

LISA

RAAMATU SELLES OSAS SOOVITAME, KUIDAS MÕTLUSTÕKETEGA RAHU SÕLMIDA.

Siin toodud loetelu ei ole ammendav, tõkete vastu võitlemise taktikaid on piiramatult, neid võib vastavalt oma kujutlusvõimele juurde avastada. Vahel tuleb kasuks ülevaatlikult läbi lugeda mingit tõket käsitlev osa selle loomusest selgema pildi saamiseks. Iga osa lõpul toome ära tabeli mitmesuguste juhtnööridega, kuidas õigeaegselt probleeme tekitavate tõketega toimida.

Lisa

VIIE TÕKKEGA VÕITLEMISE MEETODID

KOLMANDAS PEATÜKIS käsitlesime mõtlustõkete viit peamist vastuabinõud. Nägime, et märgates tõkke olemasolu oma meeles, saame me teha midagi selle ületamiseks. Me saame kasutada selliseid vastuabinõusid nagu mõtiskleda tekkinud tõkke tagajärgede üle või arendada selle vastandomadusi.

Teoreetiliselt saab iga tõkke puhul rakendada kõiki viit vastuabinõud, kuid praktiliselt on igal tõkkel talle eriomane iseloom, mõned meetmed sobivad paremini just teatud tõkete puhul ja mitte teiste puhul. Seepärast on kasulik iga tõket natuke lähemalt tundma õppida. Lisas vaatame iga tõket eraldi ja püüame leida tõkete vastu võitlemiseks kõige mõjusamaid teid.

Esitatav loetelu on väga laiaulatuslik. Kõike seda ei ole sugugi tarvis teada, kuid tõenäoliselt on siin asju, mis tunduvad eriti huvitavad ja olulised. Raamatu selle osa peamine eesmärk on anda ettekujutus tõkete olemusest, nende nõrkusest ja tugevusest. Raamatu lisa saab kasutada oma mõtluskogemuse kontrollimiseks või üldpildi saamiseks, seda võib aeg-ajalt lihsalt sirvida.

Pane tähele mõisteid ja liigitust. Käsitleme iga tõket viies mõistete rühmas: **vastandomaduse arendamine, mõtisklemine, meel kui taevas, kustutamine ja motivatsiooni leidmine väljaspool mõtlust**. Kui rühmad on kasvanud traditsioonilisest käsitusviisist laiemaks, toome ära selgituse. Kokkuvõtlikkuse pärast jätame ära viienda rühma 'pühendumine kolmele Kalliskivile', selle asendame meetoditega, mida võib rakendada väljaspool mõtlust.

SOOV AISTMISKOGE M U S T E J Ä R E L E

Soov aistmiskogemuste järele (*kāmacchanda*) tekib, kuna meid veetlevad meeldivad aistmiskogemused. Keskendumisvõime arendamise seisukohalt on see potentsiaalne lõks, mis hajutab meie energia ja eesmärgi mõtte. Peame tunnistama, et kui tahame mõtlusega kaugemale jõuda, tuleb kogemuste iha ohjeldada. Järgnevad viis meetodit võivad meid selles aidata.

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

NB! Siin käsitleme 'vastandomaduste arendamist' laiemalt kui tavaliselt. Tegemist on *aktiivsete* arendamismeetoditega, mis sisaldavad enesedistsipliini. Mis suunavad või muundavad energiat või mille abil juhime tahtlikult oma meele tõketest eemale millegi sügavama poole.

Tuleb tunnistada, et tegemist on aistmiskogemuste ihaga. See on keskendumistõke ja selle ümbermuundamisega peab kohe algust tegema.

Tuleb õppida märkama oma hingamise kvaliteeti. Kui oleme teadlik oma tavapärasest hingamisest, siis see, kuidas me hingame, osutab meele selgusele või hajevilolekule. Keskendumist aitab püsivamaks muuta hingamisliigutuste kogemine naba piirkonnas, see suunab tähelepanu mõtlemiselt maale lähemale, mõjudes 'maandavalt'.

Aistmiskogemuste iha saab puhastada, tekkinud erutust saab suunata peenekoelisematele ja rahulikumatele objektidele. Võime end samavõrd investeerida mõtlusobjekti kui aistmiskogemuste iha objekti, kasvatades iha oma mõtlusobjekti vastu, suunates oma mõtteid millelegi positiivsemale.

MÖTISKLEMINE

NB! Mõtisklemine ei tähenda siin ainult 'tagajärgede üle mõtisklemist'. See hõlmab igasugust mõtisklust, ka vipassanā tüüpi mõtisklust.

Mõtiskleme oma kogemuste iha tõelise loomuse üle ja samuti ihaldatava objekti olemuse üle. Niimoodi mõtiskledes oleme ehk võimelised oma huvi, mis on köidetud teatud objekti külge, sublimeerima.

Mõtiskleme kogemuste iha kui meeles oleva tõkke loomuse üle. Küsime lihtsalt endalt, kuhu see tunne välja viib (mis ongi asja olemus). Kui meenutame oma eelnevaid kogemusi, siis arvatavasti näeme, et sellised mõtted viivad üksnes edasisele tähelepanu hajumisele ja aistmiskogemuste ihasse kiindumisele. Mõtiskleme, et kogemuste ihale andumine on rohkem kui aja raiskamine, see süvendab ka vastavat harjumust ja vastuseisu mõtlusele.

Mõtiskleme ka selle tõkke püsimatuse üle, meenutame endale,

**Abinõud
aistmiskogemuste
iha vastu**

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	<ul style="list-style-type: none"> • Tunne ära ja tunnista meeleseisundit kui tõket • Keskendumine rohkem mõtlusobjektile • Hingamise teadvustamine • Hingamise jälgimine keha alaosas • Erutuse suunamine 'peenekoelisematele' objektidele • Oma soovide objekti puhastamine, sublimeerimine 	
Mõtisklemine	Aistmiskogemuste iha kui meele- seisundi olemus	<ul style="list-style-type: none"> • kuhu niisugused mõtted viivad? • tähelepanu hajub veelgi enam • ajaraiskamine • süvendab halba harjumust • süvendab vastuseisu • see ei püsi igavesti • see ei ole 'sina' ega 'sinu' • see ei saa paku täielikku rahuldust
	Meelt häiriva objekti olemus	<ul style="list-style-type: none"> • Kas see on väärt, et selle üle mõelda? • see on püsimatu • see ei ole 'sina' ega 'sinu' • see ei saa pakkuda täielikku rahuldust
Meel kui taevas kinnitamata	Vaatle oma meelt passiivselt, tähelepanu millelegi liigselt	
Kustutamine	Ütle 'ei'	
Mõtlusest väljaspool rohkem Dharma't	<ul style="list-style-type: none"> • Valva 'aistmisvõravaid' • kontrolli kõnet, vähem aistmiskogemusi õhutavaid teemasid, • Anna vähem voli oma himudele, isudele • Arenda sõprust 	

et see ei kesta kaua. Mitte miski ei püsi igavesti. Võime olla kindlad, et mõne aja pärast tõe hajub. Kui selle üle mõnda aega sügavalt mõtiskleda, veendume, et kogemuste iha tõe ei ole väärt, et selle jälgedes käia.

Püsimatust võiksime näha ka iseenda juures. Surma üle mõtisklemine ja eriti iseenda surma möödapääsmatuse üle mõtisklemine on väga mõjus vastuabinõu, näidates meile kogu elu selgemas perspektiivis. Endale meenutades, et meil on järele jäänud vaid niipalju aega, toonitame praeguste mõtluspingutuste tähtsust. Kogemuste iha tuleb tavaliselt meie meelt lahutama siis, kui oleme oma tegevuse tähtsuse unustanud. Kui tegevuse pakilisus hääbub, muutub ühe huviobjekti juurest teise hüplemine palju huvipakkuvamaks kui mõtlus. Mõtisklus surma üle annab perspektiivtunde ja kokkupuute oma eluga, mille tagajärjel kaotame kiindumuse oma mõtetesse ja oleme uuesti huvitatud meeletrainingust.

Tegelikult ei ole kogemuste iha 'meie oma' ega isegi osa meist. Mõtiskledes kõikide asjade mitte kellelegi kuulumise üle, laseme lõpuks

sel tõkkel minna. Kui vaatleme kogemuste iha ülisma Tõeluse valguses, muutub see vähem pealetükkivamaks.

Lõpuks, see tõke ei paku silmanähtavalt mitte kunagi kestvat rahuldust. Mõtiskledes kogemuste iha ebarahuldava ja frustreriva olemuse üle, näeme seda selgemini.

Kogemuste ihast haaratud meeleseisundi asemel **võime mõtiskleda tähelepanu endale tõmbava objekti loomuse üle**. Näiteks küsime endalt, kas see asi, mis meid niivõrd veetleb, on tõepoolest väärt mõtlemist või kuulamist. Kui oleme ausad, siis sageli on need asjad pigem tühised. Selle tõdemine lahendab vastuolu, mida põhjustab meie kiindumus.

Mõtiskleme, et põhjalikus analüüsis ilmneb kogemuste iha objekti püsimatus, kuigi praegusel hetkel on see ligitõmbav. Mõtiskluse ettevõtmine juba iseenesest avaldab üllatavat mõju meie suhtele ihaldatava objektiga.

Jätkame arutluskäiguga, et kuna see asi on püsimatu, siis ei ole sel tõelist loomust. Seda pole olemas iseseisvalt, lihtsalt iseenda jaoks. Millegi ligitõmbavana tajumine sõltub tegelikult mitmesugustest sõltuvuslikest tingimustest, mis täiendavad selle olemasolu — ja ka meie olemasolu. Püsimatuse ja sõltuvuslikkuse tõttu ei saa see pakkuda mitte kunagi täielikku rahuldust.

Arvatavasti tuleb end veenda juba eelnevalt niisuguste mõtiskluste põhimõtetega eelnevate vipassanā mõtluste abil. Vastasel korral see mõttekäik eriti ei mõju. Kuid koostöös Tõeluse vahetu mõistmise välgatustega hakkavad niisugused meenutused lõdvestama meie kiindumust ligitõmbavatesse asjadesse.

Küsi endalt, kas need asjad, mis meid ligi tõmbavad, on tegelikult kaunid. Kas need on tõeliselt ligitõmbavad esteetilises mõttes? Võrdle neid dhyāna seisundite ilu ja Virgumise iluga.

MEEL NAGU TAEVAS

Taevasarnase hoiaku rakendamine kogemuste iha puhul nõuab meele passiivset ja vaatlevat suhtumist. Samal ajal tuleb eriti hoolikalt silmas pidada, et tähelepanu ei läheks kaasa meelt kõrvale juhtivate objektidega.

See võib tunduda mõnevõrra raske, kuid heades tingimustes on see väga mõjus. Samas vaimus, ehk pikemaajalise strateegiana, võiks laiendada mõtluse ajal teadvusse tulevate objektide teadvustamist. See avardab kogemust, viib selle välja ahtast haardest, mis on nii iseloomulik kogemuste ihale.

KUSTUTAMINE

Kustutamine tähendab lihtsalt aistmiskogemuste ihale 'ei' ütlemist. Soov aistmiskogemuste järele võib olla väga võimas ja kirglik. Mida tugevam tõke, seda raskem on kustutada, nii et üldiselt seda meetodit ei soovitata.

Kui tegemist ei ole niivõrd kirega, kuivõrd harjumusega, siis sobib ka see meetod, eriti kui oleme kindlalt veendunud, et tahame sellest tõkkest vabaneda. Kustutamise võib olla tõhusaks meetmeks pärast mõtiskluse tüüpi vastuabinõu kasutamist.

VÄLJASPOOL MÕTLUST

NB! Siin käsitleme, kuidas toimida tøkete põhjustega väljaspool mõtlusaega.

Kui oleme aldis kogemuste ihale, siis oma elus tervikuna tuleks jälgida erinevate objektide mõju endale. Vältida tuleks selliseid stiimuleid, mis põhjustavad himu ja ahnust, teiste sõnadega **valvata tuleb oma aistmismeele väravaid**. Üsna järeleandmatu tuleb olla selles suhtes, kas miski tõepoolest ergutab himu või ei. Ka kõne mõjutab meeleseisundit, seega aitame end sellega, kui **kõneleme ligitõmbavaist aistinguobjektidest vähem**. Võiksime rohkem rääkida Dharma'st. Loomulikult mõjutab aistmiskogemuste iha mitte ainult kõne, vaid ka mõtlemine. See tähendab **mitte vaba voli andmist himuga seotud mõtetele**.

Üldreegel on, et aistmiskogemuste ihale järele andmine või sellele andumine lisab vaid õli tulle. Selle vähendamiseks **tuleks arendada ohjeldavat ja tervet mõõdutunnet**. Üldiselt on kasulik oma isudes olla natuke mõõdukam, erilist tähelepanu võiks pöörata söögi ja seksiga seotud 'tunnete investeerimisse', millest lähtuvad kõige tugevamad nõudmised.

Nimetatud nõudmised on nii tugevad, et kiire edenemine on ebatõenäoline. Tõepoolest ei ole mõistlik loobuda liiga vara liiga paljust. Kui oleme oma piirangutes liiga ebarealistlik, on tulemuseks tunnetepoolne tagasilöökk. Mõõdukam võiksime olla jämedakoelisesmates naudingutes.

Oma tundeelule rahuldust pakkuvaid allikaid saab puhastada ja õilistada. Näiteks võime arendada huvi kunsti vastu, mis loob uue ilu väärtustamise aluse. Ka teistega suhtlemine on valdkond, kuhu saaksime oma himu reageeringud ümber suunata. Siin aitab sõpruse ja suhtlemise arendamine ning eriti sõpruse arendamine nendega, kellele meie meeldime ja kes toetavad meie pingutusi. Himu on osaliselt ebakindlustunde tulemus. Kui oleme teinud kindlaks oma emotsionaalsed vajadused, ihkame palju vähem väliseid aistmiskogemusi. Tavapärane soovitus oleks arendada sõprust nendega, kes on vähem orienteeritud aistmiskogemustele.

PAHATAHTLIKKUS JA VIHA

Pahatahtlikkus ja viha (*vyāpāda*) sarnaneb aistmiskogemuste ihale selles, et valitsevaks tundemärgiks on ka siin kinnijäämine *objekti*. Ülejäänud kolme tõe puhul asi nii ei ole. Nii aistmiskogemuste iha kui pahatahtlikkuse

puhul oleme tugevalt kiindunud objekti ja tõrgume selle kaotamise vastu. Aistmiskogemuste iha puhul jääme oma himu lõksu, pahatahtlikkuse puhul on lõksuks vastumeelsus himu objekti suhtes. Veelgi võlutud sellest objektist, ei ole selle lummusejõud meie üle sugugi vähenenud.

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Tuleb ära tunda ja tunnistada, et tegemist on pahatahtlikkusega — mõtlustõkkega — ja et just praegu me tahame mõtlustada ja mitte ärritada! Äratundmine ja tunnistamine on peamine vastuabinõu kõikide tõkete puhul, vahel sellest piisab tõkke nõrgendamiseks. Kuid see võib osutuda väga raskeks, sest tavaliselt me ei taha tunnistada, et oleme 'oskamatus' meeleseisundis.

Tavaliselt me takerdume oma meeleseisunditesse, olgu need siis kas 'oskuslikud' või 'oskamatud'. Kiindumus oma meeleseisundisse on eriti tavaline viha puhul: me õigustame oma halvas tujus olemist. Vaidlustamata probleemi, kas mõningaid viha vorme saaks eetika seisukohalt õigustada või ei, võime olla kindlad, et vihasena ei ole me võimelised mõtlustama. Viha lihtsalt ei sobi keskendumisega kokku.

Kui oleme pahatahtlikkuse ära tundnud, **püüame arendada selle vastandomadust**: silmanähtavaks vastuabinõuks on mettä tunde arendamine. Kui mõtlustes püsib viha pikka aega ja seda on raske välja juurida, siis on soovitatav võtta lisa aega, piisavalt aega, mettä bhāvanā harjutamiseks.

Viha lahtumise toob **kehaline lõdvestus ja rahu**. Koondame tähelepanu eriti kõhupiirkonda või kogu keha asendisse. Viha toitub tavaliselt mõtetest ja see meetod viib tähelepanu peast kaugemale. **Selle tõkke vastu võitlemisel on tähtis säilitada saavutatud edusammud**, sest kui antud tõke on kinnistunud, on seda väga raske ühekorraga välja juurida. Ei tuleks rahulduda ainult väikeste edusammudega, vaid tuleks jätkata kuni pahatahtlikkus on täielikult väljajuuritud.

MÕTISKLEMINE

Analüütilisemaid meetodeid kasutades **võiksime mõtiskleda viha olemusest** (viha objekti vaatleme hiljem). Viha vastu on tõepoolest raske midagi ette võtta. Mõtiklus viha loomuse üle aitab seda läbi näha.

Oleme andunud vihale ja ei taha sellest lahti saada. **Küsi endalt, kuidas see tunne sulle tundub?** Viha on enamasti väga valus ja okkiline tunne. Mõned naudivad oma vaimusilmas teiste kritiseerimist ja neile valu põhjustamist. Selline nauding tuleks endas üles otsida ja kahtluse alla seada. Kui selline tõke on meeles, ei ole võimalik rahuneda ega lõdvestuda. Seega küsi endalt, miks hoiad sellest kinni ?

Küsi endalt, milline on sinu viha arvatav tagajärg? Viha arvatav tagajärg on veel enam valu ja kannatust: pahatahtlikkus halvendab veelgi

valutekitavat olukorda ja suhteid. Ilma mettä tundeta, armastuseta ja sõbralikkuseta poleks elus mitte midagi peale kibedate viljade. Parem mitte midagi teha, kui anduda vihale, sest mida enam me anname oma vihale vaba voli, seda enam hakkab ta meid valitsema ja kahjustab meid ennast. See tõke on tõesti väärt, et temaga võidelda.

Mõtleme oma mineviku kogemuste peale. Viha eraldab teisest, vihane isik ei tõmba mitte kedagi ligi. Enamus inimesi peab koosolemist ärritatud isikuga ebameeldivaks, hirmu ja valu tekitavaks. Viha vastu võitlemiseks mõtleme, kuivõrd tahaksime sellest üle saada, sest see ei ole meid kunagi aidanud ega meile rahuldust pakkunud. Vastupidi, see on toonud häbi ja kahetsust ning teinud suhteid keerulisemaks.

Mõtleme tagajärgedele, mida viha tekitab inimesele, kelle peale oleme vihased. Tõenäoliselt viha tema suhtes jätkub ja koos sellega ka kõik raskused. Kas eelistad leppida raskustega? Vastus antud küsimusele väljendab kuivõrd oleme vihasse kiindunud. Nõnda võib selguda, et tegelikult me ei taha leppida enam raskustega. Tõenäoliselt arvame, et meil on õigus. Kui me ei näe, et õiged ja väärad küljed on mõlemal osapoolel, siis ei toimu vihast vabanemist. Peaksime olema võimelised andestama või vähemalt selleks korraks teise isiku vead unustama.

Kui vaatame viha laiemas perspektiivis ja mõtiskleme selle üles seoses Dharma'ga, siis kõigepealt **mõtiskleme, et pahatahtlikkuse olemuseks on irratsionaalne vastumeelsus.** See on millegi ähvardava ebatõepärane hülgamine. Selle tunnistamise korral oleksime palju õnnelikumad ja tasakaalustatumad.

Oma tundeid sügavamalt analüüsid **mõtiskleme viha taga peidus olevast himust.** Oleme ilma jätud millestki, mida tahame, see võib olla kas teatud liiki tunnustus või tähelepanu või omamissuhe. Ükskõik, mis see ka poleks, küsi endalt, kas see on himustamist väärt. Kas me tõepoolest tahame olla selles ahtas meeles seisundis, mida see tunne tekitab. Võime avastada koguni mõne ehtsa vajaduse, mida võiksime kergesti rahuldada mõnel teisel viisil.

Viha igipõliseks põhjuseks on teadmatus, keeldumine tunnustamast asju nii, nagu need tegelikult on. **Mõtiskledes selle üle,** uurides teadmatus seoseid oma praeguse vihaga, võime oma viha läbi näha. Ja kogeda, kui sootuks piiratud see on.

Vaatame olukorda sõltuvuslikkuse põhimõttest lähtudes. Praegused tingimused sõltuvad mineviku tegudest ja praegustest tegevustest sõltuvad tuleviku kogemused. Praegune viha on sõltuvuses valusa kogemusega. Mõtiskleme selle üle, mil määral see kogemus on meie enda loodud, vähemalt teatud suhtes. Kui reageerime vihaga, toidame vaid harjumust, mis tulevikus loob edasisi kannatusi.

Rakendame selles mõtiskluses ka teisi inimesi: ka teised pärivad

oma tegudest tingitud Sõltuvuslikkuse. Neil on vigu, mis meile tunduvad valutekitavad ja ärritavad, kuid tegelikult kannatavad nad ka ise selle all. Kui mõtiskleme kaastundega, mõeldes teiste Sõltuvuslikkusele, viha kaob.

Mõtiskleme oma hoiaku üle rasketes olukordades. Elus tuleb end ette valmistada esmapilgul ebameeldivate asjade tunnustamisega. Vastasel juhul pole areng võimalik. Valusad olukorrad vahel isegi aitavad arendada vastupidavust, tugevust ja kannatlikkust. Mõned budistlikud õpetajad koguni ütlevad, et peaksime tänulik olema nende raskuste eest, mida teised on meile tekitanud. Ole õnnelik, kui sul on vaenlasi, sest ainus võimalus kannatlikkuse arendamiseks on rasked olukorrad!

Lõppkokkuvõttes on viha püsimatu. See on reaktsioon valule. Reaktsioon nii valule kui naudingule sõltub meist endist. See sõltub meie elutee üldisest suundumusest või teatud tegevustest, mis toob niisugused tunded esile. Kui anname sellele reaktsioonile vaba voli, lubades endal saada üha vihasemaks, kehastume üha uuesti selleks tundeks, suurendades valutekitavate tunnete tõenäosust. Kui me ei andu sellele, vaid lihtsalt kogeme tekkivat valu nii, nagu see on, vaibub see lõpuks koos kiusatusega reageerida pahatahtlikult.

Mõtiskleme viha tõkkest isetusest lähtudes. Vihal ei ole iseisvat kinnistunud loomust, vaid see koosneb muutuvatest tingimustest, mis toovad selle esile. See ei ole 'meie' viha, välja arvatud tavapärasel mõttes, sest meie oma loomus on samuti muutuv ja kinnistumatu.

Mõtiskleme oma viha objekti olemuse üle. Tavaliselt on selleks 'objektiks' mõni isik, kes meid on ülekohtuselt kohelnud, kas siis meie kujutluses või tegelikult. Kõigepealt peaksime olema ausad ja mõtisklema selle üle, kuivõrd meie ärritumisel vastava isiku suhtes on tegemist objektiivse tegelikkusega. Viha on peamiselt subjektiivne, sellel on rohkem tegemist meiega kui ärritava isikuga.

Teeme kindlaks, kas asi on nii või ei, eristame, mis tegelikult juhtus, ja oma isikliku reageeringu sellele. Võime avastada, et kannatuse põhjus ei peitu objektiivses olukorras, vaid meie subjektiivses reageeringus. Oleme kinnitunud oma *vaate* külge teatud isiksust ja kuigi see põhjustab valu, ei taha me oma vaatest loobuda, isegi kui vastu tahtmist tunnistame, et vastaval isikul on mõningaid häidki külgi.

Arvatavasti tahame oma viha *välja valada*. Tahame mõelda vihatud isikust ja asjadest, mida ta meile on teinud, mis meid on kahjustanud. Kui me vaid tunnistaksime oma kiindumust ja selle kasutust, kaotaksime viha vastu huvi ja oleksime jällegi võimeline huvituma mõtlusest.

Hoolimata sellest, kui sügavalt teine isik meid vihkab, tema vastumeelsus meie suhtes ei saa meid kahjustada. Meid kahjustavad meie omad reaktsioonid.

Abinõud viha vastu

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	<ul style="list-style-type: none"> • tunne ära ja tunnista meeelseisundit kui tõket • arenda metta tunnet, andestamist, kannatlikkust, • lödvestu füüsiliselt • Ole teadlik oma hingamisest ja hingamisest keha ala osas • pidev töö selle tõkke kallal 								
Mõtisklemine (Mõtiskle viha tagajärgede üle jt mõtisklemise meetodid)	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="343 404 500 445">Viha tõkke olemus</td> <td data-bbox="500 404 967 445"> <ul style="list-style-type: none"> • kas see on nauditav? </td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 445 500 793"></td> <td data-bbox="500 445 967 793"> <ul style="list-style-type: none"> • milline on selle arvatav tulemus? <ul style="list-style-type: none"> • sinu jaoks • teiste jaoks • me pärimme oma tegude viljad ja nii ka teised (kui teised on käitunud halvasti, siis nad kannatavad, ükskõik mida meie mõtleme) • raske olukord annab võimaluse arendada kannatlikkust • viha on püsimatult </td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 793 500 833">Meelt häiriva objekti olemus</td> <td data-bbox="500 793 967 833"> <ul style="list-style-type: none"> • Kas see on väärt, et sellest mõelda? </td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 833 500 1064"></td> <td data-bbox="500 833 967 1064"> <ul style="list-style-type: none"> • erista subjektiivne reaktsioon ja objektiivne fakt • teiste viha ei saa sind kahjustada • halval inimesel on ka head omadused • sinul on samad vead kui teistel, või teistsugused vead • ehk võtad seda liiga tõsiselt? </td> </tr> </table>	Viha tõkke olemus	<ul style="list-style-type: none"> • kas see on nauditav? 		<ul style="list-style-type: none"> • milline on selle arvatav tulemus? <ul style="list-style-type: none"> • sinu jaoks • teiste jaoks • me pärimme oma tegude viljad ja nii ka teised (kui teised on käitunud halvasti, siis nad kannatavad, ükskõik mida meie mõtleme) • raske olukord annab võimaluse arendada kannatlikkust • viha on püsimatult 	Meelt häiriva objekti olemus	<ul style="list-style-type: none"> • Kas see on väärt, et sellest mõelda? 		<ul style="list-style-type: none"> • erista subjektiivne reaktsioon ja objektiivne fakt • teiste viha ei saa sind kahjustada • halval inimesel on ka head omadused • sinul on samad vead kui teistel, või teistsugused vead • ehk võtad seda liiga tõsiselt?
Viha tõkke olemus	<ul style="list-style-type: none"> • kas see on nauditav? 								
	<ul style="list-style-type: none"> • milline on selle arvatav tulemus? <ul style="list-style-type: none"> • sinu jaoks • teiste jaoks • me pärimme oma tegude viljad ja nii ka teised (kui teised on käitunud halvasti, siis nad kannatavad, ükskõik mida meie mõtleme) • raske olukord annab võimaluse arendada kannatlikkust • viha on püsimatult 								
Meelt häiriva objekti olemus	<ul style="list-style-type: none"> • Kas see on väärt, et sellest mõelda? 								
	<ul style="list-style-type: none"> • erista subjektiivne reaktsioon ja objektiivne fakt • teiste viha ei saa sind kahjustada • halval inimesel on ka head omadused • sinul on samad vead kui teistel, või teistsugused vead • ehk võtad seda liiga tõsiselt? 								
Meel kui taevas	Jälgi oma mõtteid ja tundeid, lase neil iseenesest lõpuni põleda								
Kustutamine	Lihtsalt lõpeta!								
Mõtlusest väljaspool	<ul style="list-style-type: none"> • Arenda sõprust lahkete, positiivsete inimestega • veeda vähem aega 'vihkaja tüüpi' inimestega • väldi vihast, tigidat, küünilist kõnet 								

Halvasti käitunud isikul on ka häid külgi. See kehtib ka siis, kui see isik on kannatusi valmistanud meile või meie lähedastele. Tema heade külgede tunnustamine ei tähenda, et meil tuleb ta kriitikata heaks kiita, kuid peaksime püüdma olla objektiivne, püüdes teda näha nii, nagu ta tegelikult on. Vihale vaba voli andes on meie vaade temale paratamatult ühekülgne ja seda ei saa usaldada. Teist inimest on võimalik näha nii, nagu ta tegelikult on, temas positiivseid omadusi otsides ja teda tunnustades. Sel juhul muutub meie emotsionaalne reageering tema suhtes tasakaalustatumaks ja objektiivsemaks.

Tähtis on mõista, et **mõtluse ajal me hoolitseme ainult iseenda meeelseisundi eest**. Me ei pea muretsema selle üle, mida keegi peaks või ei peaks tegema.

Üheks võimaluseks on **arendada kaastunnet**. Isik, kellest me mõtleme, on põhjustanud teisele isikule kannatust või koguni kuidagi

kahjustanud paljusid inimesi. Inimolendeis on peaaegu lõpmatul hulgal potentsiaalset negatiivsust ja ka meie põhjustame teistele pidevalt valu. Oskamatu käitumise tagajärg, mis tuleb esile teatud meele eelsoodumuste ja harjumuste korral, viib nii meid kui vihatud isiku paratamatult eba-meeldivustesse. Isegi kui ärritav isik on käitunud halvasti, on kohaseks tundeks kaastunne, mitte aga viha. Viha kahjustab mõlemat.

Ülaltoodud mõtisklused näivad üsna keerukad. **Küsi endalt, millised on sinu perspektiivid?** Äkki võtad praegust olukorda liiga tõsiselt? Kui nii, siis sellest võib olla küllalt, et purustada seebimull.

Samasuguseid mõtisklusi, mida mõlgutasime viha kui *meeles oleva tõkke* üle, saab rakendada ka viha *objekti* vaadeldes. Vihatud isik on püsimatu, sõltuvuslik inimolend, tühi püsivast isesusest ega saa meile niikuinii anda püsivat rahuldust! Nõnda vaatame teda tarkuse silmaga, südames kaastunne.

MEEL KUI TAEVAS

Viha puhul võib see meetod vahel sobida, eriti siis, kui tunne on püsiv ja me oleme sügavalt veendunud selles, et me ei taha olla ärritunud. Kui oleme selles tõepoolest kindlad, siis lihtsalt vaatleme eemaletõmbunud pilguga antud meetodi mõju oma meelele. Tähtis on end mitte kõita oma mõtetest, laseme mõtetel vabalt tulla ja minna, neisse kiindumata. Kui oleme kannatlik ega reageeri viha tunnetele ja mõtetele, kaotab viha oma jõu ja hajub isenesest.

KUSTUTAMINE

Kustutamine kui meetod ei sobi väga tugeva viha puhul. Seda võiks kasutada püsivate, harjumuslike ja nõrkade negatiivsete mõtete korral, mida me peame kasutuiks.

MÕTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui me mõtluses takerdume väga tihti viha tõkkesse, peame selle vastu võitlemiseks tegema lisapingutusi. Sel juhul aitab väljaspool mõtlust viha ületavate hoiakute teadlik arendamine. Näiteks võib tuua andestamise, kannatlikkuse, usu ja loovuse arendamise. Neid väärtusi saab arendada kodus, tööl ja igal elu hetkel.

Eriti väärtuslik on **tähelepanu pöörata oma kõnele**. Kui teeme oma parima, rääkides kasutoovalt ja kooskõlaloovalt, väldime ärritumist. Küüniline, jämedakoeline ja toores kõne, isegi väikeste kõrvalepõigete ja kommentaaride näol, omab tugevat mõju. Ka harjumuspärane nurisemine, kaebamine ja pahameele väljendamine. Seda saab vältida, samuti teiste kritiseerimist ja õelat tagarääkimist.

Eriti soovitatav on arendada sõprust positiivsete ja heatahtlike inimestega, mitte aga 'vihkaja' tüüpi inimestega. Budismis on jämedakoeline psühholoogiliste tüüpide jaotus. Eristatakse 'himu tüübid', kelle peamiseks motiivatsiooniks on naudingulised kogemused (kes 'intellektuaalsetega'

võrreldes on 'emotsionaalsemad'), 'viha tüübid', kelle motivatsiooniks on vastumeelsus valu suhtes (nad on 'himu tüüpidest' intellektuaalsemad) ning 'eksitavad tüübid', kes ükskord on motiveeritud ühest, teinekord teisest. Õigupoolest enamasti on tegemist segamotivatsiooniga.

Kui kuulud rohkem 'vihkaja tüüpi' (kui viha on püsivaks mõtlustõkkeks), võid tunda pigem vastumeelsust sõbrustada nende inimestega, kes sinu meelest on väljakannatamatult lõbusad, sõbralikud ja positiivsed. Üldiselt huvitatakse rohkem enda tüüpi inimestest. Ometi, kui oled valmis algust tegema, viska oma eelarvamused kõrvale ja naudi positiivsete inimeste seltsi (vähemalt aeg-ajalt). See puudutab osaliselt ka budistlikku ideaali vaimsest ühingust ja ühiskonnast. Suhtlemine vaimsele teele pühendunud inimestega viib meid kokku iseenda mitmete iseloomujoontega ja see muudab kindlasti harjumuslikke hoiakuid.

RAHUTUS JA ÄREVUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Kõigepealt tuleb tunnistada, et oleme rahutu ja ärevil. Antud tõkke kaks külge, rahutus (*uddhacca*) ja ärevus (*kukkucca*) võivad tekkida teineteisest sõltumatult. Rahutus tähendab füüsilist rahutust või ärritust. Sel juhul mõjuvad hästi kehalised vastuabinõud. Ärevus on liigne assotsiatiivne mõtlemine, oma olemuselt on see irratsionaalne mõtlemine: pöördume üha korduvalt tagasi sama teema juurde. Kuid me ei mõtle asja lõpuni läbi, õigupoolest me väldime selle läbimõtlemist.

Tundes tõkke ära, meenutame endale, et rahutus ja ärevus takistavad mõtlust, ja kuna me tahame mõtlustada, peame selle tõkke vastu midagi ette võtma.

Kuna rahutus ja ärevus on teatud mõttes püsiv meeleseisund, peab sel kogu aeg silma peal hoidma, isegi kui meile tundub, et oleme selle välja juuritud.

Rahutuse ja ärevuse iseloomulikuks jooneks on tähelepanu mõtlusobjektilt eemaletõmbamine. **Keskendumiseks suuri pingutusi tehes**, võib selle tõkke mõnikord võita. Selle vastu võideldes peame olema eriti tähelepanelik ja hoolitsev, tuleb vältida sobimatult suuri ja vägivaldseid pingutusi. Muidu tekib pinge. Vastuabinõude rakendamisel tuleb arvestada enda vastuvõtlikkusega.

Rahuneda aitab see, kui **keskendume enesega rahulolemisele ja enese tunnustamisele** just nii, nagu me praegu oleme. Abi võib olla mettä bhāvanā'st. Võiksime keskenduda rahustavatele mõtetele, näiteks võiksime endale öelda 'lase end lõdvaks'.

Tähelepanu kehas allapoole viimisega vaigistame samuti oma kaootilise meele. Otsime oma kujutluses endas puuduvat väärtuslikku

omadust ja naudime etteaimavalt keskendumise lihtsust vastandina praegusele keerukale kaosele.

Järgmine vastuabinõu on **keha asendi teadvustamine**, oma keha pinge ja iga väiksemagi liigutuse teadvustamine. Eriti hea on istuda täiesti vaikselt ja liikumatult. Selleks tuleb istuda kogu mõtlusaja vältel liikumatult, välja arvatud sisemised lõdvestused ja asendi kohandamine.

Kui treenisime keha või tegime füüsilist tööd vahetult enne mõtlust, on keha ja meel liiga aktiivsed. Pingutuste mõju kestab hulk aega, tund või rohkemgi jõudunõudvate pingutuste korral ja veelgi kauem, kui tulime reisilt. Niisugusel puhul on peaaegu võimatu oma meelt keskendada enne mõne aja möödumist. Sel juhul tuleks endale teha mõningast hinnaalandust. Intensiivsesse mõtluslaagrisse minnes on oluline endale pärast reisimist aega anda kohanemiseks.

MÕTISKLEMINE

Kõigepealt võiksime mõtiskleda, et antud tõkke puhul me tegelikult ei muretse mitte millegi erilise üle. See on lihtsalt meele harjumuspärane seisund, mis otsib objekti, millele kinnituda ja mille pärast muretseda. Kui oleme läbi näinud, et asi just nii ongi, usaldame astuda sellest eemale. Vahel üksnes selle nägemine, et tegemist on harjumusega, võimaldab ületada tõkke. Teistel aegadel võime selle läbinägemiseks kasutada teisi vastuabinõusid.

Kui muretseme mingi teatud asja pärast, siis **meenutame endale, et me ei saa selle heaks midagi teha mõtluse ajal**. Parim, mida me teha võime, on panna see asi mõtlustamise ajaks kõrvale ja mõelda selle üle hiljem.

Kui rahutus esineb füüsilisel kujul, kui oleme täis närvilist pinget, **peaksime leidma pinge põhjuse**. Sel võib olla palju põhjuseid: näiteks just praegu meeles olev mõte või mingi tegevuse tagajärg või midagi, mis on juhtunud. Kui avastame rahutuse põhjuse, võime selle kahjutuks teha kas kohe või pärast mõtlust.

Perspektiivis vaadates ja mõtiskledes, **rahutus ja ärevus on püsimatud**, lõpuks need hääbuvad. Rahutuse ja ärevuse praeguse hetke seis sõltub selle tõkke 'kütusega varustamisest' ja möödunud tegudest. Kui me õli enam tulle ei vala ja kui me kasutame koos mõtisklusega veel 'meel kui taevas' meetodit, siis lõpuks see tõke hajub.

Samuti võime mõtiskleda, et **see tõke ei paku rahuldust**. Kuigi see täiesti ilmselgelt ei ole paku rahuldust, on asi väärt, et me selle üle mõtiskleksime: see on niisama ebarahuldav nagu kõik teisedki sõltuvuslikud asjad. Võime mõelda, et potentsiaalne rahulolu peitub sõltumatus Tõelus. Nõnda loome tõepärasema ja loovama perspektiivi, milles me oma töös selle tõkke kallal võiksimegi lähtuda.

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	<ul style="list-style-type: none"> • meeleseisundi äratundmine ja tunnustamine kui tõe • pidev kontroll edusammude üle • tasakaalustatud pingutused, pinget vältides • sisemise rahulolu arendamine • eneserahustamiseks kasuta sõnu: 'lase end lõdvaks' • jälgi hingamist keha alaosas • tähelepanu keha asendile • otsusta istuda liikumatult • mõtlusta regulaarselt 						
Mõtisklemine (mõtiskle rahutuse ja ärevuse tagajärgede üle; jt mõtiskluse meetodid)	<ul style="list-style-type: none"> • praegu ma ei saa midagi teha oma murede lahendamiseks • otsi üles oma praeguse vaimse ja füüsilise seisundi põhjused <table border="1" data-bbox="356 690 961 819" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Rahutuse ja</td> <td style="padding: 2px;">• see on püsimatu ja sõltuvuslik</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">ärevuse olemus</td> <td style="padding: 2px;">• see ei paku rahuldust</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 2px;">• see ei ole 'sina' ega 'sinu'</td> </tr> </table>	Rahutuse ja	• see on püsimatu ja sõltuvuslik	ärevuse olemus	• see ei paku rahuldust		• see ei ole 'sina' ega 'sinu'
Rahutuse ja	• see on püsimatu ja sõltuvuslik						
ärevuse olemus	• see ei paku rahuldust						
	• see ei ole 'sina' ega 'sinu'						
Meel nagu taevas	Sobiv abinõu. Lihtsalt jälgi, mis toimub.						
Kustutamine	Tõenäoliselt see meetod ei sobi						
Mõtlusest väljaspool ohjeldatud	<ul style="list-style-type: none"> • ära tee enne mõtlust füüsilisi harjutusi • füüsilistest harjutustest võib olla abi teisel ajal • vähem metsik, ebaregulaarne elustiil • veeda rohkem aega inimestega, kes on väärivad, rahulikud ja • väldi kasutat ja tühist kõnet • arenda mõtlemisvõimet • võta oma hajameelsus käsile, Dharmaõpingud • eetika mõistmine — põhjuse–tagajärje suhte nägemine 						

**Abinõud
rahutuse ja
ärevuse vastu**

Nii nagu kõikidel sõltuvuslikel, muutuvatel asjadel, nii ka rahutusel ja ärevusel ei ole mingit iseseisvat põhiloomust ning see ei ole ka osa meist. Kõik need mõtisklused valmistavad meid ette selleks, et laseksime ärevusel ja rahutusel minna oma teed.

MEEL NAGU TAEVAS

Kui tõe on väga tugev, siis taevasarnane lähenemine sobib väga hästi. Ärevus kipub looma ahda vanglataolise maailma, mis koosneb vaid mõtetest. Olles teadlik igast tekkivast mõttest, tundest ja hoiakust neisse kiindumata ning tähele pannes oma füüsilisi aismiskogemusi, loome lõpuks iseendast laiemat nägemust, mis ületab meie vaimse vangla piirid.

KUSTUTAMINE

Vahel osutub võimalikuks hävitada see tõe lihtsalt otsuse jõuga. Ent tugevamate tøkete puhul tekivad arvatavasti raskused.

MÖTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui see tõke on vallutanud meele, siis näitab see ebakindlat, muutlikku, distsiplineerimata meelelaadi. Selle vastu saab võidelda, kui **pöörame erilist tähelepanu regulaarsele mõtlustamisele**. Näiteks võiksime mõtlustada iga päev täpselt samal ajal ja samas kohas.

Peaksime juhinduma regulaarsemast elustiilist. Näiteks mõtlustamist toetab see, kui me teeme niisugusi põhilisi asju nagu ülestõusmine ja söömine iga päev samal ajal. Rahutu elustiil loob rahutu meele.

Kui meil on krooniliselt kiire, peaksime mõtlema, mida saaksime teha selleks, et muutuda rahulikumaks ja maandatumaks. Näiteks **võiksime veeta teadlikult rohkem aega koos rahulike ja ennastvalitsevate sõpradega**, mitte aga rahutute ja närviliste inimestega.

Kõnelemisel **peaksime eriti vältima tähtsusetut, tühist kõnet**. Rääkida võiksime ainult siis, kui meil on midagi öelda, ja ainult siis, kui see tuleb kogu olukorrale kasuks. Niisuguseid suuri muutusi on raske teostada, kuid ka väikestel edusammudel selles valdkonnas on suur mõju meie meeleseisundile ja mõtlusele. Kõne muutmine on väga mõjuvõimas meetod.

Tuleks arendada mõtlemise järjepidevust ja regulaarsust. Rahutu meel on pinnaline ega ole võimeline minema kaugemale murede pinnakihist. Oma mõtete selgem teadvustamine avaldab rahustavat toimet ja viib sügavamatesse kihtidesse. See nõuab pühendumist, suur abi on mõtete üleskirjutamisest, näiteks päeviku pidamisest. Kui oleme teadlik oma mõtlemisest, saame enam arendada sõltumatust oma mõtete võimuvallast. Me ei triivi enam passiivselt oma mõtete sabas.

Antud tõkke aluspaneovaks tingimuseks on vaimne segadus, see on midagi, mille all me kõik rohkemal või vähemal määral kannatame. Ja väga hea meetod selle käsile võtmiseks on budismi õppimine. Kõige parem oleks õppida regulaarselt ja ka koos teistega, nii et mõistmisel oleks kontrollivõimalus. **Peamine asi, milles meil peaks olema selgus, on eetiliste põhimõtete mõistmine**. Kui saavutame selgema mõistmise põhjuse ja tagajärje suhetes, ei ole me mõtlemine enam nii segane, oleme õnnelikum ning vähem ärrituv ja ärevil.

LAISKUS JA TUIMUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Laiskuse ja tuimuse tõke koosneb kahest pooldest, füüsilisest laiskusest (*thīna*) ja vaimsest tuimusest (*middha*). Nende vastumürgiks on mitmesugused 'ÄRKA ÜLES!' meetodid.

Vaimse tuimuse korral, mis on nüri, unine ja jäik teadvuse seisund, **püüame kõigepealt tõsta oma energia taset**. Näiteks, mõtiskleme kaasaelava rõõmu väärtustest. Või kui osutub vajalikuks, katkestame oma

mõtluse ja teeme mettä või muditā bhāvanā't. Või **püüame teha oma kogemuse objekti elavamaks ja jõulisemaks**, näiteks kui kujustame mingit vormi, kujutleme, kuidas see särab ja kiirgab valgust ja värvi. Kui oleme keskendunud aistingukogemusele nagu hingamine, pöörame tähelepanu selle stimuleerivamatele külgedele, näiteks leiame kehas koha, kus hingamisaisting on kõige tugevam.

Füüsilise laiskuse korral, mis väljendub energia puudumise tundes või koguni tukkuma või magama jäämises, tuleb käsile võtta tugevad abinõud. Peame vastu võtma kindla otsuse mitte tukkuma jääda, sest enda ärkvel hoidmine võib võtta kogu energia. Laiskuse tõeline olemus seisneb kõrvale hoidmises tööst oma meele arendamisel. Soov absoluutselt mitte midagi teha on märkimisväärselt tugev.

Sel põhjusel on **tähtis märgata seda tõket kohe**. Äratundmine on suur samm või koguni tõkkest läbimurre! Kuid ka laiskust märgates ja selle vastu võideldes võib see varjatud kujul meie teadvusse püsima jääda. Isegi kui hakkame laiskuse üle kontrolli pidama, on vaja pidevalt valvel olla, et see tagasi ei hiiliks.

Aitab ka silmade lahti hoidmine mõtlusajal, vähemalt niipalju, et küllaldane valgushulk hoiaks meid erksana. Võime end ümbritseda nii rohke valgusega kui võimalik, näiteks õhtul võiksime sisse lülitada kõik tuled. Veelgi enam, me ei peaks kõhklema mõtlusajal püsti tõusmast ja lambid sisse lülitamast, eeldusel et see teisi ei sega. Püsti tõusmine ei saa meid enam häirida kui oleme juba laiskuse võimuvallas, sest siis ei mõtlusta me niikuinii. Vastupidi, silmade avamise ja tuled sүүitamise teeme midagi enese aitamiseks.

Kui ärkvel püsimine on väga raske, võiksime vaadata valgusallikat, näiteks küünalt või päeval taevast (muidugi mitte otse päikesesse).

Võiksime avada akna: katkestada mõtluse, tõusta püsti ja hingata värsket jahedat õhku. Võib-olla peaksime riietuma napimalt, parem on natuke jahe kui liiga soe, sest soojas on laiskusel meid kergem võita (ometi tundub mõnede vastupidi, külm innustab mõningaid laisklema, nemad peaksid end hoidma soojas).

Aitab ka keskendumine hingamise jälgimisele keha ülaosas, näiteks ninale või kujutletavale punktile oma peas.

Kui laiskus on väga tugevalt maad võtmas, on võimalik seda vältida **täieliku keskendumisega oma asendile**.

Selle tõkke puhul kipume istuma väga lodevalt, me ei ole oma kehast eriti teadlik. Kaldume nõjatuma liialt ettepoole, pea vajub rinnale lāngu. Heaks füüsiliseks vastumürgiks on **nõjatumine natuke tahapoole** ja pea õigeks seadmine.

Kui oleme väga unine, võiksime natukeseks ajaks lõpetada mõtlustamise ja **ergutada end füüsiliselt**: hõõruda liikmeid, muuta asendit, masseerida kõrvanibusid või koguni näpistada end!

Kõik kirjeldatuga sarnanev võib meid ellu äratada, kui aga ei ärata, siis on parem selleks korraks loobuda, teeme vaheaja ja istume hiljem uuesti mõtlustama.

Võime teha lühikese vaheaja, vahetult enne tagasipöördumist oleks hea oma nägu pesta külma veega. Võiksime jalutada tähelepanelikult pool tundi edasi-tagasi.

Viimane abinõu laiskuse vastu on **järeldusele jõudmine, et tuleb magama minna!** Sel juhul peaksime minema magama ja jätkama mõtlust alles väljapuhanuna.

Teistsuguse lähenemisviisi puhul võime **laiskuse ületada valjusti lauldes või retsiteerides**, mis kuulub nii füüsilise kui emotsionaalse ergutuse valdkonda. Selleks võiksime kasutada näiteks budistlikke värsse.

Ka paljud kujustamistehnikaid on tavapärased laiskusest ja tuimusest ülesaamise abinõud. Näiteks **võiksime kujustada valgust**, säravat valget valgust oma kehas ja peas ning kujutleda, kuidas see õhkub ja kiirgab kehast väljapoole. Tiibeti budismi õpetajad soovivad oma südames kujustada valget valguse punkti, mis sööstab üles pealaele ja neeldub sealt taevasse.

Ja lõpuks, kui tavapärased vastuabinõud ei aita, **tuleks rahuneda ja lõdvestuda!** Vahel on laiskuse ja tuimuse põhjus liigses pinges: me ei luba endal kogeda mingit tunnet ning pingutused selle allasurumiseks neelavad kogu meie energia. Kui lugu nii on, peaksime lõdvestuma ja tundma seda, mida tunneme.

MÕTISKLEMINE

Laikuse ja tuimuse tõke ei sobi eriti hästi budistlikuks mõtiskluseks. Teoreetiliselt on võimalik mõtiskleda selle tõkke püsimatusest, rahuldamatusest ja ebamateriaalsusest just nagu teistegi tõkete puhul, kuid üldiselt seda ei soovitata. Kui keegi tahab ja suudab, võib ta seda ju proovida!

Laiskus ja tuimus nõuab rohkem jalad maas tegevust. Kui oleme poolnes ja loid tuleb üles ärgata. **Tuleb endale kinkida mõni 'positiivne šokk'**. Budismis on hulgaliselt sobivaid mõtisklusi.

Mõtiskle näiteks oma elu lühiduse üle ja selle üle, kui väärtuslik võimalus on elu. Antud raamatu lugejad on tõenäoliselt sündinud väga soodsasse olukorda. Me mitte ainult ei ole ärksalt elus ja olukorras, kus tegeldakse enda vaimse arendamisega, vaid me ka aimame, kui tähtis see on. Vähesed inimesed on sellest teadlikud, paljud elavad sellistes tingimustes, kus sellest isegi ei mõelda! Enamikul inimestel ei ole aega mõelda mitte millegi üle, nad rahuldavad vaid oma vahetuid vajadusi ja tahtmisi. Kuid meile on antud võimalus elada rohkem inimolendi moodi. Praeguses maailmas on see eelisõigus, mitte õigus.

Veelgi enam, me oleme tegelikult kokkupuutunud vaimse teega, millegagi, millega enamik inimolendeid arvatavasti kokku ei puutu.

Vastandomaduse arendamine (Tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	Vaimne tuimus
	<ul style="list-style-type: none"> • Tunne ära ja tunnista, et tegemist on tõkkega • Otsusta mõtlustada • Erguta oma energiat metta tunde abil • Pööra lisatähelepanu mõtlusobjektile ja tunneti seda erksamalt ja elavamalt
	Füüsiline laiskus
	<ul style="list-style-type: none"> • Tunne see ära kui tõke • Jätka valve pidamist! • Rohkem valgust! Pane lambid põlema • Hoia silmad lahti • Hinga värsket õhku • Ära ole liiga soojas — võta riideid vähemaks (kui oled külmakartlik, siis see ei sobi) • Jälgi hingamist ülalpool — ninas või pea ülasaosas • Pööra tähelepanu keha asendile • Erguta end füüsiliselt — liigu, vaheta istumisasendit, tee vaheaeg • Tee väike uinak • Laula või loe kõva häälega midagi (nt. Dharma värse) • Kujusta oma kehasse säravat valgust • Kui laiskuse põhjuseks on pinget — rahune ja lõdvestu!
Mõtisklemine (kui oled võimeline selles seisundis mõtisklema)	<ul style="list-style-type: none"> • Elu on väärtuslik võimalus. See tuleks ära kasutada selle parimas mõttes. Püüdlematust ei vabanda miski • Mõtiske teiste inimeste energilistest omadustest, näiteks nagu Buddhast
Meel kui taevas	Antud tõkke puhul see meetod ei sobi
Kustutamine	Kustutamise asemel tekita endas parem energiat
Mõtlusest väljaspool	<ul style="list-style-type: none"> • Sobival määral ja sobivat tüüpi füüsilised harjutused • Toit — sobival hulgal ja sobivat laadi • Väldi passiivset ja igavat kõnet, räägi energiliselt ja positiivselt • Veeda aega koos energiliste inimestega, püüa neid matkida • Mõtiske oma motivatsiooni üle • Õpi Dharma't

Abinõud laiskuse ja tuimuse vastu

Veelgi enam, vaevalt et meie jaoks leidub veel paremat võimalust õpetuse teostamiseks. Tõenäoliselt oleme suhteliselt terved ja poliitiliselt vabad praktiseerima just seda, mida soovime. Budistlik kirjandus ja budistlikud õpetajad on enamiku lugejate jaoks kättesaadavad. Kui me ei harjuta Dharma't praegu, millal veel tuleb selline ideaalne võimalus, millal veel oleme võimelised arenema?

Budismis rõhutatakse, et kui me niisugused võimalused hülgame, siis unustame, et üldse midagi sellist on olemas ja sukeldume veelgi enam

rattakukujuliselt samal tasemel pöörlevasse olemisse. Tõenäoliselt ei satu me millegi sellisega enam kokku paljude elude jooksul ja isegi siis kui satume, kas oskame neid eeliseid paremini kasutada, kui me praegugi reageerime laisalt niisuguse tühise raskuse peale nagu antud mõtlustõke?

Võime mitte nõustuda budismis tavapärase ümbersündide ideega, kuid toodud väited ei pea paika ainult tulevaste elude seisukohalt. Ei ole mingit mõtet lükata asju edasi järgmiste elude peale, isegi kui need olemas on, sest kui me praegu ei tee pingutusi, siis millal? Kui oleme tunnistanud enese arendamise vajadust, siis laiskusele ei ole enam mingit vabandust.

Teistsugune lähenemine 'positiivsele šokile' on **mõtiskleda teiste inimeste inspireerivate omaduste üle**, eriti nende tohutu energia üle. Buddha on selleks suurepärase näide. Alates noorukieast kuni kolmekümne viienda (mõnede allikate järgi kahekümne üheksanda) eluaastani tegi ta tööd enda arendamise kallal ning saavutas Virgumise. Pärast seda pühendas ta end teistele, ta rändas ringi ja õpetas tihti väga rasketes olukordades kuni kaheksakümnenda eluaastani, kuni oma surmani. Isegi surses andis ta pühendusi ja vahetult enne surma lausis ta enda ümber olevatele õpilastele oma viimased sõnad. Ta ütles: "Mungad, kõik sõltuvuslikud asjad on püsimatud. Püüelge teadlikult edasi."

MEEL NAGU TAEVAS

Mõnedel ehk õnnestub selle meetodi kasutamine laiskuse ja tuimuse korral, kuid kõige tõenäolisem tulemus on siiski selle tõkke veel tugevamaks muutumine, seepärast seda üldiselt ei soovitata.

KUSTUTAMINE

Laiskus ja tuimus on üldiselt 'passiivne' tõke, seda ei saa nii lihtsalt kustutada, see meetod sobib paremini 'aktiivsete' tõkete puhul.

MÕTLUSEST VÄLJASPOOL

Kui oleme harjumuspäraselt loid ja tuim, tuleb töötada seda soodustavate tegurite kallal. Vaatame klassikalist keha, kõne ja meele jaotust. Kui laiskusprobleemid on kehaga, tuleb keha küllaldaselt treenida, kuid mitte end väsitada.

Peaksime **teadlik olema oma söögi hulgast**. Jällegi on ideaaliks, mitte liiga vähe ega mitte liiga palju. Tähtis on ka toidu laad. Tuleks vältida raskesti seeditavat, rasvast toitu.

Tuleks ka **küllaldaselt magada**, jällegi mitte liiga palju. Liigne magamine teeb nüriks ja uniseks. Sama mõju on ka vähesel magamisel, mõlemad põhjustavad laiskust.

Mis kõnesse puutub, **peaksime vältima passiivset ja tuima kõnet**. Meil võib olla komme alati kartmatult välja öelda kõik, mida mõtleme. Võiksime rääkida ka energilisemalt ja lülituda üksnes elavatesse vestlustesse! Väldi igavat ja pessimistlikku kõnet!

Tuimust aitab ületada **sõpruse arendamine energiliste, aktiivsete ja elavate inimestega**. Motiveeri end ka Dharma õppimise abil.

KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS

VASTANDOMADUSE ARENDAMINE

Kõigepealt, nagu eelmistegi mõtlustökete puhul, **tuleb ära tunda ja tunnistada, et tegemist on tõkkega**, seekord kahtluse (*vicikicchā*) tõkkega. Selle tõkke korral on eriti tähtsad äratundmisega kaasnevad järelused, sest niipea kui oleme kahtluse ja otsustamatuse tõkke ära tundnud ja tahame sellest pääseda, peame vastu võtma otsuse, et kavatseme asjade seisu muutmiseks midagi teha.

Kahtluse ja otsustamatuse võime ära tunda tõigast, et hoiame end tagasi, sellest, et me ei pane end oma tegevusse. Just nagu me ei usaldaks mõtlust, mis tõenäoliselt tähendab, et meil puudub usk oma potentsiaali. Arvatavasti me väheke kardame oma jõudu. Kuid igal juhul, kas lugu on just nii või teisiti, meil puudub usaldus mõtlusse või enda võimesse end selle tegevusega siduda. Usalduse puudumine hoiab meid tagasi mõtlusele pühendumast ja see omakorda avab võimalused juurdepääsuks teistele tōketele. Aegajalt võime näha, kuidas kahtlus on teiste negatiivsete seisundite aluspõhjaks. Kui oleme edukalt välja tõrjunud mõne tõkke, ütleme et ärevuse, siis võime avastada selle pinna all ringiluusiva kahtluse.

Kuna antud tõkke tuum peitub otsustamatuses, tuleb selle tõkke vastu toimimiseks **arendada otsustusvõimet selle kõige positiivsemas tähenduses**. Selle arendamiseks tuleks endale meenutada tehtava tōsidust meie enda jaoks: see tōke püüab meid hoida kroonilises otsustamatuse seisundis, kus me põikpäiselt tõrgume endale selgeks tegemast oma hoiakuid. Väldime pidevalt näkku vaatamast tähtsatele küsimustele ja keeldume neid lõpuni mõtlemast. Seepärast soovivateks meetoditeks on mõtisklemine ja tegevused mõtlusest väljaspool.

MÕTISKLEMINE

Kahtluse ja otsustamatuse tõkke puhul toimib paremini vipassanā mõtisklus, näiteks mõtisklus püsimatusest, isetusest ja rahulolematusest, mida rakendasime ka teiste tōkete korral. Nende mõtisklustega võib kindlasti proovi teha, kuid praktiliselt tundub kasulikum olevat 'töödelda end rohkem psühholoogiliselt'. Peamiselt tuleks arendada otsustusvõimet. Peaksime mõtisklema selle üle, kuidas selgendada eneseusaldust õõnestavat segadust.

Teadlikult mõtiskledes **peaksime leidma midagi, mis on meie jaoks ebaselge**, see võib olla seotud praktiseeritava mõtlusega või budismiga või arusaamisega arengust.

Olles leidnud vastava kahtluse, **paneme selle kõrvale**, otsustades

see pärast mõtlust läbi mõelda. Aga kui tundub, et mõtlusega ei õnnestu enne edasi minna, tuleb tekkinud küsimus kohe käsile võtta.

Arendame eneseusaldust teadliku mõtisklemise abil. Tuleb uskuda, et meil on õigus ennast usaldada. Paljud inimesed peavad seda võimatuks, selle ületamiseks peaksime end hindama objektiivselt, st mitte negatiivselt (nagu 'ma ei ole mitte kunagi võimeline mõtlustama') ega mitte ülioptimistlikult ('ma olen suurepärane'), mõlemad hoiakud ei ole tõepärased. Budismis peetakse suureks vooruseks objektiivsete väärtuste ja heade omaduste üle rõõmustamist (iseenda väärtused kaasaarvatud). Võib-olla vajame enese hindamiseks ja julgustamiseks teiste kinnitusi ja tõestusi.

Mõtiskleme, et mõtlus on enda arendamiseks ja arendamisel ei ole mingeid piiranguid. Budistlikud õpetajad ütlevad, et maistes ettevõtmistes ei saa mitte kunagi kindel olla, kuid vaimsel eneseteostusel on igatahes head tulemused. Siiras tahe end arendada kannab alati häid vilju, sest niisugune on juba inimese areng: püüdlus määrab kõik.

Kui oleme juba mõnda aega mõtlustanud, võiksime endalt ja oma sõpradelt küsida, kas oleme edenenud. Kindlasti leiame oma elus häid muutusi, kasvõi pisikesi.

Võiksime endalt küsida, kas kasvada ja areneda on võimalik objektiivses mõttes. Vastus peab olema 'jah'. Siis küsime endalt, kas me tahame areneda? Kui vastus on jällegi 'jah', siis ainsaks iseenesest mõistetavaks otsuseks on, et hakkame selles suunas liikuma, et hakkame selleks pingutama. Niipea kui meile on omaseks saanud tahtmine kasvada (mitte ainult ideena, vaid kui meie tahtmisesse on seotud ka meie tunded ja kõik sellega seonduv), oleme hakanud oma meelesegaduses selgust looma. Oleme otsustavaid pingutusi nõudvas olukorras. Kui aga jällegi tekivad kõhklused (mis tõenäoliselt tekivad), võime jällegi läbi mõelda eelpool toodud mõtisklused. Aga kui küsimus kahele ülaltoodud küsimusele on eitav, siis ei ole me veel asja selgelt läbi mõelnud!

Või oleme liigselt kinni praeguses hetkes. Või pole vastavas tujus. Kuid ka antud teemast kõrvale põigeldes, tahame kindlasti areneda, kui mõistame isiksuse arengu tähtsust laiemas mõistes. Probleem võib olla ka selles, et me ei tea, mis tähendab 'kasvada ja areneda'. Kuid ka siin ilmutab end kahtlus! Kahtluse kallal peab tööd tegema nii kaua kuni asi on selge. Kindlasti mõjub hästi tekkinud küsimuste arutlemine positiivselt meelestatud (mitte küüniliste) sõpradega.

MEEL KUI TAEVAS

Sel meetodil oma kahtlust ja otsustamatust tundma õppides, andes sellele rohkem ruumi, näeme selle suurust.

KUSTUTAMINE

Sarnaselt laiskusele ja tuimusele, on seda raske kustutada, arvestamata vastuseisu kustutamist selle tõkke ületamise ettevõtmistele. Seega ole otsustav otsustamatuse kustutamisel!

**Abinõud
kahtluse ja
otsustamatuse
vastu**

Vastandomaduse arendamine (tähelepanu ja energia ümbersuunamine)	<ul style="list-style-type: none"> • Tunne see ära kui tõke • Otsusta mõtlustada
Mõtisklemine (Mõtiskle tagajärgede üle; jt mõtiskluse meetodid)	<ul style="list-style-type: none"> • Selgita välja ebaselged kohad mõtluses või Dharmas • Arenda eneseusaldust objektiivse hinnangu abil
Meel kui taevas	<ul style="list-style-type: none"> • kasuta seda meetodit kahtluse olemuse selgitamiseks, kuid hoidu meele eksirännakutest
Kustutamine	<ul style="list-style-type: none"> • Ole otsustav!
Mõtlusest väljaspool	<ul style="list-style-type: none"> • näe oma mõtete ja kujutluste selgust, kas mõttled midagi või ei? • Väljenda oma kahtlust ja selguse puudumist teistele • Teadvusta oma mõtete taga olevaid tundeid • Ole oma tegevuses otsustav. Näe oma kartusi • Arenda positiivset enesekinnitust • Õpi teisi hindama • Veeda aega koos innustavate inimestega • Paranda oma intellektuaalset arusaamist Dharma põhimõtete suhtes • Arenda usku ja usaldust rituaalide, retsiteerimise, mõtisklemise ja sümbolsete kujundite abil

VÄLJASPOOL MÕTLUST

Üldiselt peaksime **sügavamalt mõistma oma kahtlust ja otsustamatust**, selle loomust ja selle mõju oma elule.

Kahtluse kõik väljendused on lihtsalt meeleseisundi looming, mitte aga mõistlike mõtete tulemus. Tegemist ei ole sellega, et me tõepoolest ei mõista midagi, või et on olemas mingi kindel põhjus, mille pärast oleme ebakindel. Kahtluse ja otsustamatuse tõke on tundeseisund, mis alati otsib põhjust asjades kahelda. Kui kõhklust ennast vaadata mõistusest lähtudes, võib näha selle kõige mürgisema tõkke sügavat irratsionaalsust.

Irratsionaalsuse nägemiseks on hädavajalik eriline tähelepanelikkus selle suhtes, kuidas me kasutame oma mõtteid ja kujutlusi, kuidas me mõtleme. Eriti huvitav on **jälgida uute ideede vastuvõetavaks tunnistamist**. Kuidas kiidame need heaks või heidame kõrvale? Kas need tunduvad meile usaldusväärsed, kas me tõesti hindame neid või vajavad need lisatingimusi ja selgitusi? Viimasel juhul, kas oleme huvitatud lisatingimustest ja väljendame seda ka teistele?

Ideede endale hoidmine, nende väljakutsele mittereageerimine, on

selle tõkke tüüpiline võte. **Kui ideed ei tundu meile täiesti vastuvõetavad, tuleks seda väljenda.** Isegi kui me ei oska oma vastuseisu päris täpselt väljendada, võib palju kasu olla ka lihtsalt mainimisest, et me pole milleski kindel või meil on tunne, et midagi on valesti. Niimoodi end kriitiliselt mõtlema harjutades vabaneme kinnisideedest ja avaneme vaidlustele.

Nõnda õpime jälgima oma mõtlemist ja näeme mõtete taga peidus olevaid tundeid. Ebamugavad tunded hoiavad meid otsustamisest tagasi. Seda mõistes **peaksime püüdma ühendada oma mõtted ja tunded** tuues oma tegudesse selgemaid mõtteid ja otsustamisel toetudes rohkem tunnetele.

Teistsuguse lähenemisviisi korral peaksime mõtlusest väljaspool **olema lihtsalt otsustavam**, pannes rohkem tähele oma otsustamatust, nähes oma ebalemist, kartusi, selguse puudumist.

Sellest tõkkest aitab üle saada ka **sõprus abivalmiste ja julgustavate inimestega**. Peaksime tunnistama, et vajame toetust ja sõprust, et vajame usaldust, mis tuleneb sõprusest. Palju võiks rääkida sõpruse loomisest ja sõpradeks saamisest, kuid kõige mõjusam meetod selleks on olla ise sõber.

Peaksime olema **ühenduses ka kogenud vaimse õpetajaga**. See ei pea olema suur 'guru'. Kõik, mida vajame, on nii tihe kontakt kui võimalik kellegagi, kes on meist natuke rohkem kogenum ja arenenum.

Usaldust suurendab samuti see, kui **mõtleme vähem iseendale ja selle asemel toetame ja aitame teisi**. Ütleme teistele, kui palju me neid hindame, kiites nende väärtuslike omadusi. Üllatame teisi oma lugupidamisavaldustega! Teiste heade omaduste — pälvimuste — üle rõõmustamine on üllatavalt mõjuvõimas. Tundub, et paljud inimesed ei ole enda suhtes mitte kunagi ega mitte kelleltki saanud positiivset tagasisidet.

Mõtteid aitab selgendada ka **budismi põhimõtetest parem arusaamine**. Vajame kindlustunnet, et meie mõistmine on õige, nii et võime seda usaldada ja kasutada. Siinkohal aitab küsimuste määratlemine ja vaidlused.

Lõpuks, kahtlusest ülesaamise vajadust võime vaadata ka usu ja usalduse küsimusena vaimsesse teesse. Budismis ei ole usk kunagi 'pime usk'. See põhineb alati, vähemalt väheselgi määral kogemusel. Usku arendame mõtiskluse abil, kuid siis, kui see on ärrganud, saame seda tugevdada pühendumuslike praktikate abil nagu *pūjā* ja retsiteerimine, milles me mitte ainult ei ülista Dharma mõistmist, vaid ka püüame saavutada vahetu kokkupuute Virgumisega. Pühendumuslikud tseremooniad treenivad rohkem kunstipäraseid, mängulisi, kujutluslikke energiasid. Kroonilise kahtluse ja otsustamatuse korral võiksime pühendumuslikkusele pöörata rohkem tähelepanu, võiksime kujundada selleks sobiva ümbruse vastavalt oma kujutlusvõimele.