult ülalpoole, vaid kõikides suundades ühekorraga, hoovates väsimatult igale poole. Oleme nii vabad, et saame lennata mitte ainult ülespoole, vaid igale poole ühekorraga ühel ja samal ajal, justnagu paljuneksime miljoniteks kehadeks, milledest igaüks rändab erinevas ilmasuunas lõpmatusse.

**Maailmaruumi element** esindab energiat, mis kuulub hoopis erinevasse mõõtmesse, see on ruum, milles kõik siiani on aset leidnud. Maailmaruumiks saades ei sobi enam kasutada samalaadset analoogiat, kujutlusega ei ole seda kerge haarata.

## LIHTSALT ISTUMISE MÕTLUS

‘Lihtsalt istumine’ on mõtlusharjutuste hulgas ainulaadne sellepolest, et seal ei ole keskendumisobjekti. Me lihtsalt istume ja kogeme tähelepanelikult käesolevat hetke.

‘Lihtsalt istumine’ on iseseisev kindlakujuline mõtlusharjutus. Seda saab kasutada ka koos teiste mõtlustega. Üheks võimaluseks, kuidas lihtsalt istumise põhimõtet rakendada, on istuda 10–20 minutit vaikselt enne mõtlust ja häälestada end niimoodi mõtluseks, muutudes iseenda suhtes vastuvõtlikumaks. See võimaldab end lahti kiskuda äsja lõpetatud tegevusest, annab aega oma meeleseisundiga tutvumiseks ja mõtlemiseks, kuidas selle kallal tööle asuda.

Lihtsalt istumise võib lisada ka mõtluse lõppu, et selle mõjudel paremini sulada lasta. Lihtsalt istume ilma tahtliku keskendumiseta,

**LIHTSALT  
ISTUMISE  
PÕHIMÕTTE  
RAKENDAMINE**

**LIHTSALT  
ISTUMISE  
MEETOD**

kuid oleme teadlik oma tundetoonidest, süvenedes oma kogemusse. Nii saame mõtluse aeglaselt lõpetada ja pehmemalt üle minna argitoimetuste juurde.

Lihtsalt istumise meetod kujutab endast pideva teadvustamise säilitamist. Kui me tegeleme sellega regulaarselt, siis tänu kokkupuutele oma keha ja meeleaseisunditega areneb üldine keskendumisvõime. Seda laadi keskendumist on märksa raskem säilitada kui tavalise meetodi puhul, kus tähelepanu tuuakse pidevalt tagasi teatud objekti juurde. Kuigi algul on raske, arendab see meetod keskendumisvõime aluspõhja, mis sisaldab meie kogemuse kogu laiust ja sügavust.

Kui mõtlustame mitmeid kordi päevas, oleks hea sisse tuua ka natuke lihtsalt istumist. Kui kasutame mõtluses mingit objekti, võib juhtuda, et märkame end liiga ahtalt keskendumas, arvestamata oma teisi mõõtmeid. Lihtsalt istumine aitab seda halba harjumust parandada.

Kui märkame end lihtsalt istumise mõtluses hajevil olevat, pöördume tagasi üleüldise teadvustamise juurde, mitte konkreetse objekti juurde. Teadvustamise Neljast Alustoest oleks kõige kasulikum olla kokkupuutes oma keha ja tunnetega, eriti kehaga, kuna kokkupuude kehaga pakub kõige selgemaid ja määratletumaid kogemusi. Teiseks teeks on tulla natukeseks tagasi oma hingamise teadvustamise juurde, kuni loome uuesti keskendunud oleku.

Hea oleks määratleda istumise aeg: alguseks sobib 15–40 minutit. See võib tunduda lühike, kuid alustada on parem mitte just pikkade istumistega. Kui lihtsalt istumisele tahetakse pühendada rohkem aega, on parem teha palju lühikesi istumisperioode.

Lihtsalt istumist võib harjutada avatud või suletud silmadega. Avatud silmadega on kergem istuda näoga seina poole, eelistatavalt ilma mustrita tühja seina poole (et vältida nägemismeele kõrvalekaldumist) või sellises kohas, kus seinal saab vaadata mingit täppi, umbes meetri kauguselt.

Lihtsalt istumine on samatha mõtlus teadlik olemise kaudu ja teadvusse tuleva tervikuks sulatamise kaudu. See on ka väga mõjus vipassanā harjutus. Ilma objektita keskendumises kipume looma pidevat 'mina-tunnet' iseenda ja oma ümbruse suhtes. Kuid istumiskogemus koos selle 'minaga' näitab meile lõpuks väga selgelt, et tegemist on millegi määratlematu ja voolavaga, mitte konkreetse samastumisega, nagu me tavaliselt oletame. Taipame, et me ei saa end tegelikult samastada selle 'minaga', ja nii avardame või koguni ületame oma isesuse mõiste.

Sama juhtub ka kõikide vaimsete sündmustega, mis tekivad lihtsalt istumise vältel. Kuna need on ülimalt püsimatud ja ebamateriaalsed, ei saa me end nendega samastada. Me näeme, et subjektiivne ja objektiiv-

ne kogemus ei ole kestva loomuga. Kõik mõlustajad, isegi suhteliselt algajad, saavad sellest harjutusest kasu, kuigi kõigepealt tuleb luua alus põhimõtlustega.

## KÕNDMÕTLUS

Buddha veetis suurema osa oma elust värske õhu käes. Vanade kirjutiste põhjal võib oletada, et suurema osa oma ajast pühendus ta teadvustatud käimisele.

Kõndmõtlus on väga kasulik vaheldus istumismõtlusele ja samas on see ka tähtis iseseisva meetodina. Traditsiooniline tee selle harjutamiseks on leida sirge sileda maapinnaga tee ja jalutada sellel tähelepanelikult edasi-tagasi või ringjoont mööda.

Peaaegu kõiki selles raamatus mainitud mõtlusi saab kohandada kõndmõtlusele. Siiski mõned sobivad selleks rohkem kui teised. Paremini sobivad keha teadvustamine, üldine teadvustamine, hingamise teadvustamine, mettā bhāvanā ja lihtsamad vipassanā mõtisklused. Kindlate mõtlusmeetodite kõrval on edasi-tagasi jalutamine väga hea lõdvestuseks ja oma mõtetes selgusele jõudmiseks. Nii nagu lihtsalt istumist, võib seda kasutada ka mõtluse ettevalmistamiseks ja pärast mõtlust oma kogemuse sulatamiseks.

Korrapärased, kaalutletud ja kiirustamata kõndimisliigutused mõjutavad keha virgutavalt ja samal ajal ka rahustavalt. Kõndmõtlus on ideaalne juhtudel, kui istumismõtlusega on tekkinud raskusi, näiteks kui oleme väsinud või tunnetelt heitlik.

Muidugi asjaolu, et liigutame keha, toob kaasa kindla piirangu: näiteks nii ei ole võimalik keskenduda eriti peenelt. Selles suhtes sarnaneb kõndmõtlus rohkem 'lihtsalt istumismõtlusele'. Keskendumine on üldisem, kuna pidevalt kogeme keha liikumist ja keskkonda, kus me liigume. Niisugune keskendumine nõuab ka aega: vähemalt 15–20 minutit läheb aega pideva teadvustamistaseme loomiseks. Mõnede jaoks on just see algperiood kas igav või tekitab häirivat rahulolematust. Ent sihikindel olles hakkab meeoleolu muutuma ja lõpuks jõuame loova seisundini.

Kõndimiskiirus sõltub meelesisundist ja harjutusest, mida me koos kõndmõtlusega teeme. Kui tunneme tuimust, võiksime liikuda kärmemalt. Kui oleme rahutu, võiksime kõndi aeglustada. Tavaliselt on algul parem jalutada natuke kiiremini ja siis tasapisi, kui oleme rohkem keskendunud, võiksime oma sammu aeglustada. Väga keskendunult võib liikumist aeglustada kuni peaaegu tajumatu liikumiseni.

Aeglasem ja kaalutletum kõnd kutsub esile sügavama keskendumise, ometi niisugune seos ei ole automaatne. Et sundida end paremini keskenduma, tekib vahel kiusatus kõndida äärmiselt aeglaselt, milleks me aga ei ole veel valmis ning tulemuseks on tunneteta keskendumine. Oluline on alal hoida avaram teadvustamine. Jalutada võime niikaua

## KÕNDMÕTLUSE KASULIKKUS

kuni meile meeldib, ka teosammul, vabalt, loomulikult, kui oleme selleks füüsiliselt valmis ja piisavalt lõdvestunud. Pinge korral võib aidata natuke kiirem kõnd, kuni pinge end ise välja ajab.

Kõndmõtlus sobib ideaalselt siis, kui tunneme, et tahaksime mõtlustada, kuid käepärast ei ole vaikset tuba ega patju. Näiteks kui tööl jääb lõuna ajast üle pool tundi, võiksime seda kasutada jalutamiseks tänaval või pargis. Kõndmõtlus on kasulik ka siis, kui mõltustamiseks ei ole soovi, kui tunneme end ärritatud ja rahutuna.

Kõndmõtlus mõjub rahustavalt ja seostavalt, virgutavalt ja loidust hajatavalt. Kui mõtlus läheb väga hästi (näiteks kui oleme intensiivses mõtluslaagris), aga valutavad jalad ei luba kauem istuda, siis on hea teha vaheldumisi istumis- ja kõndmõtlust.

#### ERINEVATE MÖTLUSMEETODITE KOHALDAMINE KÕNDMÖTLUSEKS

Kui oleme lõunatunnil, siis tõenäoliselt on kõige sobivam praktika seotud Teadvustamise Alustagedega. Kui oleme ärritunud ja pea on mõtteid täis, siis sobib kõndimisega liita mettā bhāvanā või keha liigutuste teadvustamine.

Mõtluslaagris võiksime oma istumismõtlusele valida täiendava mõtlusliigi. Näiteks kõndmõtlusega sobib kokku mõtisklus, kas siis *cintā-māyā paññā* või täieliku vipassanā mõttes. Viimasel juhul tuleks esimesed kümme või kakskümmend minutit kulutada keskendumise süvendamiseks. Intensiivselt harjutades jõuame ehk Keskendumise Lāveni ja siis võime alustada mõtete mõlgutamist Dharma sõnumi üle. Näiteks teemaks võib olla keha püsimatus.

#### KEHA TEADVUSTAMINE KUI 'SISSE- JUHATUS'

Keha teadvustamine on kõndmõtlusele hea sissejuhatus. Treenime tähelepanelikkust, astudes parajate sammudega, mitte liiga kiiresti ega liiga aeglaselt, edasi-tagasi (või ringis) kõndides. Kui oleme käimisega harjunud, viime oma tähelepanu jalgadele, sellele, kuidas raskus kandub kogu aeg ühelt jalalt teisele. Tunneme, kuidas raskus kandub kannalt varvastele ja kogeme talla muutuvaid aistinguid.

Kui oleme harjunud keskendumisega neile muutuvatele aistingutele, võime tasapisi veelgi enam keskenduda ja lõdvestuda just nii nagu istumismõtluse puhul.

Meetodil, kus teadvustame jala kokkupuudet põrandaga, on sõna otseses mõttes 'maandav' mõju. Kui oleme hajeval, võime alati oma tähelepanuga selle juurde tagasi pöörduda. Kui jalgade teadvustamisega on alus loodud, võime oma tähelepanusse liita teisi keha osi. Liikudes jalgadest ülespoole, kogeme raskust oma pahkludes, sääremarjades, põlvedes, reites. Siis kogu jalas, mõlemas jalas. Siis viime oma tähelepanu vaagnale. Kui raskus kandub ühelt jalalt teisele, tunneme, kuidas vaagen toetab vaba jala liikumist ettepoole. Tunneme lülisamba lihaste ja kõigi käimist toetavate seljalihaste kohanemist, tunneme, kuidas need igal sammul kompenseerivad raskuse muutumist. Viimaks tunneme õrnu muutusi oma pea- ja kaelalihastes.



Oma keha teadvustamisega kontakti loomiseks läheb kümme minutit või rohkem ja siis võiksime hakata oma keha ja selle liikumisi tunnetama veelgi laiemalt. Kui oleme sellega hakkama saanud, kogeme end mitte niivõrd aistingute ja lõdvestuste kaudu, vaid liikumise kaudu. Kui jätkame täiesti loomulikult ja lõdvestunult, muutub mõtlus rohkem tantsusarnaseks ja me tunneme end liikuvat läbi ilmaruumi.

Kui oleme arendanud keha teadvustamist siiaani, võiksime algust teha teiste Teadvustamise Alustagedega. Samal ajal kui kogeme liikumisaistingut, pöörame ka tähelepanu tunnetele, mis sellega seoses tekivad — kas meeldivatele või ebameeldivatele. Iga aisting omab erinevaid tundetoone. Häälestame end oma tunnetele, jälgime oma meelestatust, suhtumist oma tunnetesse ja paneme tähele mõtete tekkimist ja hajumist. Parimaks lähenemisviisiks on siin 'märkamise', kuna kogemismaterjali on tohutul hulgal.

Kõndmõtlust saaks seostada kuue elemendi praktikaga, teadvustades maa, vee, tule, õhu, ilmaruumi ja teadvuse oma üksteisele järgnevates seisundites. Sellisel juhul on teadvus neist kõrgeim element, mida tunnetame oma tunnete, meelestatuse ja mõtetena või aistmismeelena. Läbi võib käia nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis- ja puudutusaistingud ning nendega seoses tekivad tunded ja suhtumise neisse tunnetesse.

See oleks samatha ehk teadvustamise harjutus. Aga kui me keskendumisvõime on väga hea, võime selle muuta vipassanā mõtluseks. Näiteks võiksime mõtiskleda iga elemendi ja aistingu püsimatuse üle. Võiksime mõtiskleda, kuidas meie tunded, meelestatatus ja mõtted sõltuvad aistingutest, mis tekivad keha kokkupuutel maailmaga.