

Neljas peatükk

TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED

TERVIKLIKUKS SAAMINE

*Katkematult põleb lõhnaküünal.
Mõtluseks saab süda
ja põlatuks kõik kired, naudingud.*

*Kirkaid värvitoone sünnib tuhandeid,
kaunimad kui õhtutaevas
ja pildid maalitud.*

*Kõik meele tormid ja äng
vaikivad nüüd tühjuses,
jääb õndsus vaid ja tervendavad jõud.*

*Värskendatult tõused ja pöördud
maailma valuga ühte põimuma
nagu roosid vihmapiiskadega.²⁴
Sangharakšita*

Mõnikord tekib õndsustunne mõtluse käigus iseenesest. Tunded võivad ulatuda mahedast heameelest kuni kõikehaarava vaimustuseni. Kogemus võib olla vahel nii imeline, et hakkame nutma. Saageliesinev on ka punastamine, 'kananaha' või 'juuste püsti tõusmise' tunne. Mis veel enam, keskendumine võib meid viia täiesti uude selguse ja rahu mõõtmesse. Mis siis tegelikult toimub? Selgitades toimuvat psühholoogiliste mõistetega, siis on see vahetu *integratsiooni* kogemine: kusagil saavad üheks tervikuks meie psüühika erinevad osad.

Kasutades vaimseid termineid, hakkame sisenema teadvuse

kõrgematesse seisunditesse. Budistliku traditsiooni järgi nelja esimesse *dhyāna*'sse e. *dhyāna* seisundisse, mida tuntakse kui sügavat sisemist kooskõla. Kooskõla saavutamine ongi õndsust tekitav.

Selleks et näha seost *dhyāna* seisundi ja meie argipäevase meeles seisundi vahel, oleks kasulik mõista, kuidas integratsioon toimub. Enamasti on meie meel lootuste ja kartuste, tahtmiste ja mittetahtmiste vaheliste vastuolude lahinguväljaks.

Teadvustamise treenimine kas mõtluses või väljaspool seda toob esile meie loomuse paradoksid ja vastuolud. Me nagu polekski üks terviklik inimene, meil on justnagu hulk erinevaid 'minasid'. Näiteks käitume me täiesti erinevalt tööl, kodus ja sõprade keskel.

Nii on lugu igapäevaga meist (muidugi erineval määral ja erineval kombel) ja see on täiesti loomulik. Tõenäoliselt me koguni valime oma tegevusi ja sõpru nii, et nad laseksid meid väljendada meie isiksuse erinevaid külgi. Tõsiasi, et me midagi niisugust teeme, räägib tasakaalustamatusest, isegi kui me ei näe asju selles valguses.

Kujutle, et jalutad mööda oma naabrist, kellega saad hästi läbi. Oma teel märkad juhuslikult ka lähedast töökaaslast. Need kaks inimest ei ole omavahel mitte kunagi kohtunud. Mõlemad teavad *sind* üsna hästi, kuid kumbki erinevas taustas. See isik, keda tööpäeviti näeb sinu töökaaslane, erineb kindlasti sellest isikust, keda näeb sinu naaber. Iga inimene näeb sind tegelikult erinevalt ja ootab sinult erinevat käitumist. Selline kohtumine võib tunduda päris veider, kuna erinevatesse ootustesse ühekorraga sisse elada on raskevõitu.

Kirjeldatud juhtum näitab, kuidas saada teada oma meele erinevatest osadest. Tavaliselt me ei märka neid enne kui keegi neile osutab. Omame justnagu erinevaid minasid või ala-minasid, mis mõjutavad meelt eri aegadel ja eri viisidel. Oleme nagu postitõld täis erinevaid karaktereid, kus kõik tahavad juhtumist enda kätte võtta. Sellele kujutluspildile sarnanevad vastuolud ja ebajärjekindlus võib olla igapäevase psüühilise pinge põhjuseks. Pinge võib olla väga tugev. Seepärast pole mingi ime, kui vastuoludega seotud pinge mõtluse tagajärjel vabaneb ja me tunneme õndsustunnet ning sünnib selginenud keskendunud olek.

Kuid mõtluse eesmärgiks ei ole *dhyāna* seisundile sarnased tunded, kuigi need pakuvad suurt naudingut. Algastmel kestavad need tavaliselt ainult mõned mõtluse korrad. Ja nii tekib ahvatlus neid otsida, me tahame ju neid seisundeid uuesti tunda! Kuid selline lähenemine soodustab vaid harvadel juhtudel mõtlust. *Dhyāna* seisund on integratsiooni protsessiga *kaasnev tulemus*. Seda me tunneme, kui sisemised vastuolud kerkivad meelde ja lahustuvad. On päris loomulik, et mõni aeg hiljem ei koge me rõõmutunnet enam nii tugevalt, sest mõtluse juhtiv teravik hakkab tööle meele vähem tervikuks seostatud ääremadel. Vahepeal aga suubub mõtlus uuesti tagasi 'normi

piiresse'. Siiski mõtluse üldine taust keskendumise ja tundeelu haaratuse mõttes tõuseb uuele tasemele. Eeldades, et jätkame praktiseerimist, peaks meil õnnestuma selle uue taseme säilitamine.

MÜÜRIDE LAMMUTAMINE

Integratsioon on huvitav nähtus. Tundub, et meie elu on kulgenud samaaegselt erinevates kanalites või 'sahtlites', ja nüüd, teatud hetkel, on mõtlus hakanud eemaldama mõningaid eristavaid vaheseinu. Meie iseloomu vastandlikud küljed leiavad kooskõla omavahel ning kooskõla mõtete ja tunnetega, mis nende külgedega on seotud ja mis kahtlemata on sageli keskendumist takistanud.

Tegelikult me näeme toimuvaid muutusi, kõik muutused toimuvad rohkemal või vähemal määral meele pinnal, ühel ja samal horisontaalsel tasandil. Kuid mõtluses õnnestub mõnikord see tasand läbida. Ületame kõik tõkked, argiteadvuse ja aistingute maailma. See juhtub, kui jõuame dhyāna seisundisse. Jõudes selle seisundi sügavamale tasemele, kerkib mõndagi alateadvusest pinnale. See on märk integratsiooniprotsessi vertikaalse külje tekkest.

Terviklikuks saamise teist külge nimetatakse 'vertikaalseks'. Siin me puutume kokku oma kõrguste ja sügavustega, leiame üles oma 'taeva ja põrgu'. Selles seisundis pääsevad meie teadvusse täiesti uut laadi tunded, mõtted ja kujutlused. Need võivad olla seotud mineviku sündmustega nagu õnnelikud lapsepõlvemälestused või valusad äraunustatud kogemused. Need võivad olla nägemuse sarnased, kus näeme taevalikult kauneid või kohutavaid (kuid inspireerivaid) kujusid, nagu jumalaid, deemoneid, budasid või sümboolseid kujusid. Niisugused kogemused erinevad *samāpatti* kogemustest (taju moonutustest, mis ilmuvad keskendumise äärealadelt; sellest oli juttu kolmandas peatükis). Need on rohkem nägemuslikud kogemused, kõikehaaravad kujutlused või kujundid, mis tulenevad meele kõrgustest ja sügavustest. Need on nagu Carl Jungi poolt kirjeldatud arhetüübid, milledest võiks ära mainida varju, kangelase, anima, animuse ja vana targa mehe. Niisuguseid kujusid kogeme tavaliselt sügavas mõtluses. Meele sügavustes peitub palju varjatud loovat energiat, mis ootab mõtluse poolt ellu äratamist.

**HORISONTAALNE
JA VERTIKAALNE
INTEGRATSIOON**

DHYĀNA SEISUNDITE TUNDMAÕPPIMINE

KESKENDUMISE LÄVI

Vabanemine viiest tõkkest on nagu vabanemine võlast...see on jõudmine näljahäda kannatavast maast heaolumaale. See sarnaneb elamisele rahus ja turvas keset vägivalda ja vaenlasi...²⁵

Chi-I

**Argiteadvus,
Keskendumise
Lävi ja Dhyana
Seisund**

Teadvuse tase	Iseloomustus	
Argiteadvus	<ul style="list-style-type: none"> • soov aistmiskogemuste järele • viha • tuimus ja laiskus • ärevus ja rahutus • kahtlus ja otsustamatus 	<ul style="list-style-type: none"> • vaimsed vastuolud • energia on tõkestatud • kalduvus tõketele
Keskendumise Lävi	puuduvad tugevad mõtlustõkked	<ul style="list-style-type: none"> • rõõm • meeleosade koostöö • keskendumine on kergem • energia on kättesaadavam • kalduvus tõketele ei ole enam nii tugev
Esimene Dhyana	(käsitleme hiljem)	

Dhyāna seisund sünnib mõtluse selles punktis, kus viis tõket vaibuvad. Seda punkti tuntakse *keskendumise lävena* (paali k. *upacāra samādhi*). Oleme dhyāna seisundi lävel.

Äärmiselt kasulik on teada, kas oleme tõepoolest oma mõtlusega niikaugemale jõudnud. 'Lävel' oleme siis, kui keskendumine muutub oluliselt kergemaks. Alates sellest punktist tekib keskendumispingutuste koostöö meie mõtete ja tunnetega, mis enam ei ürita meie meelt eemale meelitada. Me kogeme ikka veel mõningaid häirivaid tegureid, aga neil ei ole enam nii tugevat tundejõudu nagu seda oli viiel tõkkel.

Selline uus olukord valmistab meid ette tähtsale avanemisele. Kuna häirivate mõtetel ei ole meie üle enam võimu, on meie käsituses rohkem vaba energiat. Me märkame häirivaid tegureid palju rutem, enne veel, kui need võimust võtavad. Vähendades meelt häirivate tegurite aktiivsust, vabaneb rohkesti energiat, mis teravdab tähelepanu. Oleme astumas etappi, kust algab tõeline mõtlus.

TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED JA NENDE ARENDAMINE

Mõiste *keskendumise lävi* ei märgi ainult argiteadvuse ja dhyāna seisundi vahelist ristumispunkti. See võtab enda alla üsna laia teadvuse osa alates keskendunud meeleseisundist, mis ikka veel sagedasti taandub peaaegu et viie tõkke pärusmaale. Kuni seisundini, kus keskendumine on äärmiselt kerge, peaaegu dhyāna seisundini.

Keskendumise Läveni võib jõuda igauks, kes regulaarselt mõtlustab, see ei ole eriti kaugel meie igapäevasest meeleseisundist. Teades, kuidas Keskendumise Läve ära tunda, võime õppida seda seisundit võimalikult kauem säilitama. Mida kauem oleme võimelised püsima Keskendumise Lävel, seda enam liigume Täieliku Keskendumise suunas, st Esimese Dhyāna suunas.

Ka Esimesse Dhyāna'sse võib päris kergesti jõuda igauks, kes regulaarselt mõtlustab. Tõenäoliselt saame sellest seisundist vähemalt aimu pärast mõnenädalast regulaarset mõtlustamist — eriti kui teeme oma meele arendamise kallal tööd mõtluslaagris.

Kui peaksid tekkima dhyāna seisundite naudingukogemused, siis ei ole kasulik nende külge klammerduda. See ei tähenda, et dhyāna seisundeid ei peaks tahtlikult arendama. Vastupidi, on väga tähtis, et me seda teeme. Tuleks kindlalt püüelda teadvuse kõrgemate seisundite poole, millest tulenev kasu — vaimne küpsus, kasv, vahetu mõistmine — on märkimisväärne. Dhyāna seisunditeni on võimalik jõuda juba eespool visandatud meetodeil: keskendudes tähelepanelikult mõtlusobjektile, märgates ja teadvustades mõtlustõkkeid ning töötades nende kallal usu ja eneseusaldusega. Nii nagu tõkete puhul, on ka Keskendumise Läve puhul võtmesõnaks *äratundmine*. Et toetada dhyāna seisundite tekkimist, on kasulik tundma õppida nende erinevaid külgi.

Kuidas neid ära tunda? Võib-olla on kogemusi kõige kergem vahendada kujutluspiltide abil, nii nagu tegi Buddha, kui ta kirjeldas dhyāna seisundeid:

**TEADVUSE
KÕRGEMATE
SEISUNDITE
VÕRDKUJUD**

Nii nagu meister kümblemise alal või tema õpipoiss segab lõhnavat seebipulbrit metallkaasis seda piisk piisa haaval veega piserdades, seda veega üheks sulatades, nii et see täielikult neeldub seebivahuks, küllastub veest, läbides selle täielikult, nii et pulbrit ei jää mitte midagi järele...

Nii ka kogu tema keha muutub nii läbivaks, nii neelduvaks ja küllastub rõõmuga ja kergelt sündiva keskendumisega, nii et järele ei jää ühtegi küllastumata kohta.²⁶

- (1) Esimest Dhyāna't võrreldakse seebipulbri ja vee täieliku segunemisega. Neid segatakse nii kaua, kuni seebipulber on täiesti läbiimibunud veest ja vesi on täielikult küllastunud seebipulbrist.
- (2) Teises Dhyāna's olemine sarnaneb vaikselt järvele, mis toitub veealusest allikast.
- (3) Kolmanda Dhyāna kogemus sarnaneb lootosega, mis kasvab järves, olles veest läbi-imbunud ja küllastunud.
- (4) Neljas Dhyāna sarnaneb kumblusele järves, mida võetakse palaval pärastlõunal ja pärastpoole puhatakse kaldal täielikult ümbritsetud puhta valge linaga.

Pane tähele, et vesi, alateadvuse üleüldine sümbol, seob need kujutluspildid üheks sarjaks. **Esimeses Dhyāna's** on vesi täielikult segunenud oma vastandelemendiga, kuiva pulbriga. Vastandite täieliku ühinemise sümbol kajastab integratsiooni teemat. Me nägime, et meie teadvuses on

kõikvõimalikke vastuolusid, mis tuleb ühendada. Niisugused vastuolud nagu tundelisuus ja mõistuspärasus, mehelikkus ja naiselikkus, teadvus ja alateadvus, introvertsus ja ekstraversus saavutavad nüüd kooskõla.

Dhyāna on puhas õnnetunne, puhas selles mõttes, et see ei ole põhjustatud millestki välisest, vaid tuleneb meie enda meelest. Niikaua kuni see kestab, tunneme end tõeliselt iseendana. 'Vastandite täieliku ühinemise' mõju võib kesta ka pärast mõtlust tunde, päevi või koguni nädalaid.

Ometi ei pea dhyāna seisund tingimata tekkima mingi mõtlustehnika kasutamisel. See on meelesisund, mis tekib meil iseenesest, kui oleme äärmiselt õnnelik. Teatud tingimustes on dhyāna seisundit võimalik säilitada mingi kindla aja vältel ka väljaspool vormikohast mõtlustamist. (Käsitleme neid teatud tingimusi hiljem.) Üldreeglik on, et teadvuse kõrgemad seisundid tekivad mõtluses loomulikult, kui oleme õnnelikud ja süütundest vabad.

Teises Dhyāna's on keskendumisvõime nii puhas, et meie kogemus ei sisalda mingeid mõtteid. Mõtted ilmuvad uuesti esimeses dhyāna seisundis, aga isegi seal on neid minimaalselt ja need on peamiselt seotud mõtlusobjektiga. Siirdudes esimesest dhyāna seisundist teise, avastame end kaugelt sügavamas seisundis, kus peale oma seisundi taseme äratundmise ei ole mingeid mõtteid.

On ebatõenäoline, et teine dhyāna seisund tekiks iseenesest väljaspool mõtlust, aga see ei ole ka võimatu. Võiks arvata, et peale mõtlustajate jõuavad selle seisundini maailma suurimad kunstnikud, heliloojad ja filosoofid. Nad viibivad selles seisundis ilma mõtlustamata, st vormikohaselt mõtlustamata. Teine Dhyāna on väga innustav seisund — selles säilitame meist endist hoovava inspiratsiooni sisemise voolu, oleme nagu väikene järv, milles lakamatult pulbitseb maa-alune allikas.

Klassikalistel aegadel, kui kunstnikud ja poeedid vajasid hädasti inspiratsiooni, kutsusid nad appi muusasid ja jumalaid, kes kehastasid vaimutoidu erinevaid pooli. Inspiratsiooni kogetakse vahel kui võimast jõudude ühinemist, mida peetakse tavaliselt teadvuseväliseks nähtuseks. Kolmas dhyāna on seega kujuteldava prohvetluse seisund, kus saadakse 'sõnumeid' teadvuse sügavamatest kihtidest.

Kolmandat Dhyāna't võrreldakse järves kasvava lootosega, mis on täielikult ümbritsetud veega ja veest läbi imunud. Kasvades läbi dhyāna seisundite, saame üha enam ja enam üheks oma inspiratsiooniga (teise dhyāna puhul kogeme lihtsalt inspiratsiooni imbumist teadvusse). Hetkel, mil astume Kolmandasse Dhyāna'sse, on inspiratsiooni vool nii tohutult laienenud, et muutub kogu meie keskkonnaks. See on vertikaalse integratsiooni rikkalik kogemus. Kolmandas dhyāna seisundis tunneme, et oleme osa millestki palju suuremast kui meie teadvuslik mina. See on

Dhyana Osad

Kognitiivne, 'jaha'	ühesuunatus tekkiv mõte juurdlev mõte
Emotsionaalne, 'soe'	vaimustus õndsustunne meelerahu (Neljandas Dhyana's)

müstiline seisund, millega oleme täielikult ümbritsetud, mis meid läbib ja millega 'oleme üheks saanud'.

Neljas Dhyāna on inimliku õnne täius või vähemalt Virgumise inimliku külje õnne täius. Selle saavutamine ei õnnista meid Ülima Mõistmise ja Kaastundega, isegi sellel astmel võime ikka veel toimida ebaetiliselt ja saavutatud edus tagasi langeda. Kuigi meil pole veel täielikku vahetut mõistmist, oleme parima vaimse tervise juures. Neljandas dhyāna seisundis on kõik eelnevate mõtlustega taltsutatud ja vabastatud võimsad jõud rahulikus kooskõlas. Pane tähele, et Buddha on muutnud siin oma kujutluspildi laadi. Ilmub puhas, veatu, valgesse linasse mähitud olend, kes on kaitstud halvade mõjude eest. Siin on tegemist loova teadvuse seisundiga, mis eelnevate dhyāna seisundite abil on läbinisti puhastunud ja mis nüüd on meie käsutuses, kaasavõtmiseks ja kandmiseks, nii kaitsmiseks kui välismaailma mõjutamiseks. Me oleme nii õnnelikud, et meist väljaspoole kiirgav positiivsus hävitab kõik halvad mõjud ja liigutab teiste südameid. Me oleme teiste silmis erakordsete võimetega ja koguni maagilised isikud (teiste sõnadega nõiad). Seepärast käsitletakse neljandat dhyāna't kui 'nõiavõimete' (vee peal käimine, seinte läbimine jms., mida omistatakse erinevate religioonide järgijatele) arendamise astet ja hämmastavalt teravat tajuvõimet.

Võrdkujund, nagu näiteks maa-alune allikas, aitab dhyāna seisundit ära tunda. Äratundmist aitab ka kindlasti dhyāna peamiste koostisosade nimekiri.

Kui teadvuse kõrgemad seisundid oleksid kui särav vikerkaar, võiksime dhyāna seisundi koostisosasid kirjeldada erinevate värvitoonide ja varjunditena. Traditsiooniliselt on olemas viis positiivset omadust või seisundit, mida tuntakse dhyāna seisundi osade e. liikmete (sanskriti k. *dhyānāṅga*) nime all, lisaks veel kuues, mis tekib ainult Neljandas Dhyāna's. Ei tohiks arvata, et dhyāna seisundid koosnevad ainult nendest osadest. Me kogeme dhyāna seisundis ka palju teisi positiivseid omadusi. Need kuus osa on väljavalitud, kuna need on dhyāna seisunditele eriti iseloomulikud.

Dhyāna Osi võiks kujutleda värvikimbuna, mis tekib valgusjoa murdumisel klaasprisma: punane, oranz, kollane, roheline, sinine ja

**TEADVUSE
KÕRGEMATE
SEISUNDITE
ÄRATUNDMINE
DHYANA OSADE
JÄRGI**

indigosinine. Dhyāna seisundis on nii rõõmsat positiivset 'soojust' kui ka süüviva keskendumise 'jahedat'. Värvispektris on kolm 'sooja' ja kolm 'külma' värvi, viidates kolme emotsionaalse ja kolme kognitiivse osa ülemvõimule.

Jahedad, kognitiivsed osad on *ühtesuunatus*, *tekkiv mõte* ja *juurdlev mõte*. **Ühtesuunatus** on tähelepanuvõime (mis dhyāna seisundites on eriti tugev). Tekkiv mõte ja juurdlev mõte iseloomustavad selget mõtlemist. **Tekkiv mõte** on lihtsalt pähetulev mõte. Näiteks, kõikidest miljonitest võimalustest võib meil tekkida mõte oma sõbrast Jürist. Meenutades oma sõpra Jüri (mõtted võivad tekkida nii iseenesest kui ka mõtlemise ja meenutamise käigus), tekivad meie teadvuses teatud mõtted ja kujundid. **Juurdleva mõtte** puhul me mõtleme Jürist. Me uurime Jürist tekkinud mõtet tähelepanelikumalt, võib-olla tahame teada, kuidas tal läheb ja mida ta praegu võiks teha.

'Tekkiv mõte' ja 'juurdlev mõte' on lihtsad põhimõisted oma mõtlemisviisi analüüsimiseks. Nii nagu ühtesuunatuski, toimivad need ilmselgelt ka mõtlusest väljaspool — me mõtleme kogu aeg millelegi ja millestki. Kuid dhyāna seisundis on meie mõtlemine imeliselt selge ja peaaegu täielikult teadvuse kontrolli all.

Värvispektri 'soojad' värvid on vaimustus ja õndsustunne, millest rääkisime varem. **Vaimustuse** ehk ekstaasi puhul tunneme terviklikumaks saamise kulgu justnagu kehalist naudingut. See on valdavas osas füüsiline, kuid mitte täielikult. Me tunneme kehalisi tundevärinaid ja samal ajal oleme ääretult õnnelik. Tavaliselt on vaimustusel viis tugevusastet. Arvatavasti oleme kogenud esimest astet, naudingukogemusest tekkivat 'kananahka' ja 'juuste püstiõusmist'. Teine aste on veelgi tugevamalt naudinguline: ekstaasi tekkimine on kui väike šokk, kui korduvad välgusähvatused. Kolmas aste sarnaneb lainetevoole rannas, mis uhub üha uuesti ja uuesti kallast. Neljas aste sarnaneb tõusuveega, mis äkitselt täidab kogu meie keha nagu merekoopa. Viies aste on nii tugevalt naudinguline, et tõstab meie keha õhku: seda nimetatakse 'levitatsiooni' imepäraseks nähtuseks.

Millele sarnaneb siis veel õndsus, kui vaimustus on nii võimas kogemus? **Õndsus** on õrnem ja peenem kogemus kui ekstaas. Kuigi vähem dramaatilisem, on see oma 'vaiksel' moel tegelikult palju mõjusam. Vaimustust võrreldakse tavaliselt selle veetleva tundega, kui me ette aimates teame, et saavutame just midagi sellist, mida me alati oleme soovinud. Õndsustunne sarnaneb rohkem selle asja omamisest põhjustatud rahuldustunde nautimisele. Seega märgib õndsus terviklikuks saamise sügavamast astet, kus meel on taltsutanud omajagu metsiku ja toore vaimustustunde. Selle kogemusega nõrgeneb side suhteliselt töötlemata tunnetega ja me oleme teel veel sügavamasse, võimsamasse ja õnnelikumasse seisundisse.

Antud Dhyana Osa	tekib kui arendame	ja vähendab tōket
ūhtesuunatus	huvi	aistingute iha
tekkiv mōte	energia	tuimus ja laiskus
juurdlev mōte	pūhendumine	kahtlus
vaimustus	rōõm	viha
ōndsustunne	meelerahu	rahutus ja ärevus

Mōtlustōkete
muutmise Dhyana
Osadeks

Vaimustuse ja õndsustunde tekkimine näitavad, et süvenenud keskendumisvõime on äärmiselt rõõmupakkuv kogemus. On huvitav näha, kuidas õndsustunne kasvab välja vaimustusest. Süvenemine võtab kindlama kuju, õndsustunne kasvab, kuni 'mahutab' endasse vaimustustunde. Vastavat 'mahutamise' käiku tuntakse *passaddhi* nime all. Ja üha laieneva *passaddhi* abil keskendumine süveneb. Süvenev õndsustunne haarab järk-järgult endasse kihava, kobrutava, tundeliigutusest vōbiseva energia, mis vabaneb vaimustuse kogemisega. *Passaddhi*²⁷ teeb meele väga paindlikuks ja kergesti toimivaks. See tugevdab meelt ja annab vaimset küpsust ning on väga iseloomulik teadvuse kõrgematele tasemetele. Seda peetakse mõtluses väga oluliseks.

Kuna tekkiv mōte, juurdlev mōte, ūhtesuunatus, vaimustus ja õndsustunne on kõik dhyāna koostisosad, saame kaasa aidata dhyāna seisundite tekkele, kui arendame just neid osi, millega me oma kogemuses kokku puutume. Arendades näiteks ūhtesuunatust, hävitame me samaaegselt ūht viiest mõtlustōkkest, antud juhul aistingute iha, nagu ūlaltoodud tabelist vōib näha.

DHYANA OSADE
ARENDAAMINE

Kuidas kirjeldatud näide toimib: kui arendame **ūhtesuunatud keskendumist**, ei ole me enam nii tugevalt huvitatud aistingute iha objektidest. Iseenesestmōistetavalt toob ūhtesuunatud mõtlustamine palju enam rahuldust ja naudingurōõmu kui lihtsalt maas istumine kujutledes, et tegeleme mõtlusega, tegelikult aga viskleb meie meel ūhelt naudinguobjektilt teisele. Kui pingutuste varal sünnib **vaimustus**, ei ole vihal enam muud valikut, kui raugeda. Ūheaegselt lihtsalt ei ole vōimalik olla vihane ja imeliselt õnnelik! Kui tunneme mõtluses natukenegi **õndsustunnet**, on meil vähem vōimalusi sattuda rahutuse ja ärevuse kōõsi. Ōndsustunne annab teatud rahulolutunde. Rahulolu kasvades suureneb meelerahu ning vastav tōke hajub. Kui hakatakse selgemini nāgema oma mõtlemise objekte, vōi teiste sõnadega, kui mõtluses tekib selge **tekkiv mōte**, siis kaob pind jalge alt vaimsel tuimusel ja kehalisel laiskusel. Mōnikord vōivad mōtted saavutada sellise selguse ja energiakülluse, et nende inspiratsiooni jõud murrab kōige tugevamagi vastupanu. Lōpuks, kui vōtame tarvitusele **juurdleva mōtte** pōhimōtteid, hajub kahtlus, mis

kangekaelselt takistab meid pühendumast mõtlusele. Meenutagem, et kahtlus kui mõtlustõke ei kujuta endast õigustatud kahtlust, vaid see on pigem eitav skeptitsism. Juurdlev mõte ei ole hajuv mõtlemine.

Kui rakendame oma mõtlemist tõepäraselt, näeme selgemini oma irratsionaalseid kahtlusi. Juurdlevat mõtet iseloomustab mõtlusobjekti täpne ja selge uurimine, see ei jäta meid mitte mingil juhul erapooletuks.

Mõtlustõkke muutmine Dhyāna Osaks võtab tegelikkuses loomulikult aega ning see sõltub tõkke tugevusest. Kuid teadmine, et on olemas tee, mis viib ühest seisundist teise, annab rohkem eneseusaldust pingutusteks. Enda kallal tööd tehes on võimalik avastada ka 'vahepealseid' osi, mis on ära toodud tabeli keskmises tulbas. Näiteks, püüid endas huvi äratada mõtlustreeningute vastu mitte aga aistmisiha objektide vastu võib olla esimeseks sammuks, mis nihutab tähelepanu rohkem ühtesuunatud keskendumisele. Meenuta, et võimetus keskenduda on tavaliselt sõltuvuses meie tundeeluga. Kindlasti oleme mõningaid oma tundeid *investeerinud* teatud tõketele, oleme nendesse tunnetesse takerdunud. Vastasel juhul oleks ju lihtne tõkkest üle hüpata ja kogu asi unustada. Kui me kõigepealt teadvustaksime, mida selline investeerimine endast kujutab, kui me tajuksime selle olemust, ja siis meenutaksime Dhyāna Osade olemust, siis ehk saaksime oma tundeenergia tõkete küljest lahti, et see Dhyāna Osadesse suunata.

**DHYANA OSAD
MÖTLUSE
ERINEVATEL
TASEMETEL**

Niipea kui kõik viis Dhyāna Osa on jõuliselt esindatud meie meeles, siseneme Esimesse Dhyāna'sse. Kui keskendumine süveneb veelgi, võime saavutada sissepääsu Teise Dhyāna'sse. Igal erineval dhyāna astmel on omapärane Dhyāna Osade korraldus. Keskendumise süvenemisel hakkavad 'kognitiivsed' Dhyāna Osad ükshaaval lahkuma ja 'emotsionaalsetel' osadel õnnestub end üha edukamalt ohjeldada, millest juba oli juttu. See protsess kestab niikaua, kuni Neljandas Dhyāna's tekib uus Dhyāna Osa — meelerahu. Järgmises peatükis vaatleme, kuidas Neljas Dhyāna on kasulavaks edasistele dhyāna seisunditele, mida tuntakse nelja 'kujuta' dhyāna nime all.

Traditsiooniline dhyāna tasemetel rühmitamine on kasulik teadvuse kõrgemate tasemetel mõtteliseks määratlemiseks, kuid see on oluline ka oma kogemuse kõrvalt vaatlemiseks. Dhyāna Osad varustavad meid hea katselise materjaliga ja annavad raamistiku oma kogemuse hindamiseks. Näiteks, kui me vabaneme tõketest, ei koge me ju tegelikult Esimest Dhyāna't. Me lihtsalt tunneme erinevaid positiivseid meeleseisundeid, eriti vaimustust, õndsust, tekkivat mõtet, juurdlevat mõtet ja ühtesuunatust. Järgnevalt juhtub see, et need muutuvad tugevamaks. Kui me jõuame oma mõtluses veel sügavamale, lakkab mõtlemine (kõigepealt tekkiv mõte ja siis juurdlev mõte). Diskursiivne mõtlemine nõuab ebapuhast meeleseisundit (võrreldes teadvuse kõrgemate tasemetega) ja sealjuures

**Dhyana Osade
areng neljas
dhyana seisundis**

	1.Dhyana	2.Dhyana	3.Dhyana	4.Dhyana
Kognitiivsed	ühtesuunatus	ühtesuunatus	ühtesuunatus	ühtesuunatus
Dhyana Osad	tekkiv mõte			
	juurdlev mõte			
Emotsionaalsed	vaimustus	vaimustus		
Dhyana Osad	õndsus	õndsus	õndsus	
				meelerahu

neelab tohutult energiat. Energia, mis enne oli seotud mõtlemistegevusega, on nüüd vaba voolama otseselt mõtlusobjekti. Selles punktis leiame end selges ja kirkas mõisteteta meeleseisundis, mida nimetatakse Teiseks Dhyāna'ks. Sellest seisundist edasi kogeme me eriti tugevalt 'vertikaalset integratsiooni'. Buddha sõnadega lausudes on see punkt, kus maa-alusest allikast hakkab pulbitsema vett. Inspiratsiooni allikas laieneb, kuni see muutub Kolmandaks Dhyāna'ks — kogu meid ümbritsevaks keskkonnaks. *Passaddhi* käigus sulab metsik vaimustus õndsuseks, nii et alles jäävad õndsustunne ja ühtesuunatus. Puhastumine jätkub kuni Neljanda Dhyāna'ni, kus õndsustunne muutub meelerahuks. Sellel astmel jätab meel seljataha vastuolude võimaluse ja saavutab haripunkti oma tundeelu püsivuses ja puhtuses. Ühtesuunatud meel on vankumatu ja võimeline säilitama oma tähelepanu keskendatuna nii kaua, kui soovib.

Teine lähenemine, mis aitab meil tutvuda teadvuse kõrgemate tasemetega, on mõtlusobjekti tajumise viis. Kui me dhyāna seisundites edasi jõuame, siis see *kuidas me kogeme* hingamist või mettä tunnet või mida tahes, millele oleme keskendunud, teeb läbi mitmeid märgatavaid muutusi.

Võib tunduda, et mõtlusobjekt ise muutub, kuid me just tõdesime, et teadvuse seisund muutub. Iga subjektiivse seisundi muutus peegeldub meie 'objektiivse' maailma kogemises. Kui oleme heas tujus, tundub maailm meile kaunina. Sama toimub mõtluses — mõtlusobjekti tajumine peegeldab meie meele seisundit. Kuna kõik filtreeritakse läbi subjektiivse meeleseisundi, ei saa me öelda, kas tajume mõtlusobjekti just sellisena, *nagu see tegelikult on*. Aga kindlasti me kogeme sellest objektist mingisugust kujutist. Tehniline termin selle objekti kujutise kohta on *nimitta* ehk 'märk'. Vaatame siis, mis juhtub *nimitta*'ga, kui siseneme dhyāna seisundisse.

Tajutava mõtlusobjektiga toimuvad muutused, olenemata sellest, missugust mõtlustüüpi praktiseerime, kaasa arvatud hingamise teadvustamine ja mettä bhāvanā. Mõtluse käigu selgitamiseks vaatame kujustamispraktikat. Ütleme näiteks, et me teeme *kasina* kujustamist.

**TEADVUSE
KÕRGEMATE
TASEMETE
ÄRATUNDMINE
MÕTLUSOBJEKTI
TAJUMISE VIISIST**

Algselt õpetas seda lihtsat kujustamispraktikat Buddha. Kui soovid, võid seda proovida, kuid siinkohal on see toodud ainult näiteks.²⁸

Kasiṇa on värviketas, mida kujustatakse oma meeles. Traditsiooniliselt valitakse ketta värv vastavalt oma temperamendile. Kuna *kasiṇa*'t on kergem kujustada, kui selle värv on kirgas ja erk, siis vastavalt traditsioonile soovitatakse kõigepealt valmistada reaalne füüsiline ketas. Sageli ka selleks sobivat värvi lilledest. On ka teist liiki *kasiṇa*'d, nagu tule *kasiṇa*, kus läbi ümara augu vaadatakse tuleleeki.

Keskendudes niisugusele kettale, läbib meie keskendumine teadvuse kolm taset: aistingutel põhinev argiteadvus muutub Keskendumise Läveks ja sealt edasi Täielikuks Keskendumiseks ehk dhyāna seisundiks. Igal teadvuse tasemel teeb ketta tunnetamine läbi teatud muutuse.

Asetame sobivat tüüpi ketta umbes meetri kaugusele oma mõtlusistmest. Seejärel lihtsalt vaatame seda ketast. Silmad lahti, püüame hoida oma tähelepanu pidevalt sellel, kui meie tähelepanu kõrvale kaldub, pöördume iga kord selle juurde tagasi.

Silmadega tajutavat füüsilist objekti nimetatakse **ettevalmistavaks kujutiseks** (*parikamma-nimitta*). Kui tajume seda objekti teatud määral kõrvalekaldumatult, öeldakse, et on saavutatud esimene aste — **ettevalmistav keskendumine** (*parikamma-samādhi*).

Seejärel, sulgedes silmad, püüame kujustada ettevalmistava kujutise täpset jäljendit oma meeles. See võib nõuda mitmekordseid katsetusi. Olles järjekindel, oleme lõpuks võimelised seda nägema oma 'vaimusilmas'. Sellel astmel nimetatakse tajutavat objekti **omandatud kujutiseks** (*uggaha-nimitta*). Nüüd keskendume oma sisemisele kujutisele. Kui meil õnnestub hoida oma tähelepanu 'omandatud kujutisel' — see nõuab jällegi suurt harjutamist — saavutame lõpuks **Keskendumise Läve** (*upacāra-samādhi*).

Keskendumise Lävel toimub mõtlusobjekti väliskujus oluline muutus. See võib muutuda seest valgustatuks, läbipaistvaks. Sel võib tekkida uusi omadusi, mida ei ole kerge kirjeldada ja mis võivad oluliselt varieeruda olenevalt isiksusest. Traditsioonilistest kirjutistest võib lugeda, et uus *nimitta* 'ilmub nagu kuu pilve tagant' või on nagu 'kurgede siluetid välgusähvatuses' või 'kristalsed lehvikud õhus'.

Ei peaks ootama, et näeme just midagi taolist — need kujundid on toodud näiteks, et edasi anda toimuva tunnet. Kuigi *nimitta* võib väljenduda ka kujundlikult. Sellel astmel meie objekti taju muutub **peegeldavaks kujutiseks** või 'teisik-kujutiseks' (*paṭibhāga-nimitta*). Me kogeme algse mõtlusobjekti õrna teisikut. Nüüd peaksime kogu oma tähelepanu keskendama peegelduvale kujutisele. Kui meie keskendumine püsib sellel kujutisel, sünnivad Dhyāna Osad — vaimustus ja õndsus ning me siseneme **Täielikku Keskendumisse** ehk dhyāna seisundisse (mis on tuntud ka *appanā-samādhi* nime all).

Mõtlusobjekti
tajutavad
muutused

Teadvuse tase	Objekti tüüp (<i>nimitta</i>)	Kirjeldus:
Argiteadvus Mõtluse algetapis on keskendumine kõrvale kalduv ja vallutatud viie tõkke poolt.	ettevalmistav kujutis (<i>parikamma-nimitta</i>)	kuidas me tajume mõtlusobjekti
Ettevalmistav Keskendumine (<i>parikamma-samadhi</i>) Sellel tasemel saavutame keskendumises järjepidevuse. Mõtlusobjekt muutub sisemiseks ja tõkkes nõrgemaks.	omandatud kujutis (<i>uggaha-nimitta</i>)	Mõtlusobjekti tajume seesmiselt, objektist on subjektiivne vaimne mulje
Keskendumise Lävi (<i>Upacara-samadhi</i>) Keskendume raskusteta omandatud kujutisele, kuigi mitte veel püsivalt. Mõtlusobjekt muutub 'kujundlikumaks'.	peegelkujund (<i>patibhaga-nimitta</i>)	Kirjeldamatu (vt. teksti)
Täielik Keskendumine (<i>appana-samadhi e dhyana</i>) Keskendumine on püsiv. Dhyana Osad (mis eelmisel astmel olid nõrgalt esindatud), saavutavad püsivuse.	peegelkujund (<i>patibhaga-nimitta</i>)	Kirjeldamatu (vt. teksti)

Oma mõtluspraktikaga edasi jõudes tajume mõningaid *nimitta* vorme, keskendumise objekti 'märke'. Loomulikult ei satu me kokku ainult kujundlike 'märkidega'. Näiteks hingamise teadvustamise puhul vastavas mõtluspraktikas muutub hingamine Keskendumise Lävel lihtsalt eriliselt pehmeks ja õrnaks. See võib olla üheks *nimitta* tüüpidest. Teisest küljest võib ilmneda mõni kirjeldamatu hingamisprotsessi peegeldus nägemusliku-aura-puudutuse näol. Peegelkujutisi on väga raske ja koguni võimatu kirjeldada, sest need on puhtalt vaimsed kogemused. Kuna neid ei ole võimalik kogeda füüsiliste aistingutena, siis tavaliselt ei saagi neid tõepäraselt kirjeldada. Parim, mida võib teha, on kogemust edasi anda luulelises või humoorikas vormis. Nii nagu tegi Buddha, kui ta võrdles esimest dhyāna seisundit seebipulbri lahustumisega vees.²⁹ Keskendu-

mise Lävel siseneme maailma, kus me ei koge enam füüsilisi kujutisi, vaid üksnes vaimseid. Me astume aistingute maailmast (mida tuntakse *kāma-loka* nime all) puhta vaimse vormi maailma (*rūpa-loka*'sse).